

مرکز آموزشی درمانی الزهرا(س)

اهمیت تغذیه با شیر مادر

تهیه و تنظیم مرضیه سامی

بهار ۱۴۰۰

اهمیت تغذیه با شیر مادر:

تغذیه با شیرمادر نیازهای تغذیه ای شیرخواران را تامین نموده و بهترین الگوی رشد و تکامل مطلوب کودکان را فراهم می کند. شیرمادر یک مایع بی نظیر و زنده حاوی عوامل ضد عفونت است که شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماری ها و عفونت ها (مثل اسهال و عفونت های گوارشی و تنفسی، عفونت گوش، آسم و اگزما و آلرژی....) محافظت می کند و مرگ و میر ناشی از این بیماری ها را کاهش می دهد و همچنین احتمال چاقی و بیماری های مزمن از جمله: بیماری های قلبی عروقی، پرفشاری خون، سرطان ها و دیابت را در بزرگسالی کاهش می دهد.

شیر هر مادری برای فرزند خودش بهترین است و ترکیب آن براساس تغییر نیازهای او برحسب سن شیرخوار و حتی در هر وعده تغییر می کند. شیر روزهای اول یا آغوز حاوی عوامل ضد عفونت بسیاری برای محافظت نوزاد در برابر بیماری هاست که هنوز سیستم ایمنی او تکامل نیافته است.

تغذیه با شیرمادر به رشد و تکامل فک و صورت کمک کرده و از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند. امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می کند.

تغذیه با شیرمادر تامین کننده گرما، صمیمیت، نزدیکی و تماس مادر و کودک است که نتیجه آن ارتقاء تکامل جسمی و عاطفی کودک است. بعلاوه شیرمادر همیشه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن، تجهیزات و ذخیره سازی ندارد. چنانچه شیرخوار با شیرمادر تغذیه نشود ابتلاء بیشتر او به بیماری ها موجب صرف هزینه های درمان و مراقبت کودک و غیبت والدین از کار می گردد.

مزایای شیر دهی برای مادران:

شیردهی برای مادران نیز مزایای فراوانی دارد: پیشگیری از کم خونی، سرطان پستان، شکستگی گردن استخوان ران در سنین کهولت و تاخیر در شروع قاعدگی و بارداری مجدد پس از زایمان از مزایای شیردهی برای مادران است و نیز وزن اضافی دوران بارداری را از دست می دهد.

آغوز چیست و چرا تغذیه نوزاد با آغوز تاکید می شود؟

شیری که پستان ها در دو سه روز اول پس از زایمان تولید می کنند، آغوز یا ماک یا کلاستروم نامیده می شود که غلیظ و زرد رنگ و یا به رنگ روشن و سرشار از مواد ایمنی بخش است و نوزاد را در برابر عفونت ها محافظت می کند به حدی که آن را اولین واکسن نوزاد می نامند. در مقایسه با شیری که پس از آن تولید می شود، دارای مقدار بیشتری پروتئین و ویتامین های محلول در چربی و برخی مواد معدنی مثل سدیم و مقدار کمتری چربی و ویتامین های محلول در آب است. گرچه حجم آغوز محدود است و در هر نوبت شیر دهی ممکن است حتی بیش از یک یا دو قاشق مربا خوری در هر پستان نباشد، اما نیاز نوزاد هم در همین حد است. جریان شیر از روز سوم تا ششم بعد از زایمان برقرار می شود.

