



خودمراقبتی در شیر دادن

(1)

گروه هدف : مادران شیر ده



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر علی اصغر حلیمی اصل (متخصص اطفال)

بازبینی بهار 1403

از این روش برای مادرانی که چند قلو دارند و یا نوزادان نارس، زایمان به روش سزارین ، انسداد مجاری شیر، آزدگی نوک پستان ، پستان های بزرگ و یا ابتلای شیرخوار به فلج عصب صورت می توان استفاده کرد .

5. روش شیر دادن به چند قلو ها

نه تنها مادرانی که دو قلو به دنیا می آورند می توانند کودکان خود را به طور کامل با شیر مادر تغذیه کنند بلکه مادرانی که سه قلو دارند نیز قادرند شیرخوارانشان را به طور کاملاً انحصاری از شیر مادر بهره مند ساخته و تمام نیازهای تغذیه ای آنان را تامین کنند . مادر می تواند در صورت راحت بودن، با استفاده از ترکیبی از روش هایی که قبلاً ذکر شد به دو شیرخوارش به طور همزمان شیر بدهد مثلاً یکی را به روش زیر بغل و دیگری را به روش گهواره ای در آغوش بگیرد . اگرچه مادر می تواند در هر نوبت شیردهی از هر دو پستان برای دو شیرخوار خود استفاده کند ولی اگر هر کدام را از یک پستان به طور کامل شیر می دهد برای اینکه تولید شیر در هر دو پستان او به طور یکنواخت باشد توصیه می شود که در وعده بعدی هر شیرخوار را به پستان دیگر بگذارد.

نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید

📖 آدرس سایت : پرتال بیمارستان شهداء تجریش.

منبع : کتاب شیر مادر، به تهیه کنندگی انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر ، تابستان 91

برای شیرخوارانی که نمی توانند سرشان را بخوبی کنترل کنند یا مادرانی که خیلی احساس خستگی می کنند ، برای شیردهی در شب، برای شیردادن به شیرخوارانی که وزن بالایی دارند و برای شیرخواران مبتلا به شکاف لب توصیه می شود .



4. روش زیر بغل

در این روش، شیرخوار به پهلو یا پشت ، روی بالش بین بازو و قفسه سینه مادر (زیر بغل) قرار می گیرد به طوری که پاهای شیرخوار در زیربغل و به طرف پشت مادر باشد و مادر با کف دست خود، قاعده سر و گردن شیرخوار را نگه داشته و با ساعد خود بدن او را حمایت می کند . (تصویر 4)



تصویر 4. روش زیر بغل (فوتبالی)

روش های شیر دادن

به طور کلی مادر هنگام شیر دادن باید در وضعیت راحتی قرار بگیرد. او می تواند به پشت یا پهلو بخوابد. روی صندلی، زمین یا تخت بنشیند، از چند بالش به عنوان تکیه گاه برای خود و شیرخوارش استفاده کند تا هنگام شیر دادن خسته نشود.

روش هایی که ذکر می شوند جهت اطلاع مادران عزیز از روش های مختلف شیر دادن است ولی هر مادری می تواند از بین آنها روشی را که برای خود و شیرخوارش راحت تر و مناسب تر و کارایی بیشتری داشته باشد انتخاب نماید.

1. روش سنتی یا گهواره ای

متداولترین روش شیر دادن، روش گهواره ای است. در این روش مادر می نشیند و شیرخوار را طوری در آغوش می گیرد که شیرخوار به پهلو و رو به مادر و سرش در خم آرنج مادر قرار گیرد. شانه و پشت و باسن او در یک امتداد بوده و با ساعد و کف دست مادر حمایت می شود. در این روش مادر می تواند با دست دیگر پستانش را نگه دارد. دست شیرخوار که در تماس با بدن مادر است باید در پهلو مادر قرار گیرد نه بین مادر و شیرخوار.

2

توصیه می شود هنگام شیر دادن، تماس پوست با پوست مادر و شیرخوار به ویژه در دوران نوزادی برقرار شود در غیر این صورت، هر چه لباس مادر و شیرخوار کمتر باشد بهتر است (تصویر 1). از این روش برای شیر دادن به شیرخواران سالم و رسیده که توانایی کافی برای کنترل سرشان دارند استفاده می شود ولی اگر شیرخوار در گرفتن پستان مشکل داشته باشد و یا مادر دچار آزرده گی و زخم نوک پستان باشد این روش مناسب

نیست.



2. روش گهواره ای متقابل

این روش شبیه روش قبلی است. شیرخوار به پهلو و رو به مادر قرار می گیرد و مادر قاعده سر، گردن و قسمت بالای پشت شیرخوار را با کف دست خود حمایت می کند و او را به پستان طرف مقابل می گذارد مثلاً در صورت شیر دادن از پستان چپ، شانه و پشت

3

شیرخوار با ساعد دست راست مادر حمایت می شود و مادر می تواند به راحتی با دست چپ خود پستان چپ را نگه دارد. این روش به خصوص در ماه اول تولد، برای شیرخواران نارس و بیمار که توانایی کافی برای کنترل سرشان ندارند و یا شیردهی در موارد آزرده گی و زخم نوک پستان به کار می رود (تصویر 2).



3. روش خوابیده

در روش خوابیده، مادر به پهلو می خوابد و شیر می دهد. در این روش گردن، پشت و باسن شیرخوار باید در یک امتداد و صورت او رو به روی مادر و سینه به سینه مادر قرار گیرد و مادر ضمن شیر دادن می تواند پشت شیرخوار را با دست بالایی خود حمایت کند. بهتر است مادر جند بالش زیر سرش بگذارد و دستش را زیر سر و یا زیر بالش قرار دهد. (تصویر 3)

این روش برای خانم هایی که سزارین شده اند و همچنین

4