



معاونت بهداشت

آموزش روش های صحیح در آغوش گرفتن و شیردادن به شیرخوار



دکتر محمود راوری متخصص کودکان
عضو کمیته کشوری ترویج تغذیه با شیرمادر

مقدمه

- ▶ یکی از مهمترین و موثرترین عمل در موفقیت تغذیه با شیرمادر آموزش های وضعیت شیردهی صحیح است (از همان ساعات اولیه پس از تولد)
- ▶ اهمیت در آغوش گرفتن شیرخوار و پستان گرفتن صحیح وی
 - اساس دستیابی موثر شیرخوار به شیر پستان
 - کلید موفقیت در تغذیه با شیرمادر است چون و در مطالعات :
- ۹۴٪ مادران با مشکلات شیردهی، وضعیت غلط و سطحی مکیدن نوک پستان را داشته اند
- فقط ۱۰٪ زوج مادرو شیرخوار که مشکلات شیردهی ندارند، وضعیت شیردهی و گرفتن پستان نادرست داشته اند
- ۹۰٪ مشکلات شیردهی را می توان فقط با گرفتن صحیح پستان پیشگیری کرد

آیا وضعیت های شیردهی داده شده به مادر کارآمد است؟



نمونه آموزش بیمارستانی برای گرفتن پستان ، ولیکن شیرخواری ممکن است قادر به ادامه Latch_on بیشتر از یک دقیقه نباشد



بهداشت

۱- چرا وضعیت صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار اهمیت دارد؟

معاونت بهداشت

اهمیت وضعیت صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار

► باید به نحوه در آغوش گرفتن شیرخوار و گرفتن پستان او بویژه در روزها و هفته های اول شیردهی، توجه خاص داشت، زیرا :

✓ نحوه در آغوش گرفتن و بخصوص پستان گرفتن شیرخوار، پایه و اصل موفقیت در تغذیه با شیرمادر است.

► اگر مادر نتواند شیرخوار را صحیح در آغوش بگیرد و شیرخوار بخوبی پستان را بگیرد نتیجه چیست؟

معاونت بهداشت

نتایج نادرست گرفتن پستان توسط شیرخوار

- ▶ نوک پستان دردناک، زخم نوک پستان
- ▶ انسداد مجاری شیر، احتقان پستان، عفونت پستان
- ▶ مکیدن ناموثر پستان
- ▶ کاهش انتقال شیر از پستان به دهان شیرخوار
- ▶ گریه و عدم رضایت شیرخوار
- ▶ طولانی و مکرر شیر خوردن شیرخوار
- ▶ کندی رشد (عدم وزن گیری مناسب شیرخوار)
- ▶ کاهش تولید شیرمادر
- ▶ کاهش طول مدت شیردهی و **مدت شیردهی و داشت**
- ▶ گاهی قطع شیردهی