چرا قبل از شروع شیر مادر نباید مواد دیگری به نوزاد داده شود؟

برخی مادران یا مادر بزرگ ها قبل از شروع تغذیه نوزاد با آغوز، موادی مثل شیرخشت، ترنجبین، آب قند، کره یا نوشیدنی های دیگر به نوزاد می دهند. تغذیه با این مواد خطرناک است چون جانشین تغذیه نوزاد با آغوز بعنوان اولین تغذیه او می شود، احتمال ابتلا کودک را به عفونت هایی نظیر اسهال، سیتی سمی و مننژیت و احتمال بروز حساسیت و اگزما را افزایش می دهد، با مکیدن نوزاد تداخل پیدا می کند، باعث ارضا احساس گرسنگی کودک و تمایل کمتر او به مکیدن پستان مادر خواهد داشت. بعلاوه اگر به نوزاد شیر مصنوعی بوسیله بطری و سرشیشه بدهند، به دلیل متفاوت بودن نحوه مکیدن پستان با بطری به هنگام پستان گرفتن دچار سر در گمی در مکیدن و گرفتن پستان خواهد شد، با کم شدن مدت مکیدن پستان، تولید شیر کمتر شده و دیرتر نیز جریان می یابد. اگر کودکی حتی یکی دو بار با موادی غیر از شیر مادر تغذیه شود، مادر با مشکلات بیشتری نظیر احتقان پستان هاروبرو می شود و احتمال قطع تغذیه با شیر مادر در این کودکان نسبت به شیر خوارانی که بطور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند، بیشتر است.

تغذیه انحصاری با شیر مادر به چه معناست؟

یعنی شیر خوار تا پایان ۶ ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه شود و هیچ نوع ماده غذایی و آشامیدنی دیگری حتی آب به او داده نشود. دادن دارو در صورت لزوم و قطره های مولتی ویتامین یا مواد معدنی و تغذیه با شیر دوشیده شده مادر اشکالی ندارد.

شیرخوار نباید نوشیدنی یا غذایی غیر از شیرمادر دریافت کند، نباید گول زنگ استفاده کند، تغذیه مکرر در روز و شب لازم است پس دفعات و مدت مکیدن او نباید محدود شود. اگر هر یک از این نکات رعایت نشود، دیگر تغذیه انحصاری با شیرمادر محسوب نمی شود و شیرخوار از مزایای کامل این روش تغذیه بهره مند نمی شود.

در چه مواقعی باید شیر خوار با شیر دوشیده شده تغذیه شود؟

گاه لازم است شیرتان را بدوشید و با فنجان، استکان، قاشق، قطره چکان، سرنگ و یا حتی لوله به کودک بخورانید. از جمله: در مورد نوزاد نارس و یا بیماری که در بیمارستان بستری است و از طریق لوله، سرنگ، فنجان و غیره تغذیه می شود، برای تغذیه شیرخوارانی که به دلیل نقایص جسمی لب و دهان (شکاف کام) و امثال آن قادر به مکیدن نیستند، مادری که در خارج از منزل اشتغال داشته و به هیچ وجه امکان تغذیه مستقیم در ساعت کار برای او وجود ندارد، برای جلوگیری از احتقان پستان یا در شرایط و موارد خاص و معدودی که به دلیل بیماری مادر و یا کودک و یا هر علت دیگری مکیدن و

تخلیه پستان توسط کودک برای مدتی مقدور نباشد. برای افزایش تولید شیر و تحریک پستان و نیز برای مادرانی که با تجویز پزشک، مجبور به استفاده از داروهای خاص هستند.

اقدامات لازم قبل از دوشیدن شیر :

قبل از دوشیدن شیر، باید خود را آماده کنید و بازتاب جریان شیرتان را تحریک کنید. زمانی از روز را برای دوشیدن شیرانتخاب کنید که پستان پر از شیر باشد. در بیشتر مادران صبح ها پستان ها پرتراست ولی عملاً در هر موقعی از روز می توان پستان ها را دوشید. برای مثال می توان بعد از هر وعده تغذیه شیرخوار، شیر اضافی را دوشید و ذخیره نمود. بهتر است ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از شروع دوشیدن کمی استراحت کنید. یک لیوان شیر، آب میوه، چای کم رنگ یا سوپ بخورید.

