

## وضعیت صحیح بغل کردن شیرخوار برای شیردهی

هنگام شیردهی (چه به حالت نشسته یا خوابیده) باید در وضعیتی کاملا راحت قرار بگیرید تا بتوانید به آسانی شیرخوار را در آغوش گرفته و به پستان بچسبانید

در حالت نشسته روی مبل یا صندلی راحت، داشتن تکیه گاه زیر پا و استفاده از بالش برای حمایت شیرخوار و هم سطح کردن سر شیرخوار با پستان، و در حالت خوابیده گذاشتن یک بالش سفت در پشت، شرایط راحتی را برای شما فراهم می‌کند..



## چهار نکته کلیدی

۱- سر، گردن، گوش‌ها، تنه و باسن شیرخوار را در یک امتداد قرار دهید.

۲- بدن شیرخوار را روبرو و در تماس نزدیک با بدن خود قرار دهید.

۳- صورت شیرخوار را روبروی پستان، طوری که بینی او هم سطح نوک پستان باشد قرار دهید..

۴- بدن شیرخوار را با دست خود حمایت کنید. (در ماه اول علاوه بر حمایت شانه‌ها و سر شیرخوار، باسن او نیز باید حمایت شود)

## وضعیت‌های مختلف شیردهی

### ۱- وضعیت گهواره‌ای متقابل:

روشی ایده‌آل برای اوایل شیردهی برای موارد زیر است: شیرخوارانی که در پستان گرفتن مشکل دارند، نوزادان نارس و

کوچک که عضلات شل دارند و مادرانی که نوک پستانشان آزرده شده.

از هر پستان که می‌خواهید شیر بدهید با دست سمت دیگر قاعده گردن و بالای شانه شیرخوار را طوری نگه داشته که بدن شیرخوار در امتداد ساعد شما قرار گیرد و با دست طرف پستان، پستان را نگه دارید.

### ۲- وضعیت گهواره‌ای معمولی یا سنتی:

یکی از مرسوم‌ترین روش‌های شیردهی است. مناسب برای زمانی است

که شیرخوار بخوبی سر خود را کنترل می‌کند. شیرخوار را در خم آرنج خود قرار داده و با ساعد بدنش را حمایت کنید. مراقب باشید که به سمت شیرخوار خم نشوید، دست زیرین شیرخوار در پهلویش قرار گیرد و بین شما و شیرخوار واقع نشود، می‌توانید از بالش روی ران‌ها برای هم سطح نمودن شیرخوار با پستان استفاده کنید

### ۳- وضعیت خوابیده به پهلو:

روبروی شیرخوار قرار بگیرید و هر دو به پهلو بخوابید. پشت شیرخوار روی بازوی شما باشد. یک پتو یا حوله‌ی تا شده در پشت شیرخوار قرار داده و اگر سزارین شده‌اید، یک بالش یا حوله کوچک برای محافظت بخیه‌ها، بین خود و شیرخوار قرار دهید.

### ۴- وضعیت زیر بغلی:

وضعیت ارجح در شرایط خاص مثل بزرگ بودن پستان‌ها یا نوک پستان صاف یا فرورفته است. باعث دید بهتر بر شیرخوار و کنترل بیشتر بر سر او می‌شود.

برای مادران سزارین شده، تغذیه همزمان دوقلوها، کودکان نارس و کودکانی که مکیدن ضعیف دارند و مواردی که بچه خواب‌آلود است یا

در یادگیری تغذیه با شیر مادر مشکل دارد روشی مفید می‌باشد.

در این روش بنشینید و سر نوزاد را به طرف پستان و بدنش را زیر بغل در پهلویش خود قرار دهید باسن نوزاد را روی بالشی نزدیک آرنج خود قرار دهید و برای راحتی بیشتر، پشت شانه‌های خود هم بالش قرار دهید تا بعد از گرفتن پستان توسط شیرخوار، بتوانید تکیه دهید.



