



وضعیت صحیح شیرخوار جهت شیردهی:

- قرار گرفتن در وضعیتی که دسترسی به پستان آسان باشد
- بدن شیرخوار روبرو و در تماس نزدیک با بدن مادر و صورتش روبروی پستان است. سر و بدن در امتداد و خط مستقیم باشد و کمی تمایل سر نوزاد بطرف عقب باشد {برای تنفس بهتر نوزاد}
- بیدار نگه داشتن نوزاد

- در پستان بزرگ گذاشتن دست جلوی حوله لوله شده
- در پستان کوچک عدم نیاز به حمایت پستان و در صورت نیاز گذاشتن انگشتان یا کف دست به روی قفسه سینه



بزرگ : دست جلوی حوله لوله شده

کوچک :عدم نیاز به حمایت ویا کف دست به قفسه سینه

تحریک به گرفتن پستان :

تماس یا مالیدن نوک پستان به لب ها (ترجیحا به لب بالا) و استفاده از مانور شانه به پستان انجام چندبار تلاش و در صورت نگرفتن پستان ، کشیدن یکبار به آرامی چانه بطرف پایین و نهایتا استفاده از محافظ نوک پستان

روش های حمایتی پستان :

- Chold
- Vhold
- Taco
- Chold-cwithchest-wallsupport
- Pancer Hold

یکی از مهم ترین و موثرترین عمل در موفقیت تغذیه با شیر مادر ،آموزش های وضعیت شیردهی صحیح است (از همان ساعات اولیه پس از تولد) .

باید به نحوه در آغوش گرفتن شیرخوار و گرفتن پستان بویژه در روزها و هفته های اول شیردهی توجه خاصی داشت زیرا اگر مادر نتواند شیرخوار را صحیح در آغوش بگیرد و شیرخوار بخوبی پستان را نگیرد باعث می شود:

- نوک پستان دردناک شود
- زخم نوک پستان
- کاهش تولید شیر مادر
- عدم وزن گیری مناسب نوزاد

نحوه درست پستان گرفتن :

باید شیرخوار علاوه بر نوک پستان بخش بیشتری از هاله موجود در تماس با فک پایین خود را به دهان ببرد.

بلع کالی



مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س) تبریز



در نوزاد نارس و اواخر نارسی

تهیه و تنظیم: سحر حوادی
(پرستار بخش NICU1)

آبان ۱۴۰۰

مواردی که در هنگام گرفتن پستان باید پرهیز کرد؟

به زور بردن نوزاد بطرف پستان و شیر دادن شیرخوار در حال گریه و خم شدن مادر به جلو

علائم مکیدن و بلعیدن موثر :

- شنیدن صدای فوت (بلعت خروج هوا از بیرون)
- مختصر لرزش یا حرکت ناحیه بناگوشی و پس سر
- بلعت حرکات فک

منبع :

- راهنمای آموزش روش های صحیح در آغوش گرفتن و شیردهی به شیرخوار
- تالیف : دکتر محمود راوری
- متخصص کودکان (عضو کمیته کشوری ترویج تغذیه و شیر مادر)

رایج ترین وضعیت های شیردهی مادران :

- گهواره ای (بدترین حالت در نوزاد اواخر نارسی)
- گهواره ای متقاطع (موثرترین روش در نوزاد اواخر نارسی)
- زیربغل (موثرترین روش در نوزاد اواخر نارسی)

فشردن پستان برای نوزادان اواخر نارسی موجب افزایش سرعت و قدرت مکیدن و انتقال شیر و مصرف انرژی کمتر ، استفاده از محافظ نوک پستان در نوزادان ممکنه برای جلوگیری از انتقال عفونت یا در نوک پستان با نوک صاف یا تورفته استفاده شود و هم بعنوان محرکی برای تشویق نوزاد برای شروع و ادامه مکیدن باشد.