مایعات گرم بیشتر از مایعات سرد به ترشح شیر کمک می کنند. موقع دوشیدن در وضعیت راحتی بنشینید و اگر ممکن است، پاها را کمی بالا بگذارید. محیط نیز باید ساکت و آرام باشد و به صدا درآمدن زنگ تلفن و یا زنگ منزل و سایر امور باعث قطع دوشیدن شیر نشود. اگر هنگام دوشیدن شیر به کودکان فکر کنید و یا تصور شیر دادن و در آغوش گرفتن او را داشته باشید و یا به او و یا عکس او نگاه کنید، به ترشح و جاری شدن شیر کمک می شود.

برای جریان یافتن بهتر شیر، یک حوله گرم و مرطوب را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پستان و نوک آن قرار دهید، یا حمام کنید و یا پستان ها را ماساژ دهید.

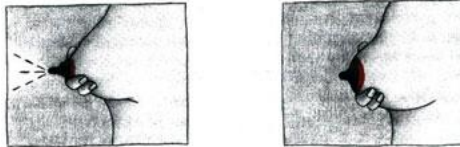
ماساژ پستان را با روش دو دستی، با غلتاندن مشت بسته به روی پستان، استفاده از انگشتان دست ها به صورت نوازش و ضربه ملایم به پستان و در برخی مادران تماس نوک انگشتان دست مفید است.



هاله و نوک پستان را هرگز فشار ندهید.

دوشیدن شیر:

برای دوشیدن شیر، ابتدا باید هر دو دست را با آب و صابون شست. دوشیدن شیر با دست آسان است و با تمرین می توانید در این کار موفق شوید. وسایلی که برای دوشیدن شیر بکار می روند باید تمیز باشند. شیرتان را می توانید با دست یا شیردوش های نوع دستی و یا برقی بدوشید. این وسایل بعد از هر بار استفاده باید فوراً شسته شوند. (شیر دوش های دستی خیلی مناسب نیستند و بهتر است حتی المقدور مورد استفاده قرار نگیرند) دست ها را با آب و صابون، بشوید و از بکار بردن هر گونه کرم، لوسیون، روغن و... روی سینه پرهیز کنید دست طوری قرار گیرد که دو انگشت زیر پستان و درست در لبه تحتانی هاله پستان و شست در بالا روی لبه فوقانی هاله واقع شود. (برای خروج شیر باید روی این قسمت فشار وارد شود نه به نوک یا خود پستان. زیرا فشار دادن نوک پستان نه تنها سبب جاری شدن شیر نمی شود، بلکه موجب ترک خوردگی، سوزش و نازک شدن پوست نوک پستان هم می شود.)



برای جمع آوری شیر از لیوان یا ظرف دهان گشاد (که قبلاً جوشانده اید) استفاده کنید . گاهی لازم است لیوان تمیزی هم زیر پستان دیگر قرار دهید تا قطره های شیری که هم زمان با دوشیدن از پستان دوم ترشح می شوند جمع آوری گردند.

از شیردوش های برقی به صورت تکی یا دو تایی (جهت دوشیدن همزمان پستان ها) نیز می توانید استفاده کنید که قابل استریل در آب جوش بوده ، با برق و باطری کار می کنند و قدرت مکش آنها خوب است و بدون هیچگونه درد و ناراحتی مقدار بیشتری شیر را در زمان بسیار کمتری از پستان های مادر می دوشند و به هیچ عنوان با دست تماس ندارند، در نتیجه میزان آلودگی نیز در دوشیدن شیر به حداقل ممکن می رسد. این شیر دوش ها در منزل و یا محل کار مادران شاغل قابل استفاده هستند. **مدت زمان دوشیدن موثر شیر با دستگاه ۱۵ دقیقه برای هر پستان و یا تا دو دقیقه پس از قطع جریان شیر می باشد. میزان فشار دستگاه باید به گونه ای باشد که مادر هیچگونه درد و یا سوزشی احساس نکند.** برای این منظور لازم است فشار از صفر درجه شروع شود و به تدریج افزایش یابد به طوری که فشار مکشی ملایمی ایجاد شود تا سبب جاری شدن شیر شود . در صورت احساس درد، مادر باید دوشیدن شیر را متوقف کند یا روش آن را تغییر دهد.

