



# وضعیت های صحیح شیردهی

ارائه دهنده:

نسیم عبدلی

کارشناس مامایی

## وضعیت های مادر

- وضعیت های مختلفی برای شیردهی وجود دارد که ممکن است استفاده کند مثلاً روی زمین یا روی صندلی می نشیند یا دراز می کشد یا می ایستد یا راه می رود و شیر می دهد. چنانچه مادر در وضعیت نشسته یا خوابیده شیر می دهد باید:
  - راحت بوده و پشت مادر تکیه گاه داشته باشد.
  - چنانچه روی صندلی نشسته است زیرپایی داشته باشد تا پاهای او آویزان یا ناراحت نباشند.
  - چنانچه لازم است پستان را نیز با دست نگه دارد

## وضعیت شیرخوار

**شیرخوار می تواند روی دست مادر، زیر بغل یا پهلوی او قرار گیرد.**

## چهار نکته کلیدی وضعیت شیرخوار:

- گوش، شانه و باسن شیرخوار در امتداد یک خط مستقیم قرار گیرد، به طوری که گردن او نچرخد یا متمایل به جلو و عقب نشود.
- بدن شیرخوار نزدیک به بدن مادر باشد به طوری که او به طرف پستان آورده شود تا اینکه پستان مادر به طرف او کشیده شود.
- سرو شانه شیرخوار و چنانچه نوزاد است تمام بدنش حمایت شود.
- وقتی که شیرخوار به طرف پستان آورده می شود بینی او مقابل نوک پستان قرار گیرد.

## اصول صحیح وضعیت شیردهی در نوزاد اواخر نارسى:

- ☐ گرفتن پستان در زاویه ۹۰ درجه چانه با قفسه سینه
- ☐ قرار گرفتن به پهلو و سر هم سطح و روبه پستان
- ☐ بینی هر چه دورتر از نوک پستان
- ☐ حمایت کامل سر و بدن شیرخوار
- ☐ بازوها، پاها و لگن خمیده و هم راستا با مرکز بدن
- ☐ تماس پوست به پوست با مادر
- ☐ چفت شدن غیر قرینه دهان به پستان و اطمینان از تماس چانه با پستان



