



بیمارستان شهید دکتر قلی پور بوکان

## تغذیه با شیر مادر



ارتقاء آگاهی مادر درباره روش‌های صحیح شیر دادن

تهیه کننده:

سلیمان پوررشید

کارشناس ارشد پرستاری

سوپروایزر آموزش سلامت

سحر عبادیان

کارشناس پرستاری

تایید کننده:

دکتر لقمان چوگلی

متخصص نوزادان و کودکان

کد سند: HEUBQH 78/12

تاریخ تدوین: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰

واحد آموزش پرستار و پیگیری: ۲۹۱

۰۴۴۴۶۳۳۰۷۰۱ - ۴

برای مثال یکی از نوزادان را به روش زیر بغل و دیگری را به روش گهواره‌ای در آغوش بگیرد. مادر می‌تواند در هر نوبت شیردهی از هر دو پستان برای دو شیرخوار خود استفاده کند.

اما اگر هر کدام از یک پستان خاص شیر می‌خورند، برای اینکه تولید شیر در هر دو پستان یکنواخت باشد، توصیه می‌شود در وعده بعدی، جای دو نوزاد تغییر داده شود.

♦ توصیه می‌شود هنگام شیردهی، تماس پوست با

پوست بین مادر و شیرخوار برقرار شود؛ به‌ویژه در

دوران نوزادی، این تماس سبب افزایش پیوند عاطفی و

تحریک ترشح شیر می‌شود. هر چه لباس مادر و نوزاد

کم‌تر و سبک‌تر باشد، بهتر است.



راهنمای مادران برای تغذیه با شیرمادر پاسخ به سؤالات رایج مادران وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشتی - دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس اداره سلامت کودکان و ترویج تغذیه با شیرمادر و صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف)

نگه داشته و با ساعد خود بدن او را حمایت می‌کند.



از این روش برای مادرانی که چندقلو دارند، نوزادان نارس، زایمان به روش سزارین، انسداد مجاری شیر، آزردهی یا زخم نوک پستان، پستان‌های بزرگ و یا شیرخواران مبتلا به فلج عصب صورت می‌توان استفاده کرد.

روش شیردهی به چندقلوها 🧑‍👧👦👦

نه تنها مادرانی که دوقلو به دنیا می‌آورند می‌توانند کودکان خود را به طور کامل با شیر مادر تغذیه کنند، بلکه مادران دارای سه‌قلو نیز قادرند با تغذیه انحصاری از شیر خود، تمام نیازهای تغذیه‌ای نوزادانشان را تأمین کنند.

مادر می‌تواند در صورت راحتی، با استفاده از ترکیبی از روش‌های مختلف شیردهی، به طور همزمان به دو شیرخوار شیر دهد.

### روش خوابیده (به پهلو)

مادر به پهلو می‌خوابد، صورت نوزاد باید روبه‌روی مادر و سینه به سینه مادر قرار گیرد. گردن، پشت و باسن شیرخوار باید در یک امتداد باشند. مادر می‌تواند پشت شیرخوار را با دست بالایی خود حمایت کند. بهتر است مادر بالش زیر سر خود بگذارد و دستش را زیر سر یا زیر بالش قرار دهد.



این روش برای مادرانی که سزارین شده‌اند. شیرخوارانی که نمی‌توانند سر خود را به خوبی کنترل کنند. مادرانی که احساس خستگی زیاد دارند. شیردهی در شب، شیرخواران با وزن بالا، نوزادان مبتلا به شکاف لب توصیه می‌شود.

### روش زیر بغل (فوتبالی)

در این روش شیرخوار به پهلو یا پشت، روی بالش بین بازو و قفسه سینه مادر (زیر بغل) قرار می‌گیرد. به طوری که پاهای شیرخوار در زیر بغل مادر و به سمت پشت مادر قرار گیرند.

مادر با کف دست خود قاعده سر و گردن شیرخوار را

استفاده می‌شود، ولی اگر شیرخوار در گرفتن پستان مشکل داشته باشد یا مادر دچار آزردهی و زخم نوک پستان باشد، این روش مناسب نیست.

### روش گهواره‌ای متقابل

شبهه روش قبلی است، شیرخوار به پهلو و رو به مادر قرار می‌گیرد. مادر قاعده سر، گردن و قسمت بالای پشت شیرخوار را با کف دست خود حمایت می‌کند. سپس شیرخوار را به پستان طرف مقابل می‌گذارد؛ مثلاً اگر مادر از پستان چپ شیردهی می‌کند، شانه و پشت شیرخوار با ساعد دست راست مادر حمایت می‌شود و مادر با دست چپ خود پستان چپ را نگه می‌دارد.



این روش به‌ویژه در ماه اول تولد، برای شیرخواران نارس یا نوزادی که کنترل کافی روی سر ندارند و در مواردی که مادر دچار آزردهی یا زخم نوک پستان است، استفاده می‌شود.

هنگام شیردهی، باید وضعیت مادر راحت باشد تا مادر خسته نشود. مادر می‌تواند به پشت یا پهلو بخوابد، روی صندلی، زمین یا تخت بنشیند، از بالش به عنوان تکیه‌گاه برای خود و شیرخوارش استفاده کند. مادر می‌تواند از میان روش‌های زیر، حالتی را انتخاب کند که برای خود و شیرخوارش راحت‌تر، مؤثرتر و کارآمدتر باشد.

### روش سنتی یا گهواره‌ای

متداول‌ترین روش شیردهی است. در این روش مادر می‌نشیند و شیرخوار را طوری در آغوش می‌گیرد که شیرخوار به پهلو و رو به مادر و سر نوزاد در خم آرنج مادر قرار گیرد. شانه، پشت و باسن نوزاد در یک امتداد هستند و توسط ساعد و کف دست مادر حمایت می‌شوند. 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 بدن مادر و شیرخوار.



از این روش برای شیر دادن به شیرخواران سالم و رسیده که توانایی کافی برای کنترل سر خود دارند