باید به مادر توصیه کرد که **کیف شیر دوش را خیلی به پستان فشار ندهند و به اندازه ای به پستان بچسباند که مکش را احساس کند نه آنقدر محکم که پستان را تو رفته کند.**

- مادرانی که نوزادانشان در بخش‌های NICU بستری است باید ظرف ۶ تا ۱۲ ساعت بعد از زایمان شیرشان را با پمپ برقی دوشیده و عمل دوشیدن را ۸ تا ۱۲ بار در ۲۴ ساعت تکرار کنند.
- بهترین روش دوشیدن شیر در مادران دارای نوزاد نارس روش تلفیقی دست و پمپ است.

مواد مغذی شیری که با روش‌های مختلف دوشیده می‌شود، فرق چندانی با یکدیگر ندارند. ولی در صورت استفاده از شیر دوش‌های برقی چون تمام شیر پستان خالی می‌شود، شیر دوشیده شده دارای چربی بیشتر است و کالری بیشتری هم دارد لذا باعث وزن‌گیری بهتر نوزاد خواهد شد.

برای دوشیدن آغوز در نوزادان ترم دوشیدن با دست توصیه می‌گردد.



روش دوشیدن با دست به صورت کلاسیک



Dr. Ravari

روش مورتون:



ذخیره و نگهداری شیر دوشیده شده:

ظروف شیشه ای اولین انتخاب و ظروف پلاستیکی سخت شفاف دومین انتخاب برای ذخیره کردن شیر است. لیوان و بطری که برای دوشیدن و ذخیره کردن شیر مورد استفاده قرار می گیرند ، همیشه باید قبلاً جوشانده شوند و پس از خنک شدن مورد استفاده قرار گیرند. این ظروف باید درب داشته باشند تا مانع از نفوذ هوا به داخل ظرف شود. شیر دوشیده شده را باید بلافاصله داخل یخچال و یا فریزر قرار داد. شیر دوشیده شده در درجه حرارت اتاق به شرطی که دور از آفتاب، گرمای چراغ و یا شوفاژ باشد، حداکثر تا ۴ ساعت قابل استفاده است ولی باید توجه داشت، شیری که در درجه حرارت اتاق نگهداری شده باشد دیگر قابل فریز کردن نیست. شیر دوشیده شده را می توان تا ۹۶ ساعت در یخچال نگهداری نمود و یا ظرف ۳۰ دقیقه اول در یخچال گذاشت و سپس فریز کرد. شیر دوشیده شده در قسمت جایشی یخچال تا ۲ هفته و در فریزرهای معمولی (زیر ۱۸ درجه) تا ۳ ماه و در فریزرهای صنعتی (زیر ۳۲ درجه سانتی گراد) تا ۶ ماه قابل نگهداری و استفاده است. فریز کردن روش ارجح برای ذخیره سازی شیری است که قرار نیست تا ۴۸ ساعت مصرف شود. شیر نباید در قسمت درب فریزر نگهداری شود. ظرفی که برای فریزر کردن به کار می رود باید فقط تا سه چهارم از شیر پر شود تا جای یخ زدن نیز داشته باشد. تاریخ دوشیدن شیر را روی ظرف ثبت کنید تا در هر بار استفاده، اول شیرهای قدیمی تر مصرف گردد.

نظافت ظروف نگهداری و جمع آوری شیر :

برای پاک کردن ظروف باید از شیر چسبیده به آن را با آب شسته ، سپس با آب داغ و صابون شسته و در معرض هوا خشک شود. شستشو با ماشین ظرف شویی هم قابل قبول است.

