



وضعیت های متداول شیردهی

ویژه مادران



در صورت بروز حالات زیر با پزشک کودک خود یا
یک مشاور شیردهی تماس بگیرید اگر:

« نمی توانید بدون درد به کودک خود شیر بدهید.
« کودک شما همواره به خواب می رود.
« کودک شیر می خورد، اما بعد از تمام شدن
شیردهی راضی به نظر نمی رسد.

خروج شیر همراه با جهیدن (رگ کردن)

چندثانیه تا چند دقیقه بعد از شروع شیردهی، شما
حالت دردناکی شبیه تیرکشیدن در سینه خود احساس
می کنید و شیر شروع به جریان یافتن از سینه تان می
کند. این خروج شیر، همراه با جهیدن، تغذیه از سینه را
برای کودکان آسانتر می کند. بعلاوه این جهیدن
هنگامی که شیردهی تکرار میشود و یا شما صدای گریه
کودک خود را می شنوید یا اگر به کودک خود فکر کنید
ایجاد می شود. این حالت می تواند آنقدر قوی باشد که
موجب سرفه کودکان شود. اگر این مشکل وجود
داشته باشد، می توانید مقداری از شیر خود را با دست
بدوشید تا قبل از شروع شیردهی این جهش شیر ایجاد
گردد و کودک را به سرفه نیندازد.

مطمئن شوید که بینی نوزاد به پستان نزدیک باشد(نه
اینکه به پستان فشار داده شود). لب هایش به طرف
خارج برگشته باشد و شما صدای بلعیدن او را
بشنوید(شما می توانید حرکات فک پایین و حتی گوش
و شقیقه او را ببینید).



در صورتی که پستان گرفتن کودک صحیح باشد، ممکن
است ۳۰ تا ۶۰ ثانیه درد داشته باشید که این درد به
دلیل کشیده شدن نوک پستان و هاله قهوه ای توسط
دهان نوزاد بوجود می آید. سپس درد ساکت می شود و
شما در زمان مکیدن نوزاد یک احساس کشیدگی
خواهید داشت. اگر درد ادامه داشت، موقتاً شیردهی
را قطع کنید و نوزاد را به طرف پستان دیگر جا به جا
کنید.

بعد از هر ۴-۵ بار مکیدن، باید ۱۰-۵ ثانیه توقف در
مکیدن داشته باشیم. در حالیکه میزان شیر افزایش
می یابد تعداد مکیدن های نوزاد نیز افزایش می یابد.
در صورتی که جریان شیر کاهش داشته باشد، الگوی
مکیدن نوزاد شما احتمالاً به ۳ یا ۴ بار مکیدن و توقف
طولانی تر از ۱۰ ثانیه تغییر می کند. بیشتر کودکان
خودشان پستان را رها می کنند.

اگر کودک پستان را رها نمی کند، اما مکیدن محدود به
جلوی دهان می باشد، بین شیردهی، انگشت خود را از
یک طرف دهان نوزاد وارد کرده و به یک سمت
بچرخانید تا مکیدن را متوقف سازید. سپس نوزاد را
بلند کرده و به آغوش بگیرید تا آروغ بزند و سپس او را
به پستان دیگر بگذارید.

● پستان گرفتن:

بعد از اینکه کودک را در وضعیت صحیح قرار
دادید، مطمئن شوید که به خوبی می تواند پستان
را به دهان بگیرد.

۱. وقتی کودک پستان را گرفته، مطمئن شوید دهان او
کاملاً باز و زبانش پایین است. با دست خود، پستان را
گرفته، طوری که انگشت شست خود را در بالا و بقیه
انگشتان را زیر پستان قرار دهید. انگشت شست و
سایر انگشتان را به اندازه ای دور نگه دارید که کودک
نوک پستان و هاله قهوه ای رنگ آن را به قدر کافی در
دهان بگیرد.



۲. برای تحریک کودک به گرفتن پستان به آرامی نوک
پستان را از قسمت میانی لب پایینی به اطراف چانه
نوزاد ببرید تا نوزاد سریعتر دهان خود را باز کند.



۳. وقتی کودک دهان خود را کاملاً باز کرده و زبانش
پایین آمد، سریعاً کودک را به طرف پستان ببرید (نه
این که پستان را به طرف نوزاد ببرید). کودک شما باید
تمام هاله قهوه ای اطراف نوک پستان را در دهان خود
بگیرد.

