

روش صحیح شیردهی

چگونه مادر به کودک کمک کند تا پستان را بگیرد؟

تماس و یا مالیدن نوک پستان به لبها (ترجیحا لب بالا) برای باز شدن دهان، دقت در عدم تماس انگشتان مادر با دهان شیرخوار، در ابتدا باید چانه در تماس با پستان بینی نزدیک و هم سطح با نوک پستان باشد. آوردن شیرخوار به طرف پستان دهان شیرخوار رو به بالا بطوریکه از طرف چانه بخش زیادی از هاله را بپوشاند. دهان باز همانند اولین گاز زدن به یک ساندویچ بزرگ، کمک کننده است



Madonna or cradle hold (گهواره ای)

سر شیرخوار در خم آرنج و بالای ساعد و شانه و پشت شیرخوار نیز توسط بقیه ساعد دست مادر همان طرف حمایت می شود. صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می خورد در پهلو مادر و یا به باسن وی تکیه دارد مادر می تواند با دست دیگرش پستانش را نگه دارد

مورد استفاده: تغذیه طولانی وزمانی که شیرخوار رشد میکند



cradle hold (گهواره ای متقاطع)

قاعده گردن (از زیر گوشها) و قسمت فوقانی شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود. صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است. دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می خورد در پهلو مادر و یا به باسن وی تکیه دارد. مادر می تواند با دست طرفی که از پستان خود به شیرخوار شیر می دهد براحتی پستانش را نگهدارد.

مورد استفاده: ایده آل برای اوائل شیردهی و آموزش شیردهی (چفت شدن غیرقرینه)



Under arm (زیر بغلی) football hold

قاعده گردن (از زیر گوشها) و قسمت فوقانی شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود. صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است. دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می خورد در پهلو مادر و یا به باسن وی تکیه دارد. مادر می تواند با دست طرفی که از پستان خود به شیرخوار شیر می دهد براحتی پستانش را نگهدارد.

مورد استفاده: ایده آل برای اوائل شیردهی و آموزش شیردهی (چفت شدن غیرقرینه)



Side Lying (خوابیده به پهلو)

مادر به پهلو خوابیده، سر و پشت و پای بالایی خود را بر بالش تکیه می دهد. بدن شیرخوار از پهلو رو به روی مادر است بطوریکه صورت وی رو به مادر و دهان او هم سطح با نوک پستان و سرش کمی به طرف عقب متمایل می باشد.

سر شیرخوار می تواند بر روی بستر و یا ساعد و یا بازوی مادر قرار بگیرد. پشت شیرخوار توسط ساعد دست فوقانی مادر و یا بالش و یا ساعد همان دست (همراه نگهداشتن پستان با دست فوقانی) حمایت می شود.

استفاده: کمترین خستگی مادر؛ وضعیت خوب پس از جراحی، سزارین



طرز بغل گرفتن دو قلوها در هنگام شیردادن همزمان

زیر بغل قرار دادن در دو طرف

طرفین قرار دادن

طرفین قرار دادن به صورت قیچی

گهواره ای متقابل در دو طرف

ترکیبی از گهواره ای و زیر بغلی و موازی



شیر دادن به سه قلوها

ابتدا دوشیرخوار بطور همزمان از هر پستان و سپس شیرخوار سوم از هر دو پستان جایجایی شیرخوار سوم در هر نوبت تغذیه با دو شیرخوار دیگر

شیر دادن چهار قلوها

دو شیرخوار در یک زمان یا جایجایی بطور متناوب بین شیرخوارانی که در ابتدا و یا در انتهای هر نوبت شیر میخورند

روش های افزایش شیر مادر

مکیدن صحیح و مکرر پستان مهم ترین عامل افزایش شیر مادر است. اگر شیر ترشح شده در پستان ها بطور مرتب تخلیه نشود، بتدریج تولید و ترشح شیر کاهش قطع می گردد، پس دفعات و مدت مکیدن شیرخوار را محدود نکنید.

چنانچه شیرخوار خواب آلود است و بخاطر خوابیدن، مکیدن های او برای افزایش تولید شیر کافی نبوده و یا موجب کاهش شیر شده است و او درست رشد نکرده، روزها هر ۲- ۱/۵ ساعت و شب ها هر ۳ ساعت او را بیدار کنید و شیر بدهید، در طول شب هم به شیرخوار شیر بدهید با شیرخوار خود هم اتاق باشید.

