



بیمارستان مادر و کودک شوشتری

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شیراز

آموزش دوشیدن شیر

کد سند:



تهیه و تنظیم

فهیمة باغبانی

کارشناس ارشد مشاوره در مامایی

تایید کننده علمی

دکتر طیبه عزیزی-متخصص زنان و زایمان

(زیر نظر واحد آموزش سلامت-بهار ۱۴۰۱)

شیوه تحریک جریان یافتن شیر مادر

استراحت

- خوردن نوشیدنی گرم، چای کم رنگ، سوپ
- نشستن در وضعیت راحت در محیط ساکت و آرام
- فکر کردن به کودک و یا نگاه کردن به تصویر او
- کمپرس گرم یا مرطوب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه یا حمام کردن
- ماساژ پستان ها در کمک به جاری شدن شیر
- کمک قبل از شیردوشی

روش موثر در فشردن پستان ها

فشردن محکم و عمیق نسج پستان و نه دردناک

استفاده از مشت، سه یا تعداد بیشتری از انگشتان دست (عموما به شکل C) (بروی سطح خارجی پستان از کنار دندهها)

شروع فشردن پستان در صورت توقف حرکت فک برای بیش از ۳ تا ۴ ثانیه (برای تشویق به شیرخوردن نوزاد نارس نزدیک به ترم)

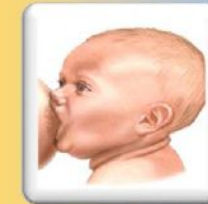
فشردن پستان، توسط خود و یا فرد آموزش دیده و یا مشاور شیردهی

مواردی که باید در هنگام گرفتن پستان پرهیز کرد:

- در آوردن پستان از دهان شیرخوار در وقفه های شیرخوردن
- پستان به طرف دهان بردن و یا خم شدن به جلو
- چرخش بدن مادر یا شیرخوار
- فشار به چانه شیرخوار جهت به زور باز کردن دهان
- حمایت و فشار دادن سر شیرخوار به داخل پستان
- خم کردن گردن شیرخوار (چانه به قفسه سینه)
- به عقب کشیدن گردن شیرخوار

مزایای چفت شدن خوب دهان شیرخوار به پستان

- ✓ انتقال شیر بهتر از پستان به دهان شیرخوار
- ✓ تحریک بیشتر تولید شیر در پستان
- ✓ رضایت و خوشنودی شیرخوار
- ✓ پیشگیری از زخم نوک پستان
- ✓ پیشگیری از احتقان پستان و...



وضعیت شیرخوار هنگام شیر خوردن:

بدن شیرخوار باید خوب نگه داشته شود به طوری که با دستهایش مادر را بغل نموده و زانوهایش کمی خم کند، صورت شیرخوار رو به بدن مادر و سر(گوشها) شانه و باسن شیرخوار در امتداد خطی مستقیم باشد.

بدن شیرخوار نزدیک مادر باشد.

بدن شیرخوار هم سطح پستان مادر باشد.

شیرخوار به زیر پستان آویزان نباشد.

پرهیز از وضعیتی که سبب چرخش گردن شیرخوار به طرفین شود.

از فشار به پس سر پرهیز شود، چون این عمل باعث رها کردن پستان و کشیدن سر به عقب و قوس کردن بدن وی می شود.

مادر گرامی حتما پمفلت مربوط به آموزش وضعیت های مختلف شیردهی را مطالعه نمایید.