

## وضعیت های بغل کردن شیرخوار در شیردهی:

برای شیر دادن در محیطی آرام و بدون تنش قرار بگیرید. نوزاد نیز تمیز، خشک و در وضعیت راحت باشد. سپس در یکی از وضعیت های زیر که برای شما راحت تر است قرار بگیرید.

## وضعیت قرار گرفتن شیرخوار در همه وضعیت ها

### باید به گونه ای باشد که:

سر و بدن شیرخوار در یک امتداد بوده و سر بالاتر از بدن قرار گیرد. صورت شیرخوار روبروی پستان و چانه چسبیده به پستان، بینی مقابل نوک پستان، لب تحتانی کاملاً به خارج برگشته و نوک پستان و هاله بالایی و قسمت اعظم بخش تحتانی هاله در دهان شیرخوار باشد. مادر به سمت شیرخوار خم نشود بلکه شیرخوار به پستان مادر نزدیک شود.

## روش گهواره ای (سنتی):

شیرخوار را طوری بغل کنید که سرش روی بازوی شما قرار گرفته، صورتش مقابل سینه و شانه هایش در خم ارنج شما باشد. پشت شیرخوار با ساعد همان دست شما حمایت شود. آن دست شیرخوار که پایین است، باید زیر پستان شما باشد.



## روش گهواره ای معکوس:

در این روش از دست مقابل برای کنترل پشت سر شیرخوار استفاده می شود و گردن او در دست مادر قرار می گیرد. در این وضعیت دست نزدیک پستان آزاد است تا در صورت نیاز برای نگه داشتن و وضعیت دادن به پستان استفاده شود. این وضعیت برای اوایل شیردهی ایده آل است.





## دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی بهار

### "پوزیشن های شیردهی"



بخش نوزادان

تهیه کننده: اعظم حبیبی

بهار ۱۴۰۲

واحد آموزش به بیمار: ۰۲۳۳۲۲۴۰۸۲۴

### روش خوابیده به پهلو:

در این وضعیت مادر و شیرخوار روبه روی هم به پهلو خوابیده اند. شیرخوار روبروی مادر و دهان او روبرو و زیر نوک پستان قرار دارد. در این روش مادر باید مراقب خواب آلودگی باشد تا از خفگی شیرخوار جلوگیری شود.



### روش شیردهی در نوزادان یا مشکل شکاف کام:

شیرخواران را به گونه ای در آغوش بگیرید که در حالت نشسته و مقابل سینه شما قرار گرفته و بدن و سر او بر روی دستی قرار بگیرد که قرار است از همان سمت شیردهی را انجام دهید.



منبع: راهنمای تغذیه با شیرمادر برای پزشکان

### روش فوتبالی یا زیر بغلی:

شیرخوار در کنار پهلو مادر قرار می گیرد. پاها و بدن شیرخوار زیر بازوی مادر و سر وی با دست و روبه روی پستان نگه داشته می شود. برای نوزادان دوقلو این روش مناسبی است.

