

همچنین برای نوزادان نارس و دارای قدرت مکیدن ضعیف و تغذیه همزمان دوقلوها مناسب است.



وضعیت خوابیده به پهلو یا پشت

در این وضعیت مادر و شیرخوار به پهلو روبه روی هم می خوابند. بچه به پهلو و روبه روی مادر، طوری که پشت شیرخوار بر بازوی مادر تکیه دارد قرار می گیرد. می توان یک بالش زیر سر و زانوی نوزاد قرار داد. این روش را می توان در وضعیتی که مادر به پشت خوابیده است هم بکار برد.



وضعیت گهواره ای متقابل

در این روش سر شیرخوار به طرف پستان مادر هدایت می شود. اگر مادر از پستان چپ می خواهد شیر دهد، شیرخوار را با دست راست نگه دارد و بالعکس. دست مادر، گردن و بالای شانه شیرخوار را نگه می دارد و بدن شیرخوار باید در امتداد طول ساعد مادر قرار گیرد.

این روش برای نوزادان نارس و کوچک و مادرانی که نوک

پستانشان آزرده شده است بهترین روش است.



وضعیت زیر بغلی

در این وضعیت مادر می نشیند و سر نوزاد به طرف پستان و بدنش زیر بغل مادر در پهلوی او قرار می گیرد. با سن کودک روی بالش نزدیک آرنج مادر است تا نوزاد را به سطح پستان برساند. بهتر است برای راحتی مادر بالش در پشت او گذاشته شود تا بعد از به پستان گرفتن شیرخوار، بتواند تکیه دهد. این

وضعیت برای مادرانی که پستان های بزرگ یا نوک

پستان صاف و فرورفته دارند و

مادر گرمی، قدم نورسیده مبارک!

شیردهی به نوزاد لذت بخش ترین کار یک مادر است. اما این کار ممکن است در طولانی مدت شما را خسته کند. به همین علت آشنایی با وضعیت های شیردهی مناسب، می تواند شما را از خستگی دور نگه دارد. شیردهی مناسب نیاز به صبر و تمرین بسیار دارد.

مادر عزیز لطفا جهت بررسی اقدامات زیر در روز 5 - 3 پس از تولد به مرکز بهداشت مراجعه فرمائید.

1- شروع قطره A+D

2- مشاهده وضعیت شیر دهی و پاسخ به سوالات شما

3- انجام آزمایش تیروئید

وضعیت گهواره ای سنتی

در این روش سر شیرخوار در خم آرنج مادر قرار می گیرد و بدنش با ساعد مادر حمایت می شود. در این روش مادر نباید به سمت شیرخوار خم شود. دست زیرین شیرخوار باید در پهلوی مادر قرار گیرد. بهتر است از یک بالش یا پتو روی ران مادر استفاده تا بدن شیرخوار با پستان مادر هم سطح شود



بسم الله الرحمن الرحيم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان
بیمارستان کوثر آستانه اشرفیه

وضعیت های مناسب شیردهی



کمیته ترویج تغذیه با شیرمادر

نابستان 1402

علائم مکیدن موثر پستان

- هنگامی که شیرخوار پستان را خوب گرفته باشد، احتمالاً خوب می مکد و شیرکافی دریافت می کند.
- با ورود شیر به دهان شیرخوار، مکیدن ها آرام ، عمیق و با مکث است.
- صدای قورت دادن شیرخوار به خوبی شنیده می شود و بلع او از گلویش قابل مشاهده است.
- گونه هایش گرد و برآمده است و در طول شیرخودن توکشیده و فرورفته نیست.
- شیرخوار پس از شیرخوردن ، خودش پستان را رها می کند.
- مادر متوجه علائم بازتاب جهش شیر می شود.



مادران گرامی: در صورت بروز هرگونه مشکل مرتبط با شیردهی

می توانید جهت مشاوره به مکان های زیرمراجعه نمایید:

- 1-مرکز تخصصی شیرمادر در شهرستان آستانه اشرفیه، پایگاه بهداشتی شهید رضی (آدرس: آستانه- روبه روی پاساژ شاهوی)
- 2-مرکز مشاوره تخصصی شیرمادر در بیمارستان کوثر(آدرس: خیابان نواب- پایگاه بهداشتی بیمارستان)

منبع: راهنمای آموزشی مادران یاردار در مورد تغذیه با شیرمادر

نحوه در دست گرفتن پستان توسط مادر

پستان باید به گونه ای در دست مادر قرار گیرد که انگشتانش عقب تر و با فاصله از هاله قرار گیرند. در صورتی که به شکل حرف C پستانش را حمایت می کند با انگشت شست در بالا و سایر انگشتانش زیر پستان و یا چسبیده به قفسه سینه قرار گیرند.



درست



نادرست

نشانه های به پستان گرفتن صحیح شیرخوار

- ✓ دهان شیرخوار کاملاً باز است.
- ✓ لب زیرین به سمت بیرون برگشته است.
- ✓ چانه کودک در تماس با پستان مادر است.
- ✓ قسمت بیش تری از هاله در بالای لب فوقانی شیرخوار دیده می شود.



الف: شیرخوار پستان را درست در دهان گرفته است
ب: شیرخوار پستان را نادرست در دهان گرفته است