



## خودمراقبتی در شیر دادن

(2)

گروه هدف : مادران شیر ده



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر علی اصغر حلیمی اصل (متخصص اطفال)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

## مادرانی که می خواهند شیر دادن را کامل کنند، دو سال تمام فرزندشان را شیر می دهند .

آیه ۲۳۳ سوره بقره

نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید

آدرس سایت : پرتال بیمارستان شهداء تجریش.

آدرس پستی: تهران- م تجریش- خ شهرداری- بیمارستان شهداء

تجریش. تلفن بیمارستان : ۰۲۲۷۱۸۰۰۱-۹ / داخلی بخش زنان

زایمان: ۲۳۵ - ۳۳۵

منبع : کتاب شیر مادر، به تهیه کنندگی انجمن ترویج تغذیه با

شیر مادر ، تابستان ۹۱

- فقط سر و شانه اش توسط مادر حمایت می شود .
- چانه اش در تماس با پستان مادر نبوده و دهانش کاملا باز نیست .
- لبها به خصوص لب پایین یا به داخل برگشته اند و یا به طرف جلو جمع شده و به حالت غنچه قرار دارند .
- قسمت بیشتری از هاله پستان در پایین لب تحتانی مشاهده می شود .
- مکیدن ها در طول شیر خوردن بسیار سطحی و تند است .
- صدای بلعیدن شیر شنیده نمی شود و در عوض صدایی شبیه « ملچ و ملوچ » و یا « تق تق » به گوش می رسد .
- مادر هنگام شیر دادن به دلیل مکیده شدن نوک پستان ، احساس درد می کند و ممکن است حتی دچار آزردهی و یا شقاق نوک پستان گردد .



روش نادرست در آغوش گرفتن شیرخوار

## طرز نگهداشتن پستان

پس از اینکه مادر در وضعیت راحتی قرار گرفت و شیرخوار را نیز به طور صحیح بغل کرد می تواند با یک دست پستانش را به شکل حرف C انگلیسی نگه دارد یعنی انگشت شست را بالا و چهار انگشت دیگر را زیر هاله پستان ( به موازات فک شیرخوار ) قرار دهد .

## پستان به دهان گرفتن

به دهان گرفتن پستان برای شیرخوار یک امر طبیعی و غریزی است ولی لازم است مادر هم نحوه شیردادن را بیاموزد تا شیرخوار را در وضعیت درست در آغوش بگیرد به طوری که شیرخوار بتواند به طور صحیح پستان را به دهان بگیرد و با مکیدن های موثر، به اندازه کافی شیر دریافت نماید . مثلا در وضعیت گهواره ای متقابل یا زیر بغل، بعد از اینکه مادر پستانش را به شکل C در دست گرفت با تماس دادن نوک پستان به گونه و لب های شیرخوار منتظر می ماند تا وی دهانش را کاملا باز نماید و زبانش را در حالی که در کف دهان قرار دارد به طرف جلو بیاورد .

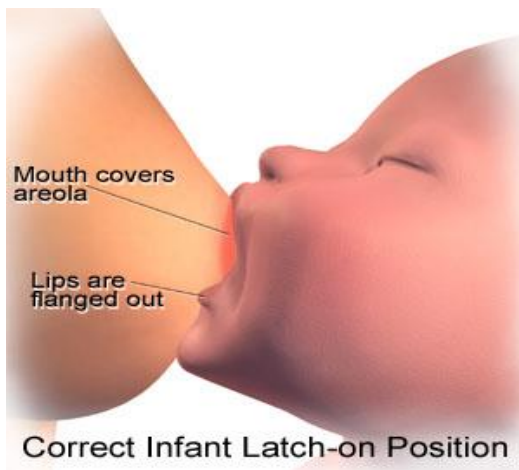
مسلما آنچه که درگرفتن پستان توسط شیرخوار نقش دارد قابلیت کشش بافت پستان مادر است و شکل

نوک پستان اعم از صاف، کوتاه، بلند یا کمی فرورفته در صورتی که اقدامات کمکی لازم و مشاوره شیردهی به موقع انجام شده باشد نقش چندانی ندارند.

**زمانی که روش در آغوش گرفتن شیرخوار توسط مادر و گرفتن پستان توسط شیرخوار درست انجام شود، نشانه های زیر به خوبی قابل مشاهده است .**

- بدن شیرخوار در تماس نزدیک با بدن مادر است.
- سر و تنه ی شیرخوار در یک امتداد قرار دارد (سرشیرخوار کمی مایل به عقب است )
- صورت شیرخوار روبه روی پستان مادر یعنی نزدیک پستان و چانه اش به پستان چسبیده است .
- دهان شیرخوار کاملا باز است و لب پایین او به بیرون برگشته و قسمت بیشتری از هاله پستان در بالای لب فوقانی او مشاهده می شود و شاید در زیر لب تحتانی نشانه ای از هاله پستان دیده نشود .
- پستان به خوبی توسط انگشتان دست مادر و دور از هاله قرار گرفته است .
- پس از چندین بار مکیدن های سریع تر و سطحی تر ، مکیدن ها آهسته ولی عمیق شده و گونه های شیرخوار موقع مکیدن برآمده می شود .
- صدای بلعیدن شیر به خوبی شنیده می شود .

- پستان مادر با سوراخ های بینی شیرخوار کمی فاصله دارد و راه تنفس او را نمی بندد .
- شیرخوار پس از این که به مقدار کافی شیر خورد ، احساس رضایت نموده، ممکن است بدنش شل شده و به خواب برود و پستان را رها کند .
- مادر هنگام شیر دادن احساس درد و ناراحتی نمی کند و متوجه علائم بازتاب جهش شیر ( رگ کردن ) می شود .



**اگر روش در آغوش گرفتن شیرخوار و گرفتن پستان درست نباشد :**

- بدن شیرخوار چرخیده و رو به روی بدن مادر و در تماس نزدیک با او نیست .
- سرش خیلی به عقب برگشته و یا به جلو خم شده است .