## علائم خوب گرفتن پستان Latch-on

❖ آرنول بیشتر در طرف لب بالا دیده می شود تا پایین

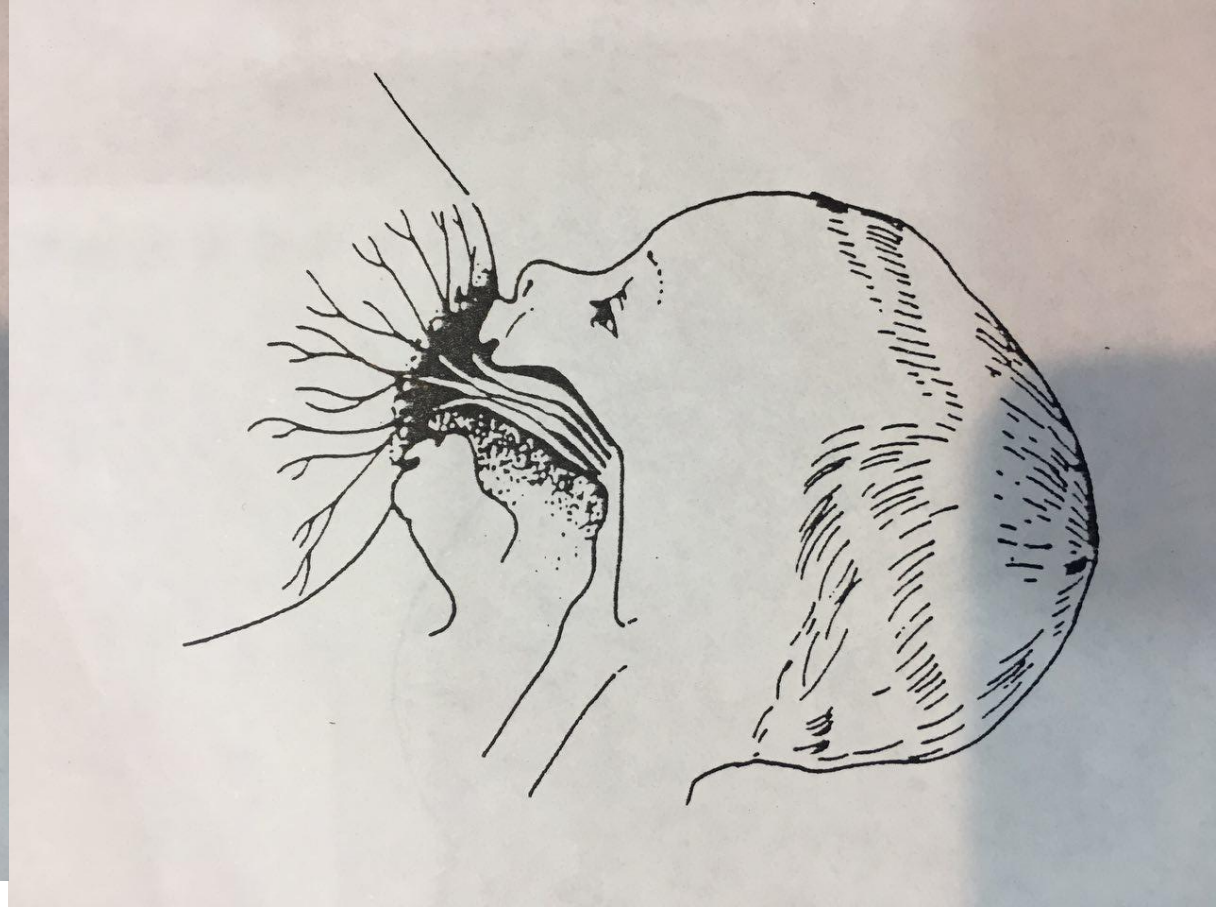
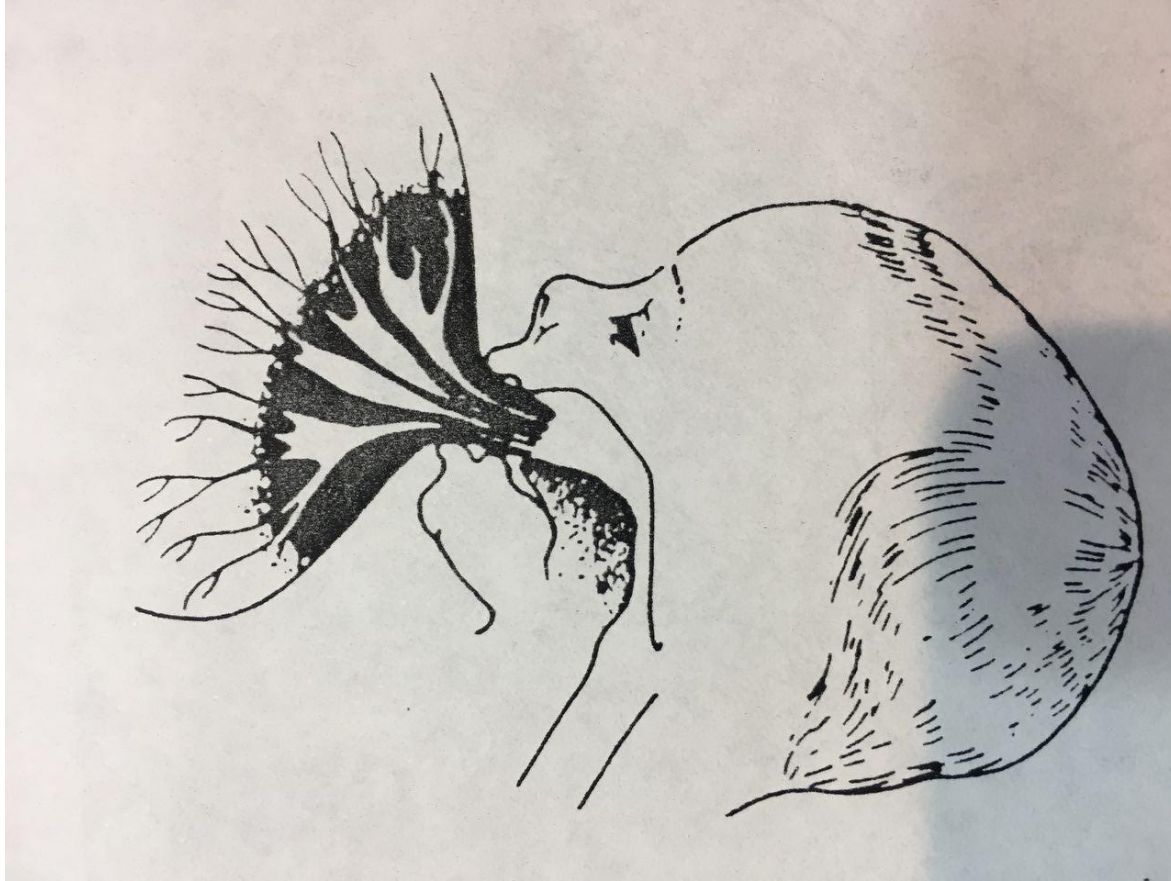
❖ دهان کاملاً باز است