شیر دوشیده شده منجمد را چگونه باید ذوب کرده و به شیرخوار داد؟

برای ذوب کردن شیر دوشیده شده منجمد، هرگز ظرف محتوی شیر را مستقیم روی اجاق قرار ندهید. این شیر را به مدت نیم تا یک ساعت باید به درجه حرارت بدن برسانید و با چکاندن یک قطره شیر روی ساعد، حرارت مناسب را تشخیص دهید. بدین منظور ظرف محتوی شیر منجمد را در ظرف آب ولرم گذاشته و تکان دهید تا کم کم یخ آن باز شود و یا در قابلمه ای حاوی مقداری آب که روی اجاق قرار دارد، بگذارید. شیر نباید هرگز داخل ماکروویو ذوب شود یا بدون مراقب در داخل ظرف آب رها شود. شیر منجمد شده ای که ذوب و گرم شده را ظرف نیم تا یک ساعت باید مصرف کنید و هرگز دوبار منجمد نکنید. این شیر را می توان در یخچال نگهداری کرد. شیر ذوب شده باید در مدت ۲۴ ساعت مصرف شود.

تعیین هویت شیر :

در بیمارستان ها، تمام ظروف مورد استفاده برای انجماد شیرهای دوشیده شده برچسب استاندارد شامل نام ، نام خانوادگی، تاریخ و زمان دوشیدن شیر داشته باشند. بهتر است در صورتی که مادر از دارو خاصی استفاده می نماید بر روی برچسب قید کند تا پرسنل بتوانند در مورد قابل استفاده بودن شیر مادر مطمئن شوند.

روش های جایگزین تغذیه از پستان:



• سیستم کمک رسان (SNS):

این سیستم از لوله معده بسیار نازک (شماره ۵) از جنس پلاستیک نرم تشکیل شده که از یک طرف به ظرف حاوی شیر و از طرف دیگر به نزدیکی نوک پستان مادر با یک قطعه نوار چسب کوچک متصل می-شود این وسیله کمک می کند در زمانی که شیر خوار برای تولید شیر بیشتر پستان را می مکد شیر مکمل هم دریافت کند و در نتیجه تغذیه شیر خوار از پستان تقویت شود.



- تغذیه با فنجان:

گاهی تغذیه مستقیم از پستان ممکن نیست. در چنین شرایطی تغذیه با فنجان بهترین و ایمن ترین روش جایگزین برای تغذیه از پستان است. هر شیرخواری که قادر به مکیدن باشد، می تواند شیر را از فنجان بنوشد. حتی شیرخواران نارس می توانند خیلی زودتر از آنکه قادر به تغذیه با بطری باشند با فنجان تغذیه شوند و هر زمان که ضروری باشد حتی پس از تولد می توان استفاده از فنجان را شروع کرد. برای این کار باید: ابتدا دست هایتان را بشوئید. شیرخوار را به حالت نشسته (صاف) یا نیمه نشسته روی دامن خود نگه دارید . یک فنجان کوچک شیر را جلوی لب های شیرخوار نگه دارید. فنجان را یک برکنید تا شیر به لب های شیرخوار برسد، سپس در حالی که لبه فنجان قسمت خارجی لب بالای شیرخوار را لمس می کند فنجان را به آرامی روی لب پائین شیرخوار قرار دهید . شیرخوار هشیار شده و دهان و چشم های خود را باز می کند. نوزاد کم وزن، شیر را با زبان به داخل دهانش می کشد و نوزاد رسیده (فول ترم) یا بزرگتر شیر را می مکد و مقداری از آن را می ریزد . شیر را داخل دهان کودک نریزید. فقط فنجان را روی لبش نگه دارید و بگذارید خود او آن را بگیرد. وقتی نوزاد به قدر کافی شیر خورد، دهانش را می بندد و دیگر شیر نمی خورد. اگر او به میزان مورد انتظار شیر نخورد، حتماً نوبت بعدی مقدار بیشتری می خورد و یا لازم است که دفعات بیشتری او را تغذیه کنید. میزان شیر دریافتی او را نه فقط در هر وعده شیردهی بلکه در ۲۴ ساعت اندازه گیری کنید.



