

نحوه در آغوش گرفتن و شیردهی

ناهید دهخدا

کارشناس ارشد مراقبتهای ویژه نوزادان
مربی مشاورین شیردهی



اهداف

- مقدمه
- معیارهای شیردهی مادر در وضعیت راحت
- وضعیت های شیرخوار هنگام شیرخوردن
- روش های حمایت پستان
- Latch-On Well چفت شدن خوب دهان شیرخوار به پستان
- علائم صحیح چفت شدن (Latch-on) دهان شیرخوار به پستان
- شایعترین علت زخم نوک پستان

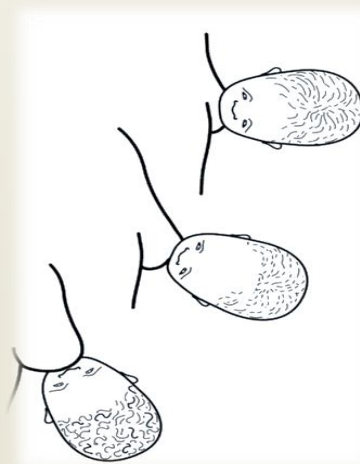
مقدمه

- وضعیت صحیح شیردهی مادر و نوزاد اساس موفقیت در تغذیه با شیرمادر است.
- وضعیت های شیردهی متعدد
- فراهم نمودن راحتی مادر از نظر فیزیکی و روحی
- آموزش در هر وضعیتی که مادر قرار دارد و راحت است:
- اگر مادر روی صندلی یا تخت نشسته است
- اگر مادر به پشت یا به پهلو خوابیده است

وضعیت شیرخوار هنگام شیر خوردن

رعایت ۴ نکته کلیدی:

- صورت شیرخوار روبه بدن مادر و سر(گوشها) شانه و باسن شیرخوار در امتداد خطی مستقیم باشد.
- بدن شیرخوار باید خوب نگه داشته شود بطوریکه بدنش بطرف جلو کمی خم شود. بدن شیرخوار نزدیک بدن مادر باشد، شیرخوار بطرف پستان آورده شود نه پستان مادر بطرف شیرخوار
- سر و شانه و اگر نوزاد است تمام بدن حمایت شود
- بینی نوزاد مقابل نوک پستان قرار گیرد.



وضعیت شیرخوار هنگام شیر خوردن

شکم به شکم "tummy-to-tummy" گمراه کننده است چون در این حالت بدن شیرخوار خیلی پائین نگهداشته می شود.

- **بدن شیرخوار هم سطح پستان مادر باشد.**
- شیرخوار به زیر پستان آویزان نباشد.
- پرهیز از فشار به پس سر (ناحیه اکسی پیتال)

وضعیت شیرخوار هنگام شیر خوردن

- گهواره ای (Madonna or cradle hold)
- گهواره ای متقابل (Cross-cradle hold)
- زیر بغلی (Clutch, Under arm football hold)
- خوابیده به پهلو (Side-lying position)

وضعیت گهواره ای Madonna or cradle hold



مزایا: اغلب استفاده میشود مناسب در تغذیه طولانی و زمانی که شیرخوار رشد میکند.
معایب: سر شیرخوار تکان می خورد و جابجا می شود کنترل سر شیرخوار خوب نیست.

گهواره ای متقابل Cross-cradle hold



مزایا: ایده آل برای اوائل شیردهی و آموزش شیردهی (چفت شدن غیرقرینه)
کنترل سرشیرخوار خوب است. آوردن سر شیرخوار به طرف پستان به منظور گرفتن آن (Latch-on) آسان و خوب است.
معایب: مادران کمتر با این روش آشنا هستند.

زیر بغلی

I Clutch, Under arm football hold



مزایا: کنترل سرشیرخوار خوب است آوردن سرشیرخوار به طرف پستان آسان و خوب است بهتر
روش برای دیدن دهان شیرخوار، کمک کننده در جراحی، سزارین و پستان بزرگ
معایب: در صورت تماس پای شیرخوار به پشتی مادر سرش را به عقب می کشد



زیر بغلی مناسب
حمایت پستان بزرگ با حوله لوله شده



خوابیده به پهلو Side-lying position



مزایا: کمترین خستگی مادر، وضعیت خوب پس از جراحی، سزارین
معایب: دیدن چگونگی چفت شدن دهان (Latch-on) شیرخوار به پستان مشکل
است. مشکل دید مادر برای کمک به چفت شدن دهان شیرخوار به پستان

Latch-On Well

چفت شدن خوب به پستان
قلب موفقیت در تغذیه با شیرمادر است



Latch-On Well

چفت شدن خوب دهان شیرخوار به پستان مادر
قلب موفقیت در تغذیه با شیرمادر است



- انتقال شیر بهتر از پستان به دهان شیرخوار
- تحریک بیشتر تولید شیر در پستان
- رضایت و خوشنودی شیرخوار
- پیشگیری از زخم نوک پستان
- پیشگیری از احتقان پستان و...

پرهیز از مواردی در هنگام گرفتن پستان

- هدایت پستان به طرف دهان و یا خم شدن به جلو
- خم کردن گردن شیرخوار (چانه به قفسه سینه)
- به عقب کشیدن گردن شیرخوار
- فشار به چانه شیرخوار جهت به زور باز کردن دهان
- حمایت و فشار دادن سر شیرخوار به داخل پستان
- در آوردن پستان از دهان شیرخوار در وقفه های شیر خوردن
- تحرک شدید شیرخوار (پراندن دست و پا)
- چرخش بدن مادر یا شیرخوار

آوردن شیرخوار به طرف پستان



۱. مالیدن نوک پستان به لبها (ترجیحاً لب بالا) برای باز شدن دهان
دقت در عدم تماس انگشتان مادر با دهان شیرخوار
امکان بستن دهان و یا گاز گرفتن شیرخوار



۲. لب تحتانی به خوبی زیر پستان قرار گیرد طوری که
ابتدا چانه و لب تحتانی شیرخوار در تماس با پستان باشد بعد لب فوقانی
و نوک بینی نزدیک به آن باشد
دهان شیرخوار رو به بالا بطوریکه از طرف چانه بخش زیادی از هاله را بپوشاند.



آوردن شیرخوار به طرف پستان (Attachment)

۳. هدایت شیرخوار بطرف پستان

- دهان باید کاملاً باز و زبان در کف آن باشد.
- ارتباط کلامی (گفتن باز) و دیدن (باز نمودن دهان مادر) کمک کننده است.
- احساس ترس و مقاومت در شیرخوار در صورت رفتار سریع و خشن
- پرهیز از هل دادن و به زور بردن شیرخوار بطرف پستان مادر
- در گریه زبان بالاست و اختلال در Latch-On Well

دهان باید کاملاً باز باشد تا با بخش بیشتری از پستان پر شود



پس از باز شدن مختصر دهان شیرخوار، کمی سر وی را
به عقب متمایل نموده تا وقتی که کاملاً دهان باز شود
سپس شیرخوار را **سریعاً** و **به آرامی** بطرف پستان
هدایت کنید.

وضعیت دهان شیرخوار در Latch-on

- دهان کاملاً باز
- عدم فرورفتگی در گونه
- برگشته شدن لب‌ها بطرف بیرون و نه مکیدن لب پائینی
- قرار گرفتن حدود ۱-۲ اینچ از هاله پستان در دهان شیرخوار
- دیدن قسمت بیشتری از آرئول در بالای پستان



وضعیت بینی شیرخوار در Latch-on

- فشار بی مورد به روی پستان به بهانه باز نگهداشتن راه بینی ممکن است سبب:
- اختلال در Latch-on، بیرون آمدن پستان از دهان، درد نوک پستان (زخم و فیسور) و مجاری بسته شده شیر شود
- تغییر پوزیشن بدن شیرخوار در صورت چسبیدن بینی به پستان:
- فشار آرام آرنج مادر به باسن شیرخوار و راندن مختصر وی بطرف داخل و بالا (نزدیک تر کردن باسن شیرخوار به مادر منجر به عقب رفتن سر و بینی)
- حلقه زدن پاهای شیرخوار به دور کمر مادر
- مختصر بالاتر کشیدن پستان

پستان گرفتن نادرست شیرخوار شایعترین علل درد و زخم و شقاق نوک پستان

درد و زخم نوک پستان منجر به کوتاه شدن طول مدت شیردهی و یکی از شایعترین علل از شیر گرفتن زودرس است.



اقدامات لازم جهت بهبود زخم نوک پستان

➤ ادامه شیردهی، یافتن علت و درمان مناسب آن

➤ تغییر و یا اصلاح وضعیت شیردهی و آموزش صحیح درگرفتن پستان توسط شیرخوار
مهمترین اقدام است

➤ ماساژ و کمپرس گرم پستان قبل شیردهی جهت کمک به جاری شدن شیر

➤ شیردهی ابتدا از طرف پستان سالم یا کم ضایعه تر

➤ استفاده از شیر مادر و یا کرم لانولین purloin خالص در صورت خشکی و یا سوزش نوک پستان
پس از شیردهی (نرم و چرب)

➤ در معرض هوا و نور قرار دادن و استفاده از سشوار ▪ گرمای خشک مثل سشوار با درجه کم روزی ۳ تا ۵ بار هر بار ۳ تا ۵ دقیقه و یا فاصله حداقل ۷ تا ۸ سانتی متر از محل شقاق، موثر و کمک کننده است.

با تشکر از توجه شما عزیزان

