



سلامت خانواده

روش های شیردهی به نوزاد



گروه هدف: مادران شیرده

برنامه سلامت کودکان - گروه تخصصی سلامت جمعیت، خانواده و تغذیه
معاونت بهداشت دانشگاه شهید بهشتی - زمستان ۱۳۹۷

زمستان سال ۱۳۹۷

وضعیت زیر بغلی:

در این وضعیت، مادر می نشیند و سر نوزاد به طرف پستان و بدنش زیر بغل مادر قرار می گیرد. پاسن کودک روی بالش نزدیک آرنج مادر است تا سر نوزاد به سطح پستان برسد. در این وضعیت برای راحتی بیشتر، پشت شانه های خودتان هم بالش بگذارید و بعد از پستان گرفتن شیرخوار تکیه دهید.

این وضعیت برای شرایط زیر مناسب است:

- برای مادرانی که عمل سزارین انجام داده اند.
- در مواردی که بچه خواب آلود است.
- برای کودکانی که نارس و یا دوقلو به دنیا آمده اند.
- کودکانی که مکیدن ضعیف دارند.



■ در شرایط خاص مثل بزرگ بودن پستان ها یا نوک پستان صاف یا فرو رفته

چون مادر دید بهتری بر شیرخوار و کنترل بیشتری بر سر او دارد، وضعیت زیر بغلی ارجح است.

وضعیت خوابیده به پهلو:

در این وضعیت، مادر و کودک به پهلو روبروی هم می خوابند. می توانید چند بالش زیر سر، پشت و زیر زانویی که به طرف بالا است بگذارید. بچه به پهلو و روبروی شما طوری قرار می گیرد که پشتش بر بازوی شما تکیه دارد و زانوهایش به طرف شما کشیده شده است. ممکن است لازم باشد که یک بالش کوچک، پتو یا حوله تا شده در پشت شیرخوار هم گذاشته شود. در مادرانی که سزارین شده اند گاهی لازم است

برای محافظت از بخیه ها، بین مادر و شیرخوار یک بالش

کوچک یا یک حوله تا شده کوچک قرار بگیرد.



منبع:

کتاب راهنمای مادران برای تغذیه با شیر مادر (پاسخ به سوالات رایج مادران)