

به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
بیمارستان آموزشی درمانی کوثر



آموزش شیردهی مادران به نوزادان

تهیه کننده : گلناز نعمتی

گروه هدف : عموم مردم

بهار ۱۴۰۴

شماره تماس ۰۳۴۲۸۴۷۶-۶۱

داخلی ۱۱۷

منابع : کتاب مراقبت مادر و نوزاد لیفر

پوزیشن راگی



اگر سزارین انجام داده‌اید، بهترین نحوه صحیح شیر دادن به نوزاد، پوزیشن راگی است؛ زیرا در آن هیچ فشاری به شکم و زخم وارد نمی‌شود.

همچنین، اگر دوقلو دارید، در این پوزیشن هم‌زمان می‌توانید به آن‌ها شیر دهید. در این موقعیت، روی تخت یا صندلی راحت بنشینید و یک کوسن یا بالش در کنار خود قرار دهید. کودک را کنار خود و زیر بازو قرار دهید به نحوی که باسن او در نزدیکی باسن شما قرار گیرد. همچنین، بینی نوزاد باید هم سطح نوک سینه باشد. سر و گردن کودک را با کف دست خود نگه دارید و به آرامی به سمت نوک سینه هدایت کنید.

از کجا بفهمیم که کودک به اندازه کافی شیر خورده

است؟

بعد از هر بار تغذیه حالت رضایت داشته باشد.

پس از ۳ تا ۷ روز اول پس از تولد به طور مداوم وزن اضافه کند.

کودک شما ممکن است در هفته اول پس از تولد کمی وزن کم کند.

حدود ۶ تا ۸ پوشک خیس در روز داشته باشد.

پوزیشن دراز کشیده به پهلو



اگر سزارین کرده‌اید یا زایمان طبیعی سختی داشته‌اید، این پوزیشن شیردهی مناسب شما است. در این حالت باید به پهلو دراز بکشید و کودک را روبه‌روی خود قرار دهید. توجه داشته باشید که

گوش، شانه و لگن کودک در یک خط مستقیم قرار گیرد. می‌توانید برای راحتی بیشتر از چند بالش یا کوسن استفاده کنید و در پشت کودک خود نیز یک پتو جمع شده قرار دهید.

حال با دست‌آزاد خود کودک را به سمت نوک سینه هدایت کنید. شما نباید در این وضعیت یا هر پوزیشن شیردهی دیگری بخوابید؛ زیرا این کار برای کودک بسیار خطرناک است و خطر ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی نوزاد را افزایش می‌دهد.

پوزیشن گهواره ضربدری



این پوزیشن مانند حالت گهواره‌ای ساده است با این تفاوت که کودک را با بازوی مخالف سینه‌ای که می‌خواهید شیر بدهید، در آغوش می‌گیرید. با کف دست و ساعد باید

از سر و پشت کودک، حمایت کنید. توجه داشته باشید که کودک شما همچنان باید روبه روی شما دراز بکشد. این پوزیشن می‌تواند به نوزادان نارس یا نوزادانی که قدرت مکیدن ضعیفی دارند، کمک کند. همچنین در این حالت بهتر می‌توانید از سر نوزاد خود محافظت کنید

چگونه کودک را در دوران شیردهی در آغوش بگیریم؟

پوزیشن دراز کشیده به پشت

روی کاناپه یا تخت به پشت دراز بکشید؛ اما نباید صاف بخوابید و سر، شانه و گردن خود را به کوسن یا بالش تکیه دهید.



در این پوزیشن باید بتوانید هنگام شیردهی به چشمان نوزاد نگاه کنید. کودک را به نحوی در آغوش بگیرید که

قسمت جلو بدن او با شما تماس کامل داشته باشد.

اگر سزارین کرده‌اید، نوزاد را طوری قرار دهید که روی زخم فشاری وارد نشود. درحالی که گونه نوزاد نزدیک سینه است، اجازه دهید تا در هر پوزیشنی که راحت‌تر است، قرار بگیرد. در صورت نیاز، به نوزاد خود کمک کنید تا نوک سینه را بگیرد.

پوزیشن گهواره

اگر سزارین کرده‌اید، ممکن است در این حالت راحت نباشید. زیرا نوزاد روی شکم و زخم قرار می‌گیرد. در حالت گهواره باید بر روی صندلی یا تخت بنشینید و از بالش یا کوسن برای تکیه‌گاه خود استفاده کنید.



کودک باید روی پا شما دراز بکشد و با ساعد، سر و پشت نوزاد را به نحوی بگیرید که گوش، شانه و لگن او در یک خط مستقیم قرار داشته باشد

راهنمای گام به گام نحوه صحیح شیر دادن به نوزاد را بیان می‌کنیم

۱. قبل از هر بار شیردهی، دست‌های خود را بشویید.
۲. کودک خود را در پوزیشن مناسب شیردهی قرار دهید.
۳. شست دست آزاد خود را بالای سینه و انگشت‌های دیگر را زیر سینه قرار دهید
۴. لب‌های کودک را به نوک پستان خود بزنید تا زمانی که کودک دهانش را کاملاً باز کند.
۵. نوک پستان خود را تا انتها در دهان کودک قرار دهید و او را به خود نزدیک‌تر کنید. این کار به فک کودک اجازه می‌دهد تا مجاری شیر را در زیر آرئول (نوک پستان) فشار دهد



شیردهی فواید زیادی برای کودک شما دارد. شیر مادر سرشار از مواد مغذی و آنتی بادی‌هایی است که از کودک در مقابل میکروب‌ها محافظت می‌کند. همچنین شیر دهی می‌تواند از سندرم مرگ ناگهانی نوزاد جلوگیری کند.

نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند کمتر به بیماری‌های زیر مبتلا می‌شوند:



- بیماری شدید تنفسی تحتانی
 - عفونت گوش
 - عفونت‌های دستگاه گوارش (اسهال و استفراغ)
 - آسم
 - چاقی
 - دیابت نوع اول
- مادرانی که به نوزادان خود شیر می‌دهند کمتر به بیماری‌های زیر مبتلا می‌شوند
- سرطان سینه
 - سرطان تخمدان



اکثر نوزادان ۱ تا ۲ ساعت پس از تولد، آماده دریافت شیر هستند