### ۵- وضعیت خوابیده به پشت:

به طور کلی وضعیت مناسبی برای شیردهی نیست اما ساعات اولیه پس از زایمان یا شرایط دیگری که نیاز به خوابیدن

به پشت داشته باشید، استفاده می‌شود. یک یا چند بالش زیر سر خود گذاشته، می‌توانید به یک پهلو غلطیده و از



یک پستان شیر دهید و سپس به پهلویش دیگر غلطیده و از پستان دوم شیر دهید.

**مادر محترم، با آگاهی وضعیت‌های مختلف را تجربه کرده و آسان‌ترین وضعیت را برای خود و کودکتان پیدا کنید.**

### نحوه عرضه پستان به شیرخوار

پستان را با فاصله از هاله به گونه‌ای که انگشتان عقب‌تر قرار گیرند در دست بگیرید باید انگشت شست در بالا و سایر انگشتان زیر پستان و یا چسبیده به قفسه سینه قرار گیرند. اگر مایل هستید پستان را با دو انگشت اشاره و میانی و به حالت قیچی بگیرید؛ باید انگشتان به اندازه کافی عقب هاله قرار گیرند تا مزاحم پستان گرفتن شیرخوار نشوند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
گیلان

## وضعیت‌های صحیح شیردهی



گروه هدف: مادرانی که فرزند شیرخوار دارند

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن  
زینب قنبری (کارشناس مامایی)  
مهر ۱۴۰۰ (بازنگری بهمن ۱۴۰۱)



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

### چهار نکته کلیدی مکیدن موثر

- ۱- با ورود شیر به دهان شیرخوار، مکیدن‌ها آرام و عمیق و گاهی با مکث است.
- ۲- صدای قورت دادن شیرخوار به خوبی شنیده می‌شود یا بلع او مشاهده می‌شود.
- ۳- گونه‌هایش گرد و برآمده است، در طول تغذیه فرورفته نیست و تو کشیده نمی‌شود.
- ۴- شیرخوار پس از شیرخوردن، خود پستان را رها می‌کند و راضی به نظر می‌رسد. ضمناً مادر متوجه علائم بازتاب جهش شیر می‌شود.

منبع: راهنمای آموزش مادران باردار برای تغذیه با شیر مادر

مادران عزیز در روزهای اول بعد از زایمان در صورت بروز هر گونه مشکل در شیردهی می‌توانید به مرکز بهداشت شماره ۲ خانم دکتر احمدی مشاور شیردهی یا بخش زایمان مراجعه کرده یا با شماره‌های زیر تماس بگیرید:

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶  
۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷

نشانی وبسایت بیمارستان:

<https://foumanh.gums.ac.ir/>

این نوع گرفتن برای مادرانی که انگشتان بلند یا پستان کوچک دارند، مفیدتر است.



درست



نادرست

### نحوه صحیح پستان گرفتن شیرخوار

لب فوقانی شیرخوار را با نوک پستان لمس کنید تا او دهانش را باز نماید. برای گرفتن قسمت زیادی از پستان و هاله باید دهان او کاملاً باز شود. سپس او را به سرعت و به آرامی به طرف پستان خود بیاورید و نباید خودتان یا پستانتان را به طرف او حرکت دهید به نحوی شیرخوار را جلو بیاورید که لب تحتانی او زیر نوک پستان قرار بگیرد در اینصورت ابتدا چانه‌ی کودک، پستان را لمس خواهد کرد.



### چهار نکته کلیدی وضعیت پستان گرفتن صحیح

- ۱- دهان شیرخوار کاملاً باز است.
- ۲- لب تحتانی به سمت بیرون برگشته است.
- ۳- چانه کودک در تماس با پستان مادر است.
- ۴- اگر هاله دیده می‌شود قسمت بیشتری از هاله در بالای لب فوقانی شیرخوار در مقایسه با لب پایینی دیده می‌شود.