

نحوه صحیح در آغوش گرفتن و نحوه درست پستان گرفتن شیرخوار:

- بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن او قرار داشته باشد.
- سر و بدن کودک در یک امتداد باشند.
- صورت کودک روبروی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده باشد.
- پستان مادر با سوراخ های بینی شیرخوار فاصله داشته باشد و راه تنفس او را نبندد.
- دهان کودک کاملاً باز و لب تحتانی او کاملاً به طرف بیرون برگشته باشد و قسمت کمی از هاله پستان در بالای لب فوقانی او مشاهده شود و در زیر لب تحتانی نشانه ای از هاله پستان دیده نشود.
- مکیدن کودک کند ولی عمیق باشد.
- صدای بلعیدن شیر به خوبی شنیده شود.
- مادر هنگام شیردادن احساس درد و ناراحتی نمی کند.

انواع وضعیت های شیردهی :

وضعیت گهواره ای (معمولی یا سنتی):

یکی از شایع ترین روش های شیردهی، روش گهواره ای است. سر شیرخوار در گودی آرنج مادر قرار می گیرد و بدنش با ساعد مادر حمایت می شود. مانند شکل روبرو:



سر شما برای اولین بار مادر شده اید، ممکن است شیردهی به نوزاد برایتان مشکل به نظر برسد. شیر مادر موهبتی الهی است که به عنوان غذایی کامل برای رفع نیاز های نوزاد از طرف خداوند داده شده است. تغذیه کودک با شیر مادر، علاوه بر تأمین رشد و تکامل کودک، باعث تقویت ارتباط عاطفی مادر و کودک، رشد ذهنی و روانی مناسب، افزایش ضریب هوشی و قدرت یادگیری کودک می شود. شیر مادر بیماری های گوارشی، فسفی، آلرژی، مرگ ناگهانی شیر خوار، بیماری های مزمن دوران بزرگسالی مانند: دیابت، قلبی، پر فشاری خون و بیماری های قلبی - عروقی را کاهش می دهد.

تغذیه با شیر مادر در قرآن کریم و احادیث هم توصیه شده است.

میساری از مادران دوست دارند هنگام شیردهی روی یک صندلی راحتی دسته دار نشینند. چهار پایه کوتاه برای زیر پا و متکا برای زیر دست نیز می تواند حمایت و راحتی بیشتری را ایجاد نماید.

گر نحوه در آغوش گرفتن شیرخوار و پستان گرفتن او صحیح باشد مانع زخم شدن نوک پستان ها می شود و مکیدن صحیح کودک نیز تولید شیر را بیشتر می کند.

تشخیص کافی بودن شیرمادر

بهترین راه تشخیص کافی بودن شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار بر اساس منحنی رشد است. برای پایش رشد کودکان و اطمینان از کافی بودن شیر خود به پزشک یا مراکز خدمات جامع سلامت یا پایگاه های سلامت مراجعه کنید.



شیرخوار پس از احساس رضایت و سیر شدن، خودش پستان مادر را رها می کند.