۲- وضعیت صحیح در آغوش گرفتن شیرخوار و نحوه درست پستان گرفتن او چگونه است؟



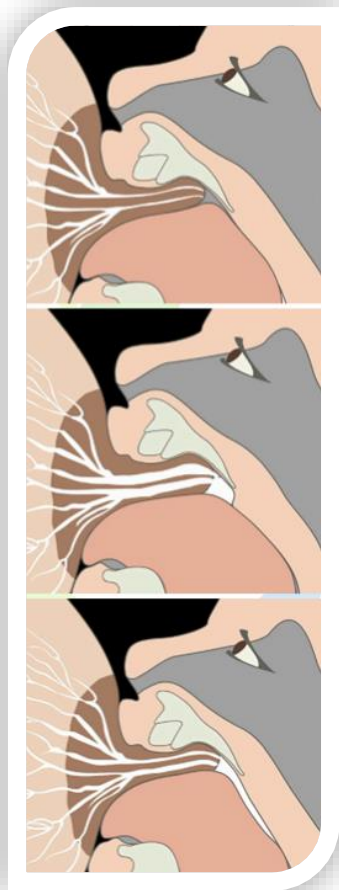
معاونت بهداشت

آموزش وضعیت شیردهی و گرفتن پستان

- ▶ در ابتدا نوزاد سالم در طی ساعت اول پس از تولد درحین تماس پوست به پوست با مادر خودش بدون کمک توانائی جستجو، یافتن، گرفتن و مکیدن پستان، و بلع شیر را دارد (در اولین تغذیه چگونگی وضعیت نوزاد در آغوش مادر مهم نیست)
- ▶ سپس شیردهی نیاز به کمک در آموزش، تمرین و کسب تجربه در مادر و نوزاد برای یک وضعیت خوب شیرخوار در آغوش مادر و مکیدن موثر او دارد.

◦ این آموزش ها بسیار مهم و ضروری است که باید بجز آموزش های قبل زایمان در طی اقامت مادر و نوزاد در زایشگاه بطور عملی و صورت به صورت انجام شود

نحوه درست پستان گرفتن



- ▶ باید شیرخوار علاوه بر نوک پستان، بخش بیشتری از **هاله** موجود در تماس با فک پائین خود را به دهان ببرد
- ▶ با دو عمل **فشردن** با کمک فک و زبان به آنچه که در دهان او هست و **ایجاد فشار منفی** با پائین آمدن زبان و انبساط نوک پستان و هاله و مجاری شیر داخل آن، شیرخوار پستان را در دهان خود دوشیده و شیر می خورد.
- ▶ مسئله مهم در گرفتن پستان، **مکیدن نوک پستان نیست** (کوتاه، بلند، بزرگ، صاف یا فرو رفته) بلکه با کمک چسبیدن لبها به روی پستان (برای حفظ فشار منفی تولید شده در دهان)، فقط **فشردن نسج نرم هاله** و **تولید فشار منفی در دهان** مهم است

معاونت بهداشت



۳- وضعیت صحیح شیرخوار جهت شیردهی در
آغوش مادر چگونه است؟

معاونت بهداشت

نکات کلیدی در شیردهی برای شیرخوار

1. قرار گرفتن در وضعیتی که دسترسی به پستان آسان باشد
2. بدن شیرخوار روبرو و در تماس نزدیک با بدن مادر است.
3. صورتش روبروی پستان است (چانه چسبیده به پستان)
4. سر (گوشه‌ها) و بدن (شانه و باسن) شیرخوار در امتداد خطی مستقیم باشد.
5. **هم سطح بودن** و حمایت خوب بدن شیرخوار با کمی تمایل سر بطرف عقب (فاصله پستان با بینی برای تنفس شیرخوار)
6. هم تراز بودن نوک پستان با بینی و هاله با دهان شیرخوار
7. خم شدن دست و پاهای او بطرف بدنش به منظور پیشگیری از تکان دادن آنها





