



روش های شیر دادن



واحد آموزش و پیگیری بیمار

بهار ۱۴۰۳

کد سند: PE-PA-14

بازنگری ۳

روش های شیر دادن

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

روشهایی که ذکر میشوند جهت اطلاع مادران عزیز از روش های مختلف شیر دادن است ولی هر مادری میتواند از بین آنها روشی را که برای خود و شیر خوارش راحت تر و مناسب تر و کارایی بیشتری داشته باشد انتخاب نماید.

* روش سنتی یا گهواره ای

متداولترین روش شیر دادن، روش گهواره ای است.

در این روش مادر مینشیند و شیرخوار را طوری در آغوش میگیرد که شیر خوار 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 میشود. در این روش

مادر میتواند با دست دیگر پستان خود را نگه دارد. دست شیرخوار که در تماس با بدن مادر است باید در پهلو مادر قرار گیرد نه بین مادر و شیرخوار.

توصیه میشود هنگام شیر دادن، تماس پوست با پوست مادر و شیر خوار به ویژه در دوران نوزادی برقرار شود در غیر این صورت، هرچه لباس مادر و شیر خوار کمتر باشد بهتر است.



از این روش برای شیر دادن به شیر خواران سالم و رسیده که توانایی کافی برای کنترل سرشان دارند استفاده میشود ولی اگر شیر خوار در گرفتن پستان مشکل داشته باشد وبا مادر دچار آزردهگی و زخم نوک پستان باشد این روش مناسب نیست.

* روش گهواره ای متقابل

یا ابتلای شیر خوار به فلج عصب صورت میتواند استفاده کرد .



*روش شیر دادن به چند قلو ها

نه تنها مادرانی که دوقلو به دنیا می آورند می توانند کودکان خود را به طور کامل با شیر مادر تغذیه کنند بلکه مادران سه قلو دارند نیز قادرند شیرخوارانشان را را به طور کاملا انحصاری از شیر مادر بهره مند ساخته و تمام نیاز های تغذیه ای آنان را تامین کنند . مادر میتواند در صورت راحت بودن ، با استفاده از ترکیبی از روش هایی که قبلا ذکر شد به دوشیر خوارش به طور همزمان شیر بدهد مثلا یکی را به روش زیر بغل و دیگری را به روش گهواره ای در اغوش بگیرد . اگرچه مادر میتواند در هر نوبت شیردهی از هر دو پستان برای دو شیر خوار 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 میشود که در وعده بعدی هر شیر خوار را به پستان دیگری بگذارد .

چند بالش زیر سر بگذارد و دستش را زیر سر و یا زیر بالش قرار دهد . این روش برای خانم هایی که سزارین شده اند و همچنین برای شیرخوارانی که نمی توانند سرشان را به خوبی کنترل کنند یا مادرانی که خیلی احساس خستگی میکنند ، برای شیردهی در شب ، برای شیر دادن به شیرخوارانی که وزن بالایی دارند و برای شیرخواران مبتلا به شکاف لب توصیه میشود .



*روش زیر بغل

در این روش ، شیر خوار به پهلو یا پشت ، روی بالش بین بازو ها و قفسه سینه مادر (زیر بغل) قرار میگیرد به طوری که پاهای شیر خوار در زیر بغل و به طرف پشت مادر باشد و مادر با کف دست خود ، قاعده سر و گردن شیر خوار را نگه داشته و با ساعد خود خود بدن او را حمایت میکند . از این روش برای مادرانی که چند قلو دارند و یا نوزادان نارس ، زایمان به روش سزارین ، انسداد مجاری شیر ، ازردگی نوک پستان ، پستان های بزرگ و

گردن و قسمت بالای پشت شیرخوار را با کف دست خود حمایت میکند و او را به پستان طرف مقابل میگذارد مثلا در صورت شیر دادن از پستان چپ ، شانه و پشت شیرخوار با ساعد دست راست مادر حمایت میشود و مادر میتواند به راحتی با دست چپ خود پستان چپ را نگه دارد . این روش به خصوص در ماه اول تولد ، برای شیر خواران نارس و بیماری که توانایی کافی برای کنترل سرشان ندارند و یا شیردهی در موارد ازردگی و زخم نوک پستان به کار میرود .



*روش خوابیده

در روش خوابیده ، مادر به پهلو میخوابد و شیر میدهد . در این روش گردن ، پشت و باسن شیرخوار باید در امتداد و صورت او روی مادر و سینه به سینه مادر قرار گیرد و مادر ضمن شیر دادن میتواند پشت شیر خوار را با دست بالایی خود حمایت کند . بهتر است مادر