



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

روش های شیر دادن

تهیه کننده: میترا عباسی

کارشناس ارشد پرستاری

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری بعدی: بهار 1404

منبع : کتاب شیر مادر، به تهیه کنندگی انجمن ترویج

تغذیه با شیر مادر

تایید کننده: دکتر زهراسعدت متخصص اطفال

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 و باسن او در یک امتداد بوده و با ساعد و کف دست مادر حمایت می شود . در این روش مادر می تواند با دست دیگر پستانش را نگه دارد . دست شیرخوار که در تماس با بدن مادر است باید در پهلوی مادر قرار گیرد 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 شیر دادن 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 آزردهی و زخم نوک پستان باشد این روش مناسب نیست

• تصویر روش گهواره ای



روش گهواره ای متقابل

این روش شبیه روش قبلی است. شیرخوار به پهلو و رو به 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 بیمار که توانایی کافی برای کنترل سرشان ندارند و یا شیردهی در موارد آزدگی و زخم نوک پستان به کار می رود.

• تصویر روش گهواره ای متقابل



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 چند بالش زیر سرش بگذارد و دستش را زیر سر و یا زیر بالش قرار دهد. این روش برای خانم هایی که سزارین شده اند و همچنین برای شیرخوارانی که نمی توانند سرشان را بخوبی کنترل کنند یا مادرانی که خیلی احساس خستگی می کنند، برای شیردهی در شب، برای شیردادن به شیرخوارانی که وزن بالایی دارند و برای شیرخواران مبتلا به شکاف لب توصیه می شود.

• تصویری روش خوابیده



روش زیر بغل

در این روش، شیرخوار به پهلو یا پشت، روی بالش بین بازو و قفسه سینه مادر (زیر بغل) قرار می گیرد به طوری که پاهای شیرخوار در زیربغل 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 می کند.

• تصویر روش زیر بغلی



از این روش برای مادرانی که چند قلو دارند و یا نوزادان نارس، زایمان به روش سزارین، انسداد مجاری شیر، آزدگی نوک پستان، پستان های بزرگ و یا ابتلای شیرخوار به فلج عصب صورت می توان استفاده کرد.

روش شیر دادن به چند قلو ها

نه تنها مادرانی که دو قلو به دنیا می آورند می توانند 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 بهره مند ساخته و تمام نیازهای تغذیه ای آنان را تامین کنند. مادر می تواند در صورت راحت بودن، با استفاده از ترکیبی از روش هایی که قبلاً ذکر شد به دو شیرخوارش به طور همزمان شیر بدهد مثلاً یکی را به روش زیر بغل و دیگری را به روش گهواره ای در آغوش بگیرد. اگرچه مادر می تواند 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 می دهد برای اینکه تولید شیر در هر دو پستان او به طور یکنواخت باشد توصیه می شود که در وعده بعدی هر شیرخوار را به پستان دیگر بگذارد



وب سایت : neyrizshp.sums.ac.ir
شماره تماس : ۵۲۴۲۰۱۱۲
پورتال : ۵۲۴۲۰۱۱۶

با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.