از هر دو پستان شیر بدهید و اگر او مایل نبود در نوبت بعدی شیردهی، تغذیه را از پستانی که آن را کمتر خورده و یا اصلا نخورده شروع کنید. از دادن سایر مایعات با و یا بدون بطری به شیرخوار زیر ۶ ماه پرهیز کنید. در صورت نیاز بهترین شیر کمکی، شیر دوشیده شده مادر یا شیر دایه است، فوراً و با کوچکترین مشکلی به تغذیه شیرخوار با شیر مصنوعی تصمیم نگیرید آرامش داشته باشید چون اضطراب و نگرانی مانع رگ کردن پستان و جریان یافتن شیر می شود

سعی کنید گرسنه نمانید و غذاهای تازه و طبیعی مصرف کنید، مصرف غذاهای مغذی به مقدار کم و در دفعات بیشتر بهتر از ۲ تا ۳ وعده غذا با حجم زیاد است

رژیم لاغری نگیرید.

فعالیت جسمی مناسب داشته باشید

استفاده از مواد غذایی شیرافزا

در بسیاری از مناطق از دم کرده ها و چای های مختلف گیاهی به منظور افزایش شیر مادر استفاده می کنند و معتقدند که برخی مواد غذایی مثل مخمر آجیو، بادام خام، شیدر و بسیاری مواد گیاهی دیگر سبب افزایش شیر می شوند ولی هنوز هیچکدام به طور علمی کاملاً ثابت نشده است.

اگر احساس می کنید که با خوردن بعضی مواد غذایی، شیر بیشتری تولید می کنید در صورت اطمینان از اینکه این ماده غذایی برای شما و شیرخوار خطری ندارد، مصرف آن بلا مانع است چون این باور می تواند رفلکس بازتاب جریان شیر (کسیتوسین) را تحریک کند. اما در هر حال ضرورت مکیدن مکرر شیرخوار را فراموش نکنید.

در دوروز اول بعد از زایمان حجم شیر مادر کم است ولی این

حجم شیر به اندازه نیاز نوزاد رسیده می باشد

خطرات تغذیه مصنوعی، بطری و گول زنک:

شیر مصنوعی شیرخوار را در برابر بیماری ها محافظت نمی کند. ترکیبات آن مناسب با نیازهای نوزاد انسان نیست.

آلودگی، تهیه نادرست، هزینه ها و عوارض فراوان دیگر مثل ابتلا به چاقی، بیماری های قلبی عروقی و قند در بزرگسالی، محرومیت کودک از رابطه عاطفی با مادر، اختلال در تغذیه با شیر مادر

استفاده از بطری و گول زنک: سبب سردرگمی در مکیدن و کاهش شیر مادر، افزایش خطر عفونت گوش میانی، عفونت قارچی دهان و برفک و پوسیدگی دندان، رشد دندانی نامناسب و جفت نشدن دندان



اهمیت هم اتافی مادر و شیرخوار:

شیرخوار مادر را بهتر می شناسد، هر زمان شیرخوار نیاز داشت به او شیر بدهد، مادر یاد می گیرد چگونه شیرخوار را کنترل و آرام کند، مادر نشانه های آمادگی شیرخوار برای تغذیه را یاد می گیرد

خانم انصاری : مسئول دوستدار کودک بیمارستان گلدیس شاهین شهر
۰۳۱۴۵۲۶۰۸۰۱ - داخلی ۲۳۱ یا داخلی ۷۷۷ از ساعت ۱۰:۳۰ صبح تا ۱۲ ظهر

خانم مکارمی : خ بهداری درمانگاه سرخوش شاهین شهر ساعت ۱۰ صبح
۰۳۱۴۵۲۲۲۰۰۳ داخلی ۱۰۶



راهنمای بیمار در زمینه تغذیه با شیر مادر

شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	راهنمای بیمار در زمینه تغذیه با شیر مادر
تهیه و تدوین	مژگان انصاری - کارشناس مامایی
مشاور علمی	کلینیک شیردهی خانم دکتر شفیعی
سال تهیه	تیرماه ۱۴۰۴
کد پمفلت	AW5-23
www.goldis.mui.ac.ir - بیمارستان گلدیس شاهین شهر	
منابع علمی: حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستانهای دوستدار کودک	