اگر شما برای اولین بار مادر شده اید، ممکن است شیردهی به نوزاد برایتان امری پیچیده به نظر برسد. بهتر است قبل از آنکه شیردهی را شروع کنید، وضعیت شیردهی راحتی را برای خود فراهم کنید. بسیاری از مادران دوست دارند هنگام شیردهی روی یک صندلی راحتی دسته دار بنشینند. چهارپایه های کوتاه برای زیرپا و متکا برای زیر دست نیز می توانند حمایت و راحتی بیشتری را برای شما ایجاد نمایند. بنابراین فراهم شدن یک وضعیت شیردهی مناسب برای شما و کودکانتان بسیار مهم است.

وضعیت گهواره ای یا سنتی یا معمولی



این حالت اولین وضعیتی است که بسیاری از مادران بلافاصله پس از تولد نوزاد، برای شیردهی انتخاب می کنند. برای شروع، با قرار دادن سر کودک درخام آرنج خود و بینی نوزاد، در مقابل نوک پستان خود، او را بغل کنید و از همان دست برای نگهداری پایین بدن کودک خود استفاده کنید. کودک را به یک طرف چرخانده به طوری که شکم هر دو شما در مقابل یکدیگر قرار گیرند.



سپس کودک را به طرف پستان ببرید. با دست دیگر نیز می توانید پستان را نگه دارید. دست زیرین شیرخوار دور بدن مادر است و بین قفسه سینه شیرخوار و مادر قرار ندارد و در پهلوی مادر قرار گرفته است. مراقب باشید که سر شیرخوار خیلی در زاویه آرنج مادر فرو نرفته باشد که پستان، به یک طرف کشیده شده و کودک نتواند براحتی آن را بگیرد.

وضعیت زیر بغلی یا در بغل فشردن



این وضعیت هم برای مادرانی که سزارین شده اند و هم برای مادرانی که پستان های بزرگ و نوزادان کوچکی دارند، مناسب است. همچنین برای دوقلوها و یا کودکانی که نیاز به کمک برای تخلیه کامل پستان دارند، نیز مفید می باشد. این وضعیت به نوزاد این امکان را می دهد که به راحتی شیر بخورد و همچنین برای مادرانی که خروج شیر از سینه آنها با قدرت صورت می گیرد، مناسب است.



برای رسیدن به این وضعیت، بالشتی کنار خود قرار دهید. سر کودک را رو به بالا در دست خود گرفته و از کف دست همین دست برای حمایت گردن کودک استفاده کنید و پهلوی نوزاد را به پهلوی خودتکیه دهید. پا و ساق پای او باید زیر بازوی شما قرار بگیرد. سپس کودک را به طرف پستان خود بالا ببرید

وضعیت خوابیده به پهلو



این وضعیت برای مادرانی که سزارین شده اند راحت تر است، چون کودک روی شکم مادر فشار وارد نمی آورد. در این وضعیت شما قادر خواهید بود که درحین شیردهی کمی استراحت کنید. در این حالت روی یک پهلو خوابیده و نوزاد را در یک طرف و در مقابل خودتان قرار دهید. کودک باید طوری قرار گیرد که بینی او در مقابل نوک پستان شما باشد. از دست پایینی خود برای بغل کردن پشت کودک استفاده کنید،



یا می توانید یک پتوی لوله شده پشت کودک قرار دهید تا کودک نزدیک به شما قرار گیرد و از این دست برای نگهداری سر کودک و از دست دیگر برای حمایت از پستان استفاده کنید. مراقب باشید که سطح پیشانی شیرخوار مقابل نوک پستان مادر قرار نگیرد و نیاز نباشد که گردنش را برای گرفتن پستان خم کند.

وضعیت گهواره ای عرضی روی ساعد مادر



این وضعیت شبیه گهواره ای است. به جای قرار دادن سر کودک در خم آرنج، از کف آن دستی که برای نگهداری پستان استفاده می کردید برای نگهداری و حمایت از سر کودک استفاده کنید، و دست دیگرتان اطراف پشت کودک قرار می گیرد. سر، گردن و شانه را با قرار دادن کف دست در قاعده سر کودک و انگشت شست و اشاره را در سطح گوش کودک خود، راحت نگه دارید. وضعیت گهواره ای عرضی به شما این امکان را می دهد که کنترل بیشتری برای بغل کردن کودک خود داشته باشید. بسیاری از مادران با این وضعیت قادرند تماس نزدیکی با کودک خود داشته باشند. ولی مراقب باشید سر شیرخوار طوری قرار نگیرد که مانع حرکت او شود.

تا قبل از پایان شش ماهگی
تنها غذای نوزادان سالم،

شیرمادر