- تغذیه انگشتی یا Finger feeding:

لوله تغذیه به وسیله انگشت فرد تغذیه کننده نزدیک محل اتصال کام نرم به کام سخت نگه داشته می شود .

- قاشق و قطره چکان
- تغذیه با لوله داخل معده:



آموزش روش های صحیح در آغوش گرفتن و شیردادن به شیرخوار:

نکات کلیدی در شیردهی برای شیرخوار:

- قرار گرفتن در وضعیتی که دسترسی به پستان آسان باشد.
- بدن شیرخوار روبرو و در تماس نزدیک با بدن مادر است.
- صورتش روبروی پستان است (چانه چسبیده به پستان)
- سر(گوشها) و بدن (شانه و باسن) شیرخوار در امتداد خطی مستقیم باشد.
- هم سطح بودن و حمایت خوب بدن شیرخوار با کمی تمایل سر بطرف عقب (فاصله پستان با بینی برای تنفس شیرخوار)
- هم تراز بودن نوک پستان با بینی و هاله با دهان شیرخوار
- خم شدن دست و پاهای او بطرف بدنش به منظور پیشگیری از تکان دادن آنها

نگه داشتن پستان:

- محل قراردادن کف دست و انگشتان دور از هاله به منظور بردن بیشتر هاله به دهان
- حمایت پستان توسط دست به منظور نگهداشتن وزن پستان(سنگین یا آویزان) که چسبیدن دهان شیرخوار به پستان بهم نخورد
- پستان بزرگ(گذاشتن دست جلوی حوله لوله شده)
- پستان کوچک (عدم نیاز به حمایت پستان، در صورت نیاز گذاشتن انگشتان و یا کف دست بروی قفسه سینه زیر پستان)



پستان بزرگ



پستان کوچک

آوردن شیرخوار به طرف پستان:

- تماس و یا مالیدن نوک پستان به لبها (ترجیحا لب بالا)
- برای باز شدن دهان دقت در عدم تماس انگشتان مادر با دهان شیرخوار امکان بستن دهان و یا گاز گرفتن شیرخوار
- در ابتدا باید چانه در تماس با پستان و نوک بینی نزدیک و هم سطح با نوک پستان باشد: دهان شیرخوار رو به بالا بطوریکه از طرف چانه بخش زیادی ازهااله را بپوشاند
- دهان باز همانند اولین گاز زدن به یک ساندویچ بزرگ، کمک کننده است



- هدایت شیرخوار بطرف پستان
- دهان باید کاملا باز و زبان در کف آن باشد
- وقتی که کاملا دهان باز شود وی را سریعا و به آرامی در حالی که لب فوقانی با نوک پستان در تماس است و لب تحتانی او زیر و به دور از نوک پستان است بطرف پستان هدایت کنید.

چفت شدن خوب به پستان (Latch-On Well) قلب موفقیت در تغذیه با شیرمادر است



وضعیت مادر در هنگام شیر دادن:

- وضعیت خوب بدن مادر با شیرخوار و حمایت وزن او با بالش که سبب خستگی مادر نشود.
- جای راحت و مناسب با هر وضعیتی که راحت است از نظر فیزیکی و روحی

الف) در صورتی که مادر روی صندلی نشسته باشد:

- زانوهايش کمی بالاتر از باسن باشد
- گذاشتن زیر پائی بمنظور بالابردن زانوها
- متمایل شدن بدن شیرخوار رو به مادر
- پیشگیری از کشش پشت مادر
- استفاده از بالش برای راحتی و حمایت شیرخوار

برای پشت مادر:

- روی ران ها و پائین شکم مادر (بالش نسبتا محکم ، بالش شیردهی) بمنظور هم سطح نمودن شیرخوار با پستان
- مادر نباید به عقب یا جلو بروی شیرخوار خم شود



در صورتی که مادر روی تخت نشسته است:

- بالا آوردن پستی تخت بطور قائم (۹۰ درجه)
- استفاده از بالش برای پشت مادر (در صورت نیاز)
- گذاشتن بالش برای زیر زانوها و یا بازوی مادر
- گذاشتن بالش روی ران ها و پائین شکم مادر بمنظور هم سطح نمودن شیرخوار با پستان یا حفاظت شکاف سزارین

