

وضعیت های در آغوش گرفتن نوزاد هنگام شیردهی:

### وضعیت گهواره ای:

در این وضعیت سنتی شیردهی، شما باید سر نوزاد را در خم آرنج خود نگه دارید. روی تختی بنشینید که جایی برای تکیه داشته باشد و بتوانید پای خود را دراز کنید یا روی صندلی ای بنشینید که دسته های راحتی دارد و پاهای خود را روی یک چهارپایه یا زیرپایی بگذارید تا روی کودک خم نشوید. نوزاد را روی پا یا روی یک بالش شیردهی که در دامن شماست بگذارید، طوری که به پهلو قرار بگیرد و چهره، شکم و زانوهای او مستقیماً رو به شما باشد. دست نوزاد را که پایین قرار گرفته است یا کنار بدن شما قرار دارد، زیر دست خودتان بگذارید. اگر از سینه راست شیر می دهید، سر نوزاد را در خم دست راست خود نگه دارید. ساعد خود را پشت نوزاد قرار دهید و گردن، ستون فقرات و باسن او را نگه دارید. زانوهای او را در برابر بدن خود، هم عرض یا کمی پایینتر از سینه ها نگه دارید. نوزاد لازم است به صورت افقی

یا با زاویه کمی قرار گرفته باشد. وضعیت گهواره ای اغلب برای نوزادان فولترم یعنی نوزادانی که پس از گذشت ۹ ماه و با زایمان طبیعی به دنیا آمده اند مناسب است. برای زنانی که سزارین داشته اند، این روش شیردهی فشار زیادی روی شکم و جای زخم سزارین بیاورد. این وضعیت هدایت دهان نوزاد به نوک سینه را دشوار کند، ترجیحاً تا حدود یک ماهگی از این وضعیت استفاده کنید که عضلات گردن کودک قویتر شود.



### وضعیت گهواره ای متقاطع:

این وضعیت از این جهت با وضعیت گهواره ای متفاوت است که شما سر کودک را در خم بازوی خود نگه نمی دارید. در واقع، نقش دست های شما جابه جا می شود. اگر در حال شیردهی از سینه راست خود هستید، از دست و ساعد چپ خود برای نگه داشتن کودک استفاده کنید. بدن او

را طوری قرار دهید که قفسه سینه و شکم او مستقیماً رو به شما باشد. سپس با قرار دادن انگشت خود در پشت سر و زیر گوش نوزاد، دهان او را به سمت سینه هدایت کنید. دست راستتان هم زیر بدن نوزاد قرار می گیرد. این وضعیت برای نوزادان کوچکی مناسب است که در چفت کردن نوک سینه در دهان خود مشکل دارند.



### وضعیت زیر بغل:

در این وضعیت، شما کودکتان را از همان سمتی که در حال شیردهی هستید زیر بازوی خود جا می دهید. ابتدا نوزاد را در کنار خود و زیر بغلتان قرار دهید. صورت او باید رو به شما باشد، طوری که بینی او با نوک سینه شما هم سطح باشد و پاهایش رو به پشت شما باشد. دستتان را روی یک بالش در دامن خود یا درست کنار بدنتان بگذارید و شانه ها، گردن و سر

نوزاد را با دست نگه دارید. با دست دیگرتان به شکل C، سینه خود را نگه دارید و نوزاد را به نوک سینه خود هدایت کنید، ابتدا چانه نوزاد را به سمت سینه خودتان ببرید. نوزاد را آنقدر به سینه خود فشار ندهید که مقاومت کند و سر خود را به عقب قوس دهد. از ساعد خود برای نگه داشتن قسمت فوقانی پشت او استفاده کنید. در سزارین از این روش استفاده کنید تا از فشار آوردن نوزاد روی شکمتان جلوگیری شود. اگر نوزاد شما هنوز کوچک است یا در چفت کردن سینه در دهان خود مشکل دارد، این وضعیت سر او را به سمت نوک سینه هدایت می کند. این روش برای زنانی که سینه های بزرگ یا نوک سینه مسطح یا صاف دارند و برای مادرانی که دوقلو دارند نیز مناسب است. یک بالش شیردهی را زیر سر هر دو کودک که زیر بغل شما هستند می گذارید تا از سینه هایتان شروع به شیر خوردن کنند و بالای کمر و نزدیک به پشت گردن آنها را با دست هایتان نگه دارید.



### وضعیت خمیده به پهلو یا خوابیده به پهلو:

زمانی که به پهلو دراز کشیده اید، از یک نفر بخواهید که چند بالش برای تکیه دادن در پشت شما قرار دهد، یک بالش زیر سر و شانه ها و یکی بین زانوهای خم شده خود قرار دهید، هدف از بالش ها این است که باسن و پشت شما در یک راستا قرار بگیرد، کودک را به سمت خود بکشید، طوری که او مستقیماً رو به شما باشد، سر او را در زیر بغل خود قرار دهید یا سر او را روی بازویتان نگه دارید و دست خود را زیر سرتان تکیه دهید که سد راه نباشد، سر او را در چهارچوب زیر بغل و روی دست پایین خود بگذارید یا با دست بالایی خود نگه دارید که در حالت دوم، دست پایین خود را زیر سرتان تکیه دهید تا سد راه نباشد، حتماً سر نوزاد در حالت شیردهی خوابیده کمی بالاتر از بدن او قرار بگیرد، اگر نوزاد

