



وضعیت صحیح شیردهی

گردآوری مطالب:

مریم جمشیدی

کارشناس مامائی

کارشناس برنامه سلامت مادران

واحد سلامت مادران

شبکه بهداشت و درمان شهرستان جرقویه

برای داشتن شیردهی موفق لازم است مادران باردار از زمان بارداری با شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان و یا کلاس های آموزش شیردهی که توسط ماماها انجام میشود شرکت نمایند و اطلاعات لازم را کسب کنند. زیرا اگر به پوزیشن مادر هنگام شیردهی یا پوزیشن گرفتن سینه توسط شیرخوار هنگام شیردهی توجه نشود، به آسانی به جهت خستگی، ایجاد زخم و بسیاری مشکلات دیگر مادر نمیتواند شیردهی موفق داشته باشد.

نکات کلیدی در شیردهی برای مادر

- هم سطح قرار گرفتن پستان مادر با شیرخوار و حمایت وزن او با بالش که سبب خستگی مادر نشود.
- آوردن شیرخوار بطرف پستان و نه برعکس
- گذاشتن دست مادر در قاعده سر شیرخوار (شانه و گردن) و نه پشت سر وی (چون این عمل باعث رهاکردن پستان و کشیدن سر به عقب و قوس کردن بدن وی می شود)
- حمایت سر شیرخوار بطوریکه نه زیاد بطرف عقب و یا زیاد بطرف جلو باشد.
- فراهم نمودن وضعیت راحت مادر از نظر فیزیکی و روحی
- وضعیت خوب بدن مادر با شیرخوار و حمایت وزن او با بالش که سبب خستگی مادر نشود.
- جای راحت و مناسب با هر وضعیتی که راحت است از نظر فیزیکی و روحی
- آموزش در هر وضعیتی که مادر قرار دارد و راحت است:

• روی صندلی

• روی تخت

• مادر به پهلو خوابیده

• مادر به پشت خوابیده

❖ اگر مادر روی صندلی و مستقیم نشسته است

- زانوهایش کمی بالاتر از باسن باشد
- گذاشتن زیر پائی به منظور بالا بردن زانوها
- متمایل شدن بدن شیرخوار رو به مادر
- پیشگیری از کشش پشت مادر
- استفاده از بالش برای راحتی و حمایت شیرخوار برای پشت مادر

- قرار دادن بالش روی ران ها و پائین شکم مادر (بالش نسبتا محکم یا بالش شیردهی) بمنظور هم سطح نمودن شیرخوار با پستان

- مادر نباید به عقب یا جلو بروی شیرخوار خم شود

❖ اگر مادر روی تخت نشسته است:

- بالا آوردن پشتی تخت بطور قائم (90درجه)
- استفاده از بالش برای پشت مادر (در صورت نیاز)
- گذاشتن بالش برای زیر زانوها و یا بازوی مادر
- گذاشتن بالش روی ران ها و پائین شکم مادر بمنظور هم سطح نمودن شیرخوار با پستان یا حفاظت از شکاف سزارین

❖ اگر مادر به پهلو خوابیده است:

- احساس خستگی کمتر در این روش
- کمک به مادر برای خوابیدن به پهلو (در صورت نیاز) به منظور رو به پستان قرار گرفتن صورت شیرخوار
- گذاشتن بالش بین پاهای مادر بمنظور هم سطح نمودن با باسن و کاهش درد پشت
- استفاده از بالش برای پشت مادر (در صورت نیاز)
- گذاشتن یک حوله یا پتوی لوله شده در شکاف پشت شیرخوار که به پشت نچرخد
- حمایت پشت کودک توسط دست بالائی مادر

شیرخوار به روی بالش و خوابیده به پهلوی یا به پشت و یا کمی رو به بالا (نیمه نشسته) در کنار و زیر بغل مادر و در بین بازو و قفسه سینه وی قرار می گیرد.

قاعده گردن و شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود. مادر می تواند به راحتی با دست طرف مقابل پستانش را نگه دارد.

❖ خوابیده به پهلو



مادر به پهلو خوابیده، سر و پشت و پای بالایی خود را بر بالش تکیه می دهد.