در حالت خوابیده به پهلو:

- احساس خستگی کمتر در این روش
- کمک به مادر برای خوابیدن به پهلو (در صورت نیاز) به منظور رو به پستان قرار گرفتن صورت شیرخوار
- گذاشتن بالش بین پاهای مادر بمنظور هم سطح نمودن با باسن و کاهش درد پشت
- استفاده از بالش برای پشت مادر (در صورت نیاز)
- گذاشتن یک حوله یا پتوی لوله شده در شکاف پشت شیرخوار که به پشت نچرخد
- حمایت پشت نوزاد با دست مادر



اگر مادر به پشت خوابیده باشد:

- وضعیت مناسبی برای شیردهی نیست ولیکن ممکن است نیاز باشد(جراحی ،حین و بعد از سزارین ، جریان سریع شیر)
- در صورت قرار دادن سینه به سینه شیرخوار با مادر ،چانه باید در پستان مادر فرو رفته باشد ،سر کمی به عقب و بینی در تماس نزدیک به پستان باشد
- کمک به شیرخوار در اصلاح پوزیش و نحوه چفت شدن به پستان
- هم سطح نمودن بدن نوزاد با پستان در صورت قراردادن نوزاد از پهلو و حمایت پشت و گردن شیرخوار توسط بازو آرنج مادر



وضعیت‌های شیر دهی:

روش گهواره‌ای یا مدونا یا کرادل هولد:

- سر شیرخوار در خم آرنج و بالای ساعد و شانه و پشت شیرخوار نیز توسط بقیه ساعد دست مادر همان طرف حمایت می‌شود.
- صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است.
- دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می‌خورد در پهلوئی مادر و یا به باسن وی تکیه دارد
- مادر می‌تواند با دست دیگرش پستانش را نگه دارد .



روش گهواره‌ای متقابل یا کراس کرادل:

- قاعده گردن (از زیر گوشها) و قسمت فوقانی شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می‌شود.
- صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است.
- دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می‌خورد در پهلوئی مادر و یا به باسن وی تکیه دارد.
- مادر می‌تواند با دست طرفی که از پستان خود به شیرخوار شیر می‌دهد بر راحتی پستانش را نگهدارد.

روش زیر بغلی یا فوتبالی:

- شیرخوار به روی بالش و خوابیده به پهلو یا به پشت و یا کمی رو به بالا (نیمه نشسته) در کنار و زیر بغل مادر و در بین بازو و قفسه سینه وی قرار می‌گیرد.
- قاعده گردن و شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می‌شود.

- مادر می تواند به راحتی با دست طرف مقابل پستانش را نگه دارد

وضعیت مایل خوابیده به پشت یا بیولوژیکال:

- مادر بطور مایل با زاویه حدود ۳۵ درجه در وضعیت ساکرال به پشت خوابیده است.
- تمام بدن شیرخوار نیز با کمک نیروی جاذبه بطور مایل و خوابیده به شکم در تماس با شکم و قفسه سینه مادر است.
- صورت شیرخوار روی پستان و سرش کمی به طرف عقب متمایل می باشد.
- مادر می تواند پشت ، پهلو و یا زیر با سن شیرخوار را با دستش حمایت کند.

شیردهی در وضعیت بیولوژیک این امکان را می دهد که شیرخوار خودش پستان را بگیرد



طرز بغل گرفتن دوقلوها در هنگام شیر دادن هم زمان:

- زیر بغل قرار دادن در دو طرف Double clutch or Football
- طرفین قراردادن Babies at Side
- طرفین قرار دادن به صورت قیچی Double Cradle-crisscross
- گهواره ای متقابل در دو طرف DoubleCross Cradle Hold
- ترکیبی از گهواره ای و زیر بغلی Cradle and Football
- موازی و Parallel....