❖ لب پایین به بیرون برگشته است

❖ چانه در تماس با پستان است

## مکیدن شیرخوار sucking

- ✓ مکیدن عمیق و آهسته با مکث
- ✓ حرکت چانه و فک پایین دیده شده
- ✓ لرزش ناحیه بناگوش
- ✓ فرو رفتن مختصر در ناحیه بالای هاله پستان
- ✓ در خلال تغذیه گونه ها برجسته شده و به داخل کشیده نمی شود.



فرم مشاهده شیردهی

نام مرکز بهداشتی درمانی یا بیمارستان: ..... نام و نام خانوادگی: .....

شماره پرونده یا خانوار: ..... سن شیرخوار: .....

| علائمی که نشان می‌دهد شیردهی خوب پیش می‌رود                                                                                                                                                                                                                                                                               | علائم حاکی از احتمال وجود مشکل                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>مادر:</b></p> <p><input type="checkbox"/> مادر سالم به نظر می‌رسد</p> <p><input type="checkbox"/> مادر راحت و آرام است</p> <p><input type="checkbox"/> علائم پیوند عاطفی بین مادر و شیرخوار وجود دارد</p>                                                                                                           | <p><b>مادر:</b></p> <p><input type="checkbox"/> مادر بیمار یا افسرده به نظر می‌رسد</p> <p><input type="checkbox"/> مادر عصبی و ناراحت به نظر می‌رسد</p> <p><input type="checkbox"/> تماس چشمی بین مادر و شیرخوار وجود ندارد</p>                                                                                                       |
| <p><b>شیرخوار:</b></p> <p><input type="checkbox"/> شیرخوار سالم به نظر می‌رسد</p> <p><input type="checkbox"/> شیرخوار آرام و راحت است</p> <p><input type="checkbox"/> شیرخوار در صورت گرسنگی پستان را جستجو می‌گیرد</p>                                                                                                   | <p><b>شیرخوار:</b></p> <p><input type="checkbox"/> شیرخوار خواب آلود یا بیمار به نظر می‌رسد</p> <p><input type="checkbox"/> شیرخوار بیقرار است یا گریه می‌کند</p> <p><input type="checkbox"/> شیرخوار در صورت گرسنگی پستان را جستجو ننموده یا نمی‌گیرد</p>                                                                            |
| <p><input type="checkbox"/> پستان‌ها سالم به نظر می‌رسد</p> <p><input type="checkbox"/> درد یا ناراحتی ندارد</p> <p><input type="checkbox"/> پستان یخوبی با انگشتان به دور از هاله نگهداشته شده است</p> <p><input type="checkbox"/> نوک پستان قابل کشش و ارتجاع (توسط مادر)</p>                                           | <p><input type="checkbox"/> پستان‌ها قرمز، متورم به نظر رسیده یا نوک آن زخمی است</p> <p><input type="checkbox"/> پستان یا نوک آن دردناک است</p> <p><input type="checkbox"/> انگشتان مادر روی آرنج قرار دارد</p> <p><input type="checkbox"/> نوک پستان صاف، غیرقابل ارتجاع</p>                                                         |
| <p><input type="checkbox"/> سر(گردن) و تنه شیرخوار در یک امتداد قرار دارد</p> <p><input type="checkbox"/> بدن شیرخوار نزدیک بدن مادر است</p> <p><input type="checkbox"/> تمام بدن (نوزاد) شیرخوار حمایت شده است</p> <p><input type="checkbox"/> شیرخوار بنحوی نزدیک پستان می‌شود که بینی او رو به نوک پستان قرار دارد</p> | <p><input type="checkbox"/> گردن و سرشیرخوار موقع شیرخوردن چرخیده است</p> <p><input type="checkbox"/> بدن شیرخوار نزدیک بدن مادر قرار ندارد</p> <p><input type="checkbox"/> فقط سر و گردن شیرخوار حمایت شده است</p> <p><input type="checkbox"/> شیرخوار بنحوی نزدیک پستان می‌شود که لب تحتانی و چانه او رو به نوک پستان قرار دارد</p> |
| <p><input type="checkbox"/> قسمت بیشتری از هاله پستان در بالای لب فوقانی شیرخوار دیده می‌شود</p> <p><input type="checkbox"/> دهان شیرخوار کاملاً باز است</p> <p><input type="checkbox"/> لب‌ها بطرف جلوی نوک پستان غنچه شده یا به داخل برگشته است</p> <p><input type="checkbox"/> چانه شیرخوار در تماس با پستان نیست</p>  | <p><input type="checkbox"/> قسمت بیشتری از آرنج در پایین لب تحتانی دیده میشود</p> <p><input type="checkbox"/> دهان شیرخوار کاملاً "باز نیست"</p> <p><input type="checkbox"/> لب‌ها بطرف جلوی نوک پستان غنچه شده یا به داخل برگشته است</p> <p><input type="checkbox"/> چانه شیرخوار در تماس با پستان نیست</p>                          |
| <p><input type="checkbox"/> مکیدن‌های آهسته، عمیق با مکث ه</p> <p><input type="checkbox"/> گونه‌ها موقع مکیدن برآمده است</p> <p><input type="checkbox"/> شیرخوار پس از شیر خوردن، خود پستان را رها می‌کند</p> <p><input type="checkbox"/> مادر متوجه علائم بازتاب جهش شیر می‌شود</p>                                      | <p><input type="checkbox"/> مکیدن‌های سریع و سطحی</p> <p><input type="checkbox"/> گونه‌ها موقع مکیدن بداخل کشیده می‌شود</p> <p><input type="checkbox"/> پس از شیر خوردن، مادر شیرخوار را از پستان جدا می‌کند</p> <p><input type="checkbox"/> علائم بازتاب جهش شیر ملاحظه نمی‌شود</p>                                                  |