نه مکیدن لب پائینی یا نوک پستان

گرفتن صحیح پستان



بچه

Good Latch-On and positioning

Incorrect latch-on and positioning



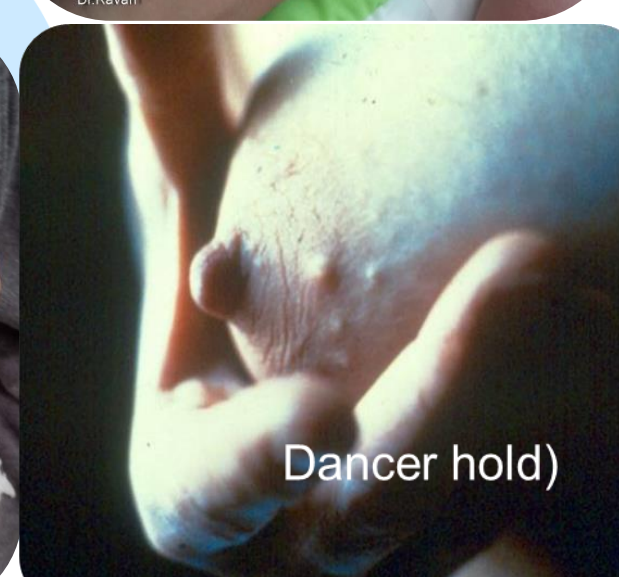
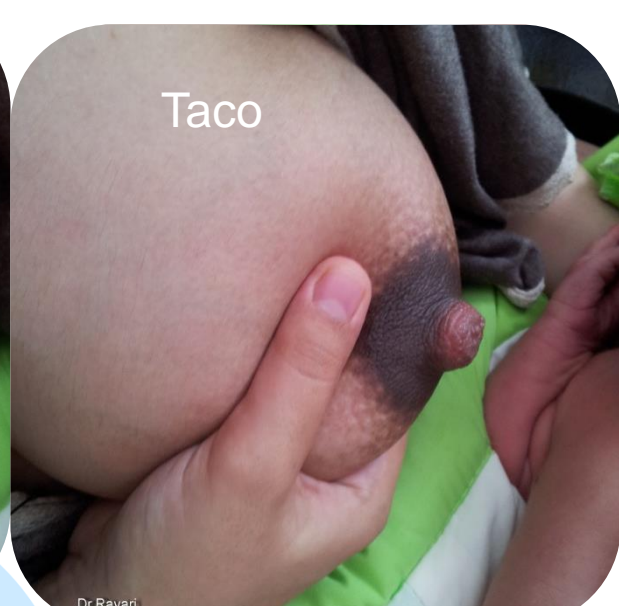
► ۴- چگونه مادر پستانهایش را با دست نگهدارد؟



معاونت بهداشت

روشهای حمایت پستان

- C–hold
 - C–hold with chest wall support
- V–hold (scissors)
- U–hold (Dancer hold)
- Nipple sandwich hold (Taco)



نگهداشتن پستان

محل قراردادن کف دست و انگشتان

دور از هاله به منظور بردن بیشتر هاله به دهان

○ حمایت پستان توسط دست به منظور نگهداشتن وزن پستان (سنگین یا آویزان) که چسبیدن دهان شیرخوار به پستان بهم نخورد

○ پستان بزرگ (گذاشتن دست جلوی حوله لوله شده)

○ پستان کوچک (عدم نیاز به حمایت پستان، در صورت

نیاز گذاشتن انگشتان و یا کف دست بروی قفسه سینه زیر پستان

حمایت پستان



بزرگ : دست جلوی حوله لوله شده



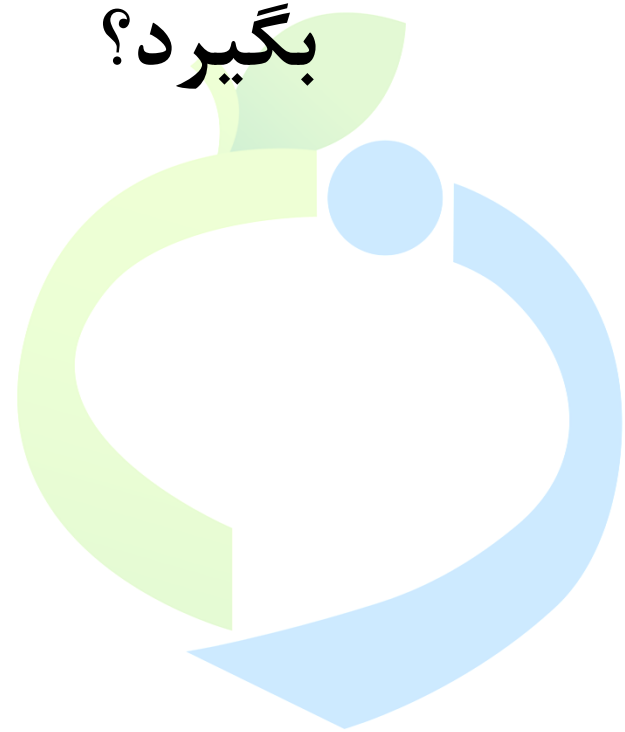
کوچک : عدم نیاز به حمایت
ویا کف دست به قفسه سینه