شما نیاز دارد که نزدیکتر به سینه شما باشد، یک بالش کوچک زیر سر او قرار دهید، نوزاد نباید برای رسیدن به نوک سینه شما دچار سختی باشد و شما هم نباید به سمت او خم شوید، ممکن است لازم باشد با قرار دادن انگشتان دست خود در زیر سینه، آن را بالا بکشید تا او بتواند به نوک سینه برسد، اگر در حال بهبود از جراحی سزارین یا زایمان دشوار هستید، اگر نشستن برای شما راحت نیست، یا اگر در شبانه روز در رختخواب به نوزاد شیر می‌دهید، از این روش استفاده کنید



### وضعیت کوالا:

ابتدا کودک را در حالت عمودی روی ران تان بگذارید، به شکلی که پاهای او از دو طرف پای شما آویزان باشد و دستتان را به پشت کودک تکیه بدهید و شروع به شیر دادن کنید، بهتر است این روش را برای زمانی بگذارید

که کودکان کمی بزرگتر شد و کنترلش روی سرش بیشتر شد.

### وضعیت بیولوژیکی:

برای شیردهی به روش بیولوژیکی یا حالت تکیه داده، جایی راحت را انتخاب کنید و در حالت نیمه آماده آنجا بنشینید؛ کودک را روی شکم یا شانه تان بخوابانید به شکلی که شکمش روی شکم شما و سرش به سمت سینه شما باشد. او خودش راحت شیر خوردن را شروع میکند. دستتان را نیز به عنوان یک تکیه‌گاه پشت کودک بگذارید.



### وضعیت شیردهی بعد از زایمان سزارین:

برای شیر دادن به کودکان بعد از سزارین می‌توانید روش تکیه داده را امتحان کنید. در حالت نیمه آماده، کودکان را به صورت عمودی روی شانه‌ی خود قرار دهید تا تماسی با زخم جراحی سزارین پیدا نکند.

سپس به سر و دهانش را به سینه‌ی خود نزدیک کنید تا شروع به شیر خوردن کند. اگر با روش‌های دیگر هم برای شیردهی به کودکان راحت هستید می‌توانید از همان روش استفاده کنید. همزمان که زخم شما بهبود پیدا میکند و کودکان بزرگتر میشوند، شما نیز مهارت بیشتری در شیردهی پیدا می‌کنید.

### نحوه‌ی پستان گرفتن شیرخوار:

مادر باید نوک پستان را با لب شیرخوار تماس دهد و صبر کند تا شیرخوار دهانش را کاملاً باز کند زیرا برای گرفتن نوک پستان و قسمت بیشتری از هاله باید دهان کاملاً باز شود. سپس او را به طرف پستان بیاورد به طوری که:

• چانه‌ی شیر خوار در تماس با پستان مادر باشد. (اگر دور از پستان باشد فقط نوک پستان را خواهد مکید.)

• لب پایین او به طرف خارج برگشته باشد.

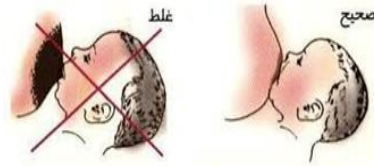
• نوک و قسمت بیشتری از هاله‌ی پستان در دهان شیر خوار قرار گیرد.

• با ورود شیر به دهان مکیدن‌ها آرام و عمیق می‌شود و گاهی مکث می‌کند.

• صدای قورت دادن شیر خوار شنیده می‌شود یا عمل بلع مشاهده می‌شود.

• گونه‌هایش گرد و برآمده است نه فرورفته و گود.

• شیرخوار وقتی که سیر شده است؛ پستان را رها می‌کند و نوک پستان در این حالت کشیده‌تر و بلندتر از معمول دیده می‌شود.



### روش صحیح شیردهی چگونه است؟

• تمام بدن شیرخوار و چانه‌اش باید روی روی مادر و در تماس نزدیک با بدن او باشد.

• صورت شیر خوار و چانه‌اش باید روی پستان مادر قرار گیرد.

• دهانش کاملاً باز باشد.

• لب پایین او به طرف خارج برگشته باشد.

• قسمتی از هاله‌ی پستان در بالای لب فوقانی و قسمت بسیار کمی از هاله در زیر لب تحتانی او قابل دیدن باشد.

• زبان او به حالت مقعر دور تا دور پستان قرار گیرد.

• مکیدن طفل آرام و عمیق باشد.

• صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده شود.

• مادر هیچگونه دردی هنگام شیر دادن احساس نکند.

• گونه‌های طفل هنگام شیر خوردن گرد و برآمده باشد نه فرورفته و گود.

بیمارستان آموزشی درمانی شهید مطهری مرو دشت



### نحوه شیردهی نوزاد

(ویژه آموزش به بیمار)

تهیه کننده: مریم امیری\_ کارشناس مامایی

تهیه شده: زمستان 1403

منبع: کتاب حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستان‌های دوستدار کودک: نوره‌ی آموزشی 20 ساعته برای کارکنان بیمارستان‌ها