

روش های شیر دادن

به طور کلی مادر هنگام شیر دادن باید در وضعیت راحتی قرار بگیرد. او می تواند به پشت یا پهلو بخوابد. روی صندلی، زمین یا تخت بنشیند، از چند بالش به عنوان تکیه گاه برای خود و شیرخوارش استفاده کند تا هنگام شیر دادن خسته نشود.

روش هایی که ذکر می شوند جهت اطلاع مادران عزیز از روش های مختلف شیر دادن است ولی هر مادری می تواند از بین آنها روشی را که برای خود و شیرخوارش راحت تر و مناسب تر و کارایی بیشتری داشته باشد انتخاب نماید.

*روش سنتی یا گهواره ای

متداولترین روش شیر دادن، روش گهواره ای است.

در این روش مادر می نشیند و شیرخوار را طوری در آغوش می گیرد که شیرخوار به پهلو و رو به مادر و سرش در خم آرنج مادر قرار گیرد. شانه و پشت ویاسن او در یک امتداد بوده و با ساعد و کف دست مادر حمایت می شود. در این روش

مادر می تواند بادیست دیگر پستانش را نگه دارد. دست شیرخوار که در تماس با بدن مادر است باید در پهلوی مادر قرارگیرد نه بین مادر و شیرخوار.

توصیه می شود هنگام شیر دادن، تماس پوست با پوست مادر و شیرخوار به ویژه در دوران نوزادی برقرار شود در غیر این صورت، هر چه لباس مادر و شیرخوار کمتر باشد بهتر است.



از این روش برای شیردادن به شیرخواران سالم و رسیده که توانایی کافی برای کنترل سرشان دارند استفاده می شود ولی اگر شیرخوار در گرفتن پستان مشکل داشته باشد و یا مادر دچار آذردگی و زخم نوک پستان باشد این روش مناسب نیست.

*روش گهواره ای متقابل

این روش شبیه روش قبلی است. شیرخوار به پهلو و روبه مادر قرار می گیرد و مادر قاعده سر،

گردن و قسمت بالای پشت شیرخوار را با کف دست خود حمایت می کند و او را به پستان طرف مقابل می گذارد مثلاً در صورت شیر دادن از پستان چپ، شانه و پشت شیرخوار با ساعد دست راست مادر حمایت می شود و مادر می تواند به راحتی با دست چپ خود پستان چپ را نگه دارد. این روش به خصوص در ماه اول تولد، برای شیرخواران نارس و بیماری که توانایی کافی برای کنترل سرشان ندارند و یا شیردهی در موارد آذردگی و زخم نوک پستان به کار می رود



*روش خوابیده

در روش خوابیده، مادر به پهلو می خوابد و شیر می دهد. در این روش گردن، پشت و باسن شیرخوار باید در یک امتداد و صورت او رو به روی مادر و سینه به سینه مادر قرار گیرد و مادر ضمن شیر دادن می تواند پشت شیرخوار را با دست بالایی خود حمایت کند. بهتر است مادر



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

روشهای شیر دادن



تهیه و تنظیم:

آرزو رضائی

(ارشدپرستاری مراقبت‌های ویژه)

یا ابتلای شیرخوار به فلج عصب صورت می‌توان



استفاده کرد.

* روش شیر دادن به چند قلو ها

نه تنها مادرانی که دو قلو به دنیا می‌آورند می‌توانند کودکان خود را به طور کامل با شیر مادر تغذیه کنند بلکه مادرانی که سه قلو دارند نیز قادرند شیرخوارانشان را به طور کاملاً انحصاری از شیر مادر بهره‌مند ساخته و تمام نیازهای تغذیه‌ای آنان را تأمین کنند. مادر می‌تواند در صورت راحت بودن، با استفاده از ترکیبی از روش‌هایی که قبلاً ذکر شد به دو شیرخوارش به طور همزمان شیر بدهد مثلاً یکی را به روش زیر بغل و دیگری را به روش گهواره‌ای در آغوش بگیرد. اگرچه مادر می‌تواند در هر نوبت شیردهی از هر دو پستان برای دو شیرخوار خود استفاده کند ولی اگر هر کدام را از یک پستان به طور کامل شیر می‌دهد برای اینکه تولید شیر در هر دو پستان او به طور یکنواخت باشد توصیه می‌شود که در وعده بعدی هر شیرخوار را به پستان دیگری بگذارد.

چند بالش زیر سرش بگذارد و دستش را زیر سر و یا زیر بالش قرار دهد. این روش برای خانم‌هایی که سزارین شده‌اند و همچنین برای شیرخوارانی که نمی‌توانند سرشان را بخوبی کنترل کنند یا مادرانی که خیلی احساس خستگی می‌کنند، برای شیردهی در شب، برای شیر دادن به شیرخوارانی که وزن بالایی دارند و برای شیرخواران مبتلا به شکاف لب توصیه می‌شود.



* روش زیر بغل

در این روش، شیرخوار به پهلو یا پشت، روی بالش بین بازو و قفسه سینه مادر (زیر بغل) قرار می‌گیرد به طوری که پاهای شیرخوار در زیر بغل و به طرف پشت مادر باشد و مادر با کف دست خود، قاعده سر و گردن شیرخوار را نگه داشته و با ساعد خود بدن او را حمایت می‌کند. از این روش برای مادرانی که چند قلو دارند و یا نوزادان نارس، زایمان به روش سزارین، انسداد مجاری شیر، آذردگی نوک پستان، پستان‌های بزرگ و