شناخت وضعیت های مختلف شیردهی

مادر گرامی بهتر است با روش های مختلف شیردهی آشنا شوید تا پس از زایمان بتوانید بطور عملی تمرین کرده و بهترین وضعیت را که برای خود و شیرخوارتان راحت تر است انتخاب کنید.

وضعیت گهواره ای متقابل :

روشی ایده آل برای اوایل شیردهی ، کنترل سر شیرخوار و آوردن او به طرف پستان و همچنین برای شیرخوارانی است که در پستان گرفتن مشکل دارند. استفاده از این روش که نوزادان نارس و کوچک که عضلات شل دارند و مادرانی که نوک پستان شان آزرده شده بهترین روش شیردادن می باشد . اگر مادر از پستان چپ می خواهد کودک را شیر بدهد شیرخوار را با دست راست نگهدارد و بالعکس . دست مادر قاعده گردن و بالای شانه شیرخوار را نگه می دارد و بدن شیرخوار در امتداد طول ساعد مادر قرار می گیرد .



از دست طرف پستان مورد استفاده برای نگهداری پستان استفاده می شود .

بدن شیرخوار به پهلو رو به مادر است و دهان او زیر نوک پستان و بینی او همسطح با نوک پستان مادر است.

وضعیت گهواره ای (معمولی یا سنتی)



یکی از مرسوم ترین روش های نگهداشتن کودک برای شیردهی است. سر شیرخوار در خم آرنج مادر قرار می گیرد و بدنش با ساعد مادر حمایت می شود. این روش برای زمانی که شیرخوار رشد می کند و بخوبی سر خود را کنترل می کند مناسب است.

وضعیت زیر بغلی (توپ فوتبالی)

در این وضعیت مادر می نشیند و سر نوزاد به طرف پستان و بدنش زیر بغل مادر در پهلوی وی قرار می گیرد. باسن کودک روی بالشی در نزدیکی آرنج مادر است تا نوزاد را به سطح پستان برساند . در این وضعیت برای راحتی بیشتر ، پشت شانه های مادر هم بالش گذاشته شود تا بعد از پستان گرفتن شیرخوار تکیه دهد.



در شرایط خاص مثل بزرگ بودن پستان ها یا نوک پستان صاف یا فرورفته این وضعیت ارجح است ، چون مادر دید بهتری بر شیرخوار و کنترل بیشتری بر سر او دارد.

وضعیت خوابیده به پهلو

در این وضعیت مادر و کودک به پهلو و روبروی هم می خوابند می توانید چند بالش زیر سر پشت و زیر زانویی که به طرف بالاست بگذارید. بچه به پهلو و روبروی مادر طوری قرار می گیرد که پشتش بر بازوی او تکیه دارد و زانوهایش به طرف مادر کشیده شده است .

در مادرانی که سزارین شده اند گاهی لازم است برای محافظت بخیه ها بین مادر و شیرخوار یک بالش کوچک یا حوله تا شده کوچکی قرار گیرد.



وضعیت خوابیده به پشت

این روش وضعیت مناسبی برای شیردهی نیست اما ممکن است در ساعات اولیه پس از زایمان یا شرایط دیگری که مادر نیاز به خوابیدن به پشت داشته باشد استفاده شود.

توصیه می شود مادر راه های مختلف را تجربه کرده و آسان ترین وضعیت را برای خود و کودکش پیدا کند ، معمولاً گذاشتن یک بالش زیر سر لازم است.



چهار نکته کلیدی وضعیت پستان گرفتن صحیح

* دهان شیرخوار کاملاً باز است .
* لب تحتانی به سمت بیرون برگشته است.
* چانه کودک در تماس با پستان مادر است.
* اگر هاله دیده می شود قسمت بیشتری از هاله در بالای لب فوقانی شیرخوار در مقایسه با لب پائینی دیده می شود.

پیگیری مشکلات مربوط به شیردهی پس از ترخیص

ـ در صورت بروز هرگونه مشکل مربوط به شیردهی و پستان اقدامات زیر را انجام دهید.

ـ مراجعه حضوری به مراکز سلامت شهری در روستایی و کمک گرفتن از ماماهای مراکز.

ـ مراجعه حضوری به مرکز مشاوره شیردهی شهرستان.

ـ مراجعه حضوری به زایشگاه (LDR) بیمارستان.

ـ برقراری تماس تلفنی با کارکنان بخش مامایی و زایشگاه بیمارستان سینا با شماره گیری ۳۱۴۲۸۱۵۵ و بخش زنان ۳۱۴۲۸۰۲۴

ـ کمک گرفتن از رابطین داوطلب آموزش دیده در او شیردهی در سطح شهرستان.

شناخت وضعیت های مختلف شیردهی



بیمارستان درمانی ـ آموزشی
سینا زرند