نگهداشتن پستان

- ▶ فشار بیمورد انگشت شست به روی پستان به بهانه باز نگه داشتن راه بینی ممکن است سبب:
 - اختلال در چسبیدن دهان به پستان، خروج پستان از دهان،
 - درد نوک پستان (زخم و شقاق) و مجاری بسته شده شیر شود
- ▶ پرهیز جدی از گذاشتن سایر انگشتان در زیر پستان بطوریکه نزدیک هاله باشد (گرفتن نوک پستان و یا جدا شدن از پستان)

معاونت بهداشت

► ۵- چگونه مادر به کودک کمک کند تا پستان را بگیرد؟



معاونت بهداشت

آوردن شیرخوار به طرف پستان

1. **تماس و یا مالیدن نوک پستان به لبها** (ترجیحا لب بالا)

◦ برای باز شدن دهان

◦ دقت در عدم تماس انگشتان مادر با دهان شیرخوار

• امکان بستن دهان و یا گاز گرفتن شیرخوار

2. **در ابتدا باید چانه در تماس با پستان و نوک بینی نزدیک**

و هم سطح با نوک پستان باشد:

◦ دهان شیرخوار رو به بالا بطوریکه از طرف

چانه بخش زیادی از هاله را بپوشاند

◦ دهان باز همانند اولین گاز زدن به یک

ساندویچ بزرگ، کمک کننده است



آوردن شیرخوار به طرف پستان



3. هدایت شیرخوار بطرف پستان

- ▶ دهان باید کاملاً باز و زبان در کف آن باشد
- ▶ وقتی که کاملاً دهان باز شود وی را سریعاً و به آرامی در حالی که لب فوقانی با نوک پستان در تماس است و لب تحتانی او زیر و به دور از نوک پستان است بطرف پستان هدایت کنید
- ▶ ارتباط کلامی (گفتن باز) و دیدن (باز نمودن دهان مادر) کمک کننده است

معاونت بهداشت



چفت شدن خوب به پستان Latch-On Well قلب موفقیت در تغذیه با شیرمادر است



► ۶- چه مواردی هست که باید در هنگام گرفتن
پستان پرهیز کرد؟

معاونت بهداشت

مواردی که باید در هنگام گرفتن پستان پرهیز کرد

- ▶ بردن پستان به طرف دهان و یا خم شدن مادر به جلو
- ▶ خم کردن گردن و یا عقب کشیدن بیش از حد گردن شیرخوار
- ▶ فشار به چانه شیرخوار جهت به زور باز کردن دهان
- ▶ گرفتن پس سر یا فشار دادن سر شیرخوار به داخل پستان
- ▶ احساس ترس و مقاومت در شیرخوار در صورت رفتار سریع و خشن
- ▶ پرهیز از هل دادن و به زور بردن شیرخوار بطرف پستان مادر
- ▶ پرهیز از شیردادن شیرخوار در حال گریه
- ▶ درآوردن پستان از دهان شیرخوار در وقفه های شیرخوردن
- ▶ چرخش بدن مادر یا شیرخوار و یا تکان دادن سر شیرخوار
- ▶ پیشگیری از تحرک بیش از حد شیرخوار (پراندن دست و پا)



۷-علائم مکیدن موثر و تغذیه ای ▶



معاونت بهداشت

علائم مکیدن موثر و تغذیه ای

- ▶ مکیدن های آهسته، عمیق بصورت: باز نمودن کامل دهان << توقف چانه >> بستن دهان همراه با مکث ها
- ▶ گونه ها موقع مکیدن برآمده است
- ▶ شیرخوار پس از شیر خوردن، خود پستان را رها می کند
- ▶ مادر متوجه علائم بازتاب جهش شیر می شود
- ▶ نداشتن احساس درد و ناراحتی مادر هنگام شیر دادن
- ▶ شنیدن صدای بلع با یا بدون گوشی در روی گلو