وضعیت عمومی

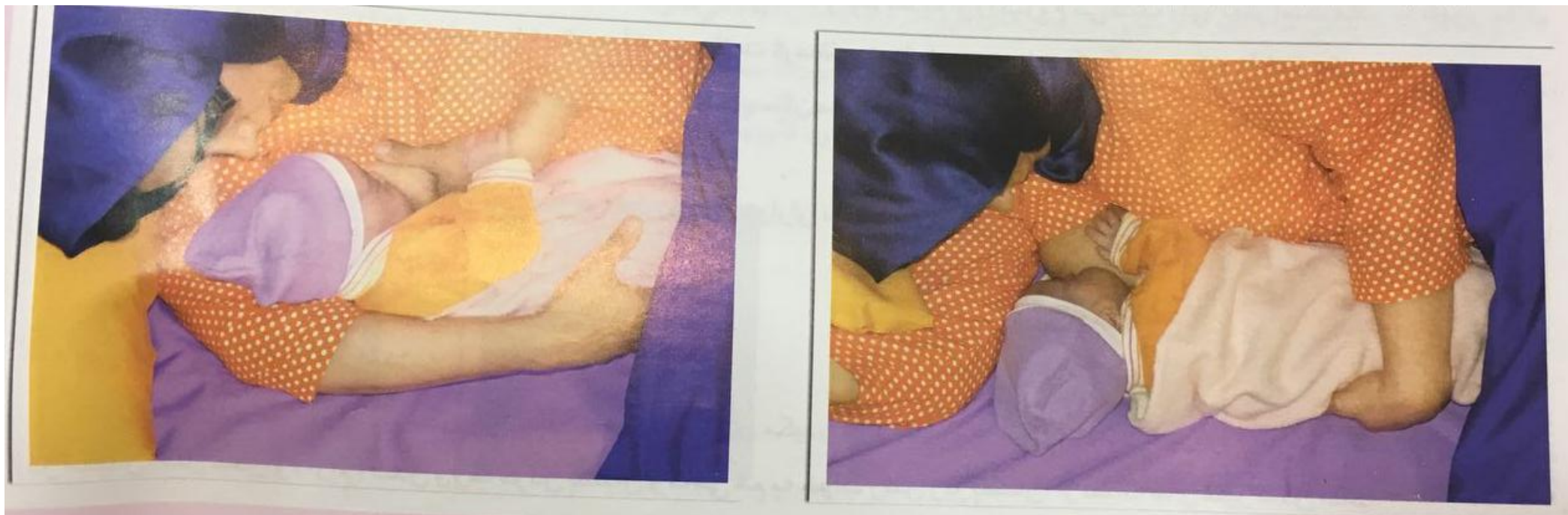
پستان مادر

وضعیت شیرخوار

گرفتن پستان توسط شیرخوار

نحوه مکیدن

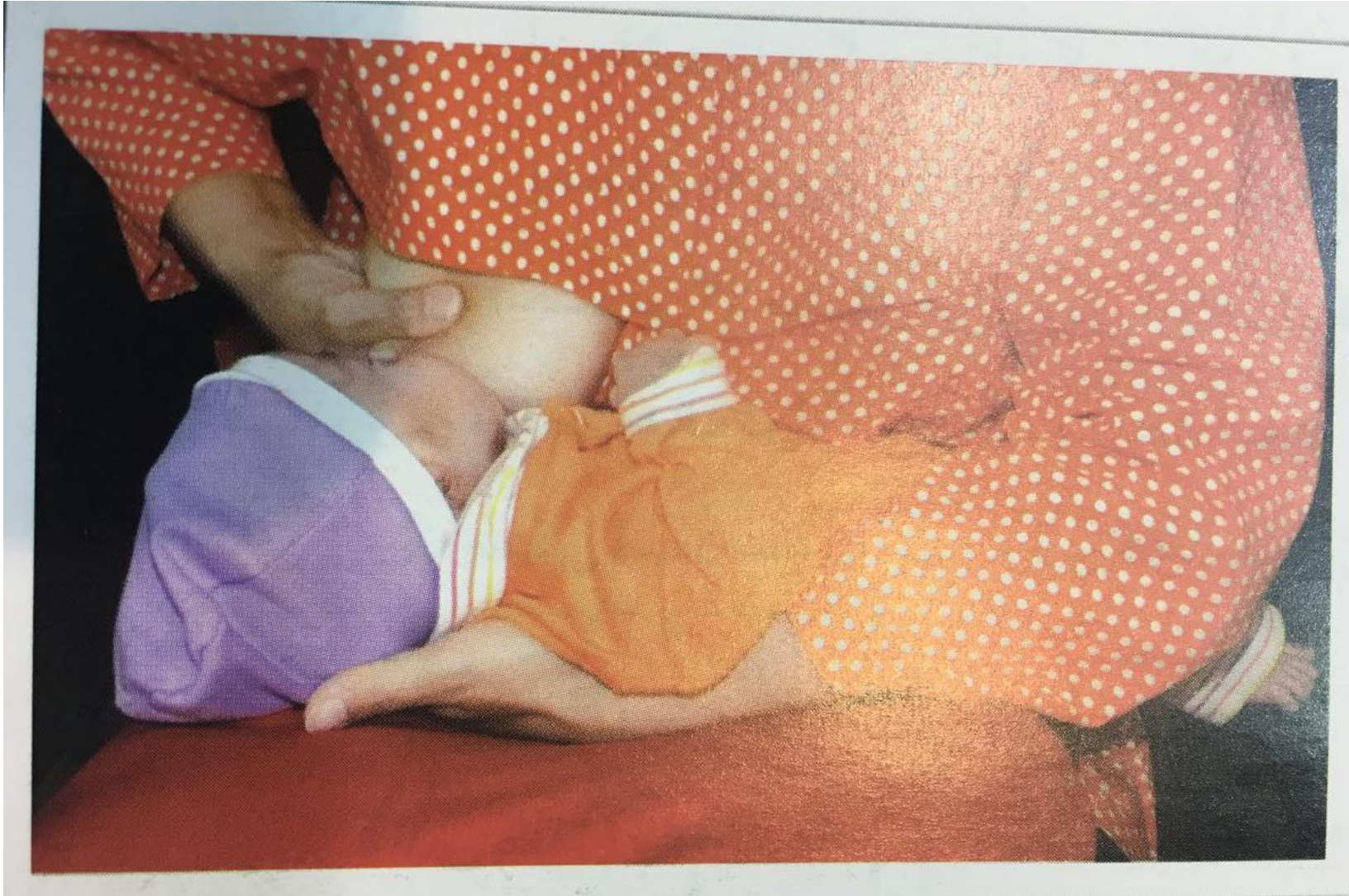
## خوابیده به پهلو و خوابیده به پشت Side-lying



## وضعیت گهواره ای Cradle Hold



## وضعیت گهواره ای متقابل Cross- Cradle Hold



## وضعیت زیربغلی Football Hold



## شکل گرفتن سینه

### فرم مشاهده شیردهی

۱۰ - وضعیت های شیردهی

۱۱ - خوابیده به پهلو side- lying

۱۲ - وضعیت گهواره ای (معمولی یا سنتی) Cradle Hold

۱۳ - وضعیت گهواره ای متقابل Cross-Cradle Hold

۱۴ - وضعیت زیر بغلی Football Hold

سپاس از حسن  
نویسه شما