بدن شیرخوار از پهلو رو به روی مادر است بطوریکه صورت وی رو به مادر و دهان او هم سطح با نوک پستان و سرش کمی به طرف عقب متمایل می باشد. سر شیرخوار می تواند بر روی بستر و یا ساعد و یا بازوی مادر قرار بگیرد.

پشت شیرخوار توسط ساعد دست فوقانی مادر و یا بالش و یا ساعد همان دست (همراه نگهداشتن پستان با دست فوقانی) حمایت می شود.

❖ خوابیده به پشت



مادر به پشت خوابیده، سر و شانه هایش کمی بالاتر از شکمش بر بالش تکیه می دهد.

بدن شیرخوار شکم به شکم روی مادر است بطوریکه صورت وی روی پستان و سرش کمی به طرف عقب متمایل می باشد.

پیشانی شیرخوار می تواند توسط قاعده کف دست مادر نگهداشته شود که سر شیرخوار به جلو نیفتد.

مادر می تواند با دستش پشت و یا زیر باسن شیرخوار را حمایت کند.

❖ مدل گهواره ای



سر شیرخوار در خم آرنج و بالای ساعد و شانه و پشت شیرخوار نیز توسط بقیه ساعد دست مادر همان طرف حمایت می شود. صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است. دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می خورد در پهلوی مادر و یا به باسن وی تکیه دارد مادر می تواند با دست دیگرش پستانش را نگه دارد.

❖ مدل گهواره ای متقابل



قاعده گردن (از زیر گوشها) و قسمت فوقانی شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود. صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است. دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می خورد در پهلوی مادر و یا به باسن وی تکیه دارد. مادر می تواند با دست طرفی که از پستان خود به شیرخوار شیر می دهد براحتی پستانش را نگهدارد.

❖ مدل زیر بغلی یا فوتبالی



❖ اگر مادر به پشت خوابیده است :

- وضعیت مناسبی برای شیردهی نیست ولیکن ممکن است نیاز باشد (جراحی، حین و بعد از سزارین، جریان سریع شیر)
- وزن شیرخوار به روی پستان مادر ممکن است دردناک باشد
- در صورت قرار دادن سینه به سینه شیرخوار با مادر، چانه باید در پستان مادر فرو رفته باشد، سر کمی به عقب و بینی در تماس نزدیک به پستان باشد
- کمک به شیرخوار در اصلاح پوزیش و نحوه چفت شدن به پستان
- هم سطح نمودن بدن نوزاد با پستان در صورت قراردادن نوزاد از پهلو و حمایت پشت و گردن شیرخوار توسط بازو و آرنج مادر
- در نهایت توجه داشته باشید که تنها و یک وضعیت صحیح شیردهی وجود ندارد بلکه باید خود مادر انتخاب کند که کدامین روش مناسب خود و شیرخوارش است، مادر باید استفاده از وضعیت های مختلف شیردهی را امتحان کند تا خودش بتواند روش مناسبش را با شیرخوار پیدا کند

نکات کلیدی در شیردهی برای شیرخوار

- قرار گرفتن در وضعیتی که دسترسی به پستان آسان باشد
- بدن شیرخوار روبرو و در تماس نزدیک با بدن مادر است.
- صورتش روبروی پستان است (چانه چسبیده به پستان)
- سر (گوشها) و بدن (شانه و باسن) شیرخوار در امتداد خطی مستقیم باشد.
- هم سطح بودن و حمایت خوب بدن شیرخوار با کمی تمایل سر بطرف عقب (فاصله پستان با بینی برای تنفس شیرخوار)
- هم تراز بودن نوک پستان با بینی و هاله با دهان شیرخوار
- خم شدن دست و پاهای او بطرف بدنش به منظور پیشگیری از تکان دادن آنها برای شیرخوار
- بدن شیرخوار هم سطح پستان مادر باشد
- شیرخوار به زیر پستان آویزان نباشد
- پرهیز از وضعیتی که سبب چرخش گردن شیرخوار به طرفین شود