معاونت بهداشت

علائم بلعیدن (انتقال شیر)

- ▶ شنیدن صدای فوت بعلت خروج هوا از بینی
- ▶ شنیدن صدای "CA" از گلو
- ▶ شنیدن صدای بلع با گوشی در روی گلو
- ▶ دیدن حرکت فک پائین و هرچه پائین آمدن و توقف چانه شیرخوار قبل از بلع با مکیدن های آرام و عمیق بصورت:
بازنمودن کامل دهان << توقف چانه << بستن دهان
- ▶ مختصر لرزش یا حرکت ناحیه بناگوش و پس سر بعلت حرکات فک
- ▶ فرو رفتن مختصر بالای هاله پستان

معاونت بهداشت

فرو رفتن مختصر بالای هاله پستان



۸- وضعیت مادر هنگام شیردادن چگونه باید

باشد؟



معاونت بهداشت

نکات کلیدی در شیردهی برای مادر

- ▶ هم سطح قرار گرفتن پستان مادر با شیرخوار و حمایت وزن او با بالش که سبب خستگی مادر نشود.
- ▶ آوردن شیرخوار بطرف پستان و نه برعکس
- ▶ گذاشتن دست مادر در قاعده سر شیرخوار (شانه و گردن) و نه پشت سر وی (چون این عمل باعث رها کردن پستان و کشیدن سر به عقب و قوس کردن بدن وی می شود)
- ▶ حمایت سر شیرخوار بطوریکه نه زیاد بطرف عقب و یا جلو باشد.
- ▶ فراهم نمودن وضعیت راحت مادر از نظر فیزیکی و روحی

وضعیت مادر هنگام شیردادن

▶ وضعیت خوب بدن مادر با شیرخوار و حمایت وزن او با بالش که سبب خستگی مادر نشود.

▶ جای راحت و مناسب با هر وضعیتی که راحت است از نظر

فیزیکی و روحی

▶ آموزش در هر وضعیتی که مادر قرار دارد و راحت است:

◦ اگر مادر روی صندلی نشسته است

◦ اگر مادر روی تخت نشسته است

◦ اگر مادر با پهلو خوابیده است

◦ اگر مادر به پشت خوابیده است

معاونت بهداشت



وضعیت های شیردهی

▶ تنها و یک وضعیت صحیح شیردهی وجود ندارد بلکه باید خود مادر انتخاب کند که کدامین روش مناسب خود و شیرخوارش است

▶ تشویق مادر به استفاده از وضعیت های مختلف شیردهی تا خودش بتواند روش مناسبش را با شیرخوار پیدا کند

◦ در صورت اجبار و سخت نمودن وضعیت شیردهی
امکان بروز استرس روحی در مادر و نهایتا تاخیر در
شروع و یا قطع شیردهی هست

معاونت بهداشت



شیردهی در وضعیت بیولژیک

Biological nurturing

❖ روشی آسان و سریع و بدون نیاز به آموزش در کسب مهارت های شیردهی



▶ شکم به شکم با مادر در وضعیت مایل خوابیده به روی

شکم مادر **semi reclined posture**

▶ ایجاد واکنش ضد جاذبه و کمک به گرفتن پستان

▶ تحریک بهتر واکنش های نوزادی و گرفتن بدون

کمک و خودبخود پستان با تماس اولیه چانه و دهان

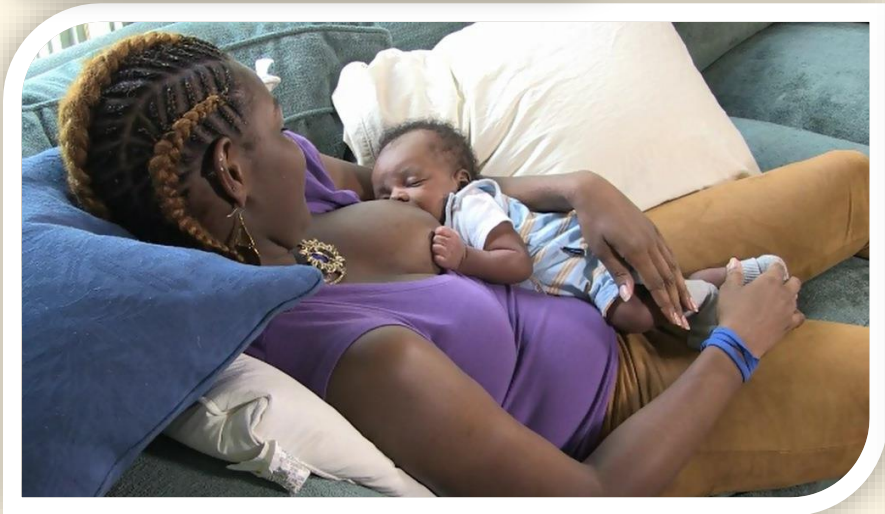
پر از هاله

▶ روش کمک کننده در مادری که در **Latch_on** اشکال دارد

مایل خوابیده به پشت Biological nurturing (laidback Breastfeeding)

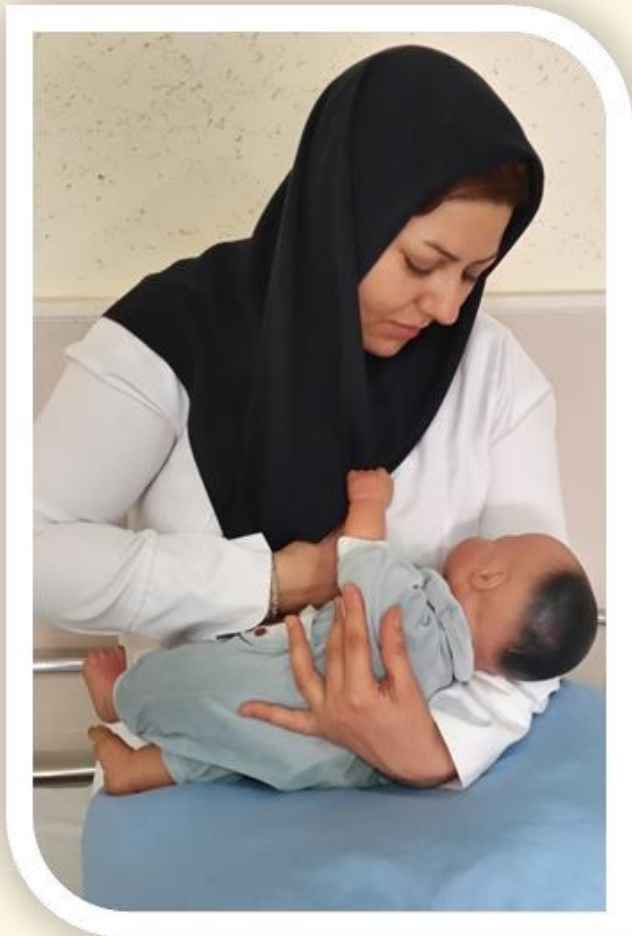


- مادر بطور مایل با زاویه حدود ۳۵ درجه در وضعیت ساکرال به پشت خوابیده است.
- تمام بدن شیرخوار نیز با کمک نیروی جاذبه بطور مایل و خوابیده به شکم در تماس با شکم و قفسه سینه مادر است.
- صورت شیرخوار روی پستان و سرش کمی به طرف عقب متمایل می باشد.
- مادر می تواند پشت ، پهلو و یا زیر با سن شیرخوار را با دستش حمایت کند.



Madonna or cradle hold

گهواره ای



- سر شیرخوار در خم آرنج و بالای ساعد و شانه و پشت شیرخوار نیز توسط بقیه ساعد دست مادر همان طرف حمایت می شود.
- صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است.
- دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می خورد در پهلوئی مادر و یا به باسن وی تکیه دارد
- مادر می تواند با دست دیگرش پستانش را نگه دارد .

Cross-cradle hold

گهواره ای متقاطع



Dr Ravari

- قاعده گردن (از زیر گوشها) و قسمت فوقانی شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود.
- صورت و بدن شیرخوار (به پهلو) رو به مادر است.
- دست زیرین شیرخوار در طرفی که شیر می خورد در پهلوی مادر و یا به باسن وی تکیه دارد.
- مادر می تواند با دست طرفی که از پستان خود به شیرخوار شیر می دهد براحتی پستانش را نگهدارد.

Clutch, Under arm football hold زیر بغلی



- شیرخوار به روی بالش و خوابیده به پهلو یا به پشت و یا کمی رو به بالا (نیمه نشسته) در کنار و زیر بغل مادر و در بین بازو و قفسه سینه وی قرار می گیرد.
- قاعده گردن و شانه شیرخوار با کف دست مادر و پشت شیرخوار با ساعد همان دست حمایت می شود.
- مادر می تواند به راحتی با دست طرف مقابل پستانش را نگه دارد.

Side Lying

خوابیده به پهلو



- مادر به پهلو خوابیده، سر و پشت و پای بالایی خود را بر بالش تکیه می دهد.
- بدن شیرخوار از پهلو رو به روی مادر است بطوریکه صورت وی رو به مادر و دهان او هم سطح با نوک پستان و سرش کمی به طرف عقب متمایل می باشد.
- سر شیرخوار می تواند بر روی بستر و یا ساعد و یا بازوی مادر قرار بگیرد.
- پشت شیرخوار توسط ساعد دست فوقانی مادر و یا بالش و یا ساعد همان دست (همراه نگهداشتن پستان با دست فوقانی) حمایت می شود.

خوابیده به پشت

Australian or posture feeding



- مادر به پشت خوابیده، سر و شانه هایش کمی بالاتر از شکمش بر بالش تکیه می دهد.
- بدن شیرخوار شکم به شکم روی مادر است بطوریکه صورت وی روی پستان و سرش کمی به طرف عقب متمایل می باشد.
- پیشانی شیرخوار می تواند توسط قاعده کف دست مادر نگهداشته شود که سر شیرخوار به جلو نیفتد.
- مادر می تواند با دستش پشت و یا زیر باسن شیرخوار را حمایت کند.

نشسته

Upright posture (straddle, side sitting)




Dr Ravari

- مادر نشسته، شیرخوار نیز روبه رو و روی ران مادر نشسته و صورتش رو به پستان و سرش کمی به طرف عقب متمایل می باشد.
- باسن شیرخوار روی ران مادر و پاهای شیرخوار می تواند در یکطرف و یا دو طرف ران مادر قرار بگیرد.
- مادر می تواند با یک دستش پشت شیرخوار و با دست دیگرش پستان خود را حمایت کند.

اهم مزایا و معایب وضعیت های اصلی شیردهی

بیولوژیک	مزایا	احتیاط / معایب
 <p>© Suzanne Colson</p>	<p>تشویق شیرخوار به طبیعی شیرخوردن غریزی در مادری که در Latch_on اشکال دارد بخوبی موثر است تمامی بدن شیرخوار بدون به مادر چسبیده و نیاز به حمایت وزن وی نیست</p>	<ul style="list-style-type: none"> • مادر نگران افتادن شیرخوار است

اهم مزایا و معایب وضعیت های اصلی شیردهی

گهواره ای	مزایا	احتیاط / معایب
	<ul style="list-style-type: none"> • اغلب استفاده میشود • مناسب در تغذیه طولانی و زمانی که شیرخوار رشد میکند 	<ul style="list-style-type: none"> • سر شیرخوار تکان می خورد و جابجا می شود • کنترل سر شیرخوار خوب نیