

## اگر شما به تازگی مادر شده اید تبریک ما را بپذیرید.

شیر مادر بهترین هدیه شما برای نوزادتان است و باید در یکی دو هفته اول شیردهی توجه خاصی به نحوه شیردهی و در آغوش گرفتن نوزاد و به پستان گرفتن او داشته باشید. تقریباً همه مادران قادرند شیردهی موفق داشته باشند و نباید اشکالات جزئی موجب نگرانی شما شود. توجه کنید تشویش و نگرانی می تواند جاری شدن شیر را مختل کند.

## چند توصیه که باید به خاطر بسپارید:

\* در هفته های اول تولد در هر وعده تغذیه، از هر دو پستان شیر دهید تا موجب تحریک ترشح شیر شود، طول مدت شیرخوردن و فواصل شیردهی باید مطابق میل و دلخواه شیرخوار باشد.

\* قبل از شیر دادن دست های خود را بشوئید.

\* بعد از خاتمه شیر دادن برای جلوگیری از صدمه به نوک پستان بهتر است یک قطره از شیر بر روی نوک پستان باقی بماند.

\* بهتر است از غذاهای حاوی کلم، پیاز، سیر و ادویه کمتر استفاده کنید، زیرا ممکن است سبب تغییر طعم شیر شود.

\* نوزادی که سالم است و به موقع متولد می شود برای جستجوی پستان مادر آمادگی دارد و نوک پستان نقش چندانی در وضعیت شیرخوردن ندارد، به شرط آنکه قسمت بیشتر از هاله در دهان شیرخوار قرار گیرد.

نحوه درست گرفتن پستان آن است که بخشی از پستان طوری وارد دهان نوزاد گردد که گرفتن نوک و هاله آن برای نوزاد آسان تر باشد و نیز وزن، پستان از روی چانه نوزاد برداشته

شود. در صورتی که این کار بدرستی انجام نشود باعث زخم شدن نوک پستان، سیر نشدن نوزاد و کاهش حجم شیر خواهد شد.

(وضعیت غلط پستان گرفتن)



(وضعیت صحیح پستان گرفتن)



## وضعیت درست شیر خوردن نوزاد:

- تمام بدن نوزاد روبروی پستان و چانه اش روی آن قرار گرفته باشد.
- صورت نوزاد روبروی پستان و چانه اش روی آن قرار گرفته باشد.
- دهانش کاملاً باز باشد.
- لب پایین او به طرف خارج برگشته باشد.
- قسمتی از هاله قهوه ای پستان در بالای لب فوقانی و کمی از آن در زیر لب تحتانی قابل رویت باشد.
- زبان او به حالت مقعر دور تا دور پستان را گرفته باشد.
- مکیدن هایش آرام و عمیق است.
- صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود.
- گونه هایش گرد و بر آمده است نه فرو رفته و گود.
- آسوده و خوشحال است و در پایان شیر خوردن بسیار راضی و خوشنود به نظر می رسد.
- نوزاد وقتی احساس می کند که سیر شده است خودش پستان را رها می کند.

- مادر هیچگونه دردی در هنگام شیر دادن از پستان هایش حس نمی کند.

مادر در هنگام شیر دهی باید جای مناسب و راحتی داشته باشد. چون چند ساعت در روز را برای شیر دادن صرف می کند . میتواند بدون آنکه به عضلات خود فشار بیاورد در حالت نشسته ، خوابیده به پشت یا پهلو به نوزاد خود شیر بدهد.

شما می توانید در هر کدام از حالت هایی که ذکر می شود به نوزاد خودتان با علاقه شیر بدهید:



## ۱- وضعیت بغل گرفتن:

طرق نگهداشتن نوزاد برای شیر دهی متفاوت است. مادر در پشت کمر و

شانه ها زیر آرنج دستی که با آن نوزاد را نگه

داشته و نیز روی ران خود بالش بگذرد تا کودک را بالا نگه دارد. سر نوزاد روی بازوی مادر و در رفتگی داخل آرنج هر کدام که راحت تر است قرار می گیرد. پشت او به وسیله ساعد مادر نگه داشته می شود و باسن و ران نوزاد به وسیله دست مادر حمایت می شود. در صورتی که بدن نوزاد عریان باشد ناف او نباید دیده شود و گوش ها ، شانه ها و مفاصل ران او باید در یک امتداد باشد.



## ۲- وضعیت گهواره ای متقابل:

دست مادر درست پشت سر نوزاد قرار دارد تا تکیه گاه و هدایت کننده آن باشد.



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
(مرکز طبی کودکان)  
قطب علمی اطفال کشور

CHMC/N/B/۱۱/RW-۲

کمیته ترویج تغذیه با شیر مادر



راهنمای وضعیت شیر دهی

استفاده کرد.

### توجه کنید:

- ۱- اگر به نظر می‌رسد که نوزاد در پیدا کردن نوک سینه و یا نگه داشتن آن در دهان مشکل دارد سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید. شیر دادن هنری است که نیاز به آرامش و تمرین دارد. هیچکس انتظار ندارد که شما در شروع همه چیز را بدانید.
- ۲- اگر مکیدن نوزاد باعث درد می‌شود نوک سینه را از دهانش خارج کنید ( برای این کار انگشت کوچک خود را بین دهان نوزاد و نوک سینه فشار دهید) و دوباره سعی کنید.
- ۳- از آنجا که شیر دادن گاهی ممکن است تا ۴۰ دقیقه هم طول بکشد، یک جای مناسب را برای شیر دادن انتخاب کنید. نوزاد را در وضعیتی بگیرید که به دست و کمرتان فشار نیاید. معمولاً نگه داشتن نوزاد به گونه ای که پشت سرش روی دستتان باشد بهترین حالت است.

### توجه کنید:

شیر مادر بهترین هدیه ای است که مادر می‌تواند به فرزندش بدهد.

شیر مادر مزایای بی شماری برای فرزند و خود شما دارد.  
تهران، انتهای بلوار کشاورز، خیابان دکتر قریب،  
جنب بیمارستان امام خمینی (ره)، پلاک ۶۲، مرکز  
طبی کودکان. تلفن: ۰۲۱۶۱۴۷۵

وب سایت آموزش به بیمار مرکز طبی

<http://chmc.tums.ac.ir>

وقتی مادر می‌خواهد از این شیوه استفاده کند موارد زیر به او توصیه می‌شود:

راحت بنشیند و چند بالش پشت او قرار گیرد و کمی به عقب تکیه دهد که مجبور نباشد روی نوزاد خم شود.  
نوزاد را به صورت افقی یا نیمه عمودی روی بالش یا کوسنی که روی زانو یا ران خود قرار داده است، نگه دارد.  
از دست طرف پستان مورد استفاده برای نگه داری پستان استفاده کند. دهان نوزاد در سطح نوک پستان یا مختصری پایین تر قرار می‌گیرد و بدن او به پهلو رو به به مادر است.



### ۳- وضعیت زیر بازو:

در این وضعیت مادر می‌نشیند و سر نوزاد به طرف پستان و بدنش زیر بغل مادر در کنار وی

قرار می‌گیرد. باسن نوزاد روی بالش نزدیک آرنج مادر است. برای اینکه مادر راحت تر باشد به وی توصیه می‌شود زیر شانه‌های خودش بالش بگذارد و بالش سفتی در کنار خود قرار دهد تا نوزاد را به سطح پستان او برساند.



### ۴- وضعیت خوابیده به پهلو:

در این وضعیت مادر و نوزاد به پهلو روبروی هم می‌خوابند، در حالی که نوزاد به بدن مادر

چسبیده است. مادر می‌تواند برای اینکه راحت تر باشد چند بالش در پشت و زیر زانویی که به طرف بالاست بگذارد. این وضعیت برای مادران پس از سزارین راحت تر می‌باشد و بهتر است که یک بالش کوچک برای حفاظت محل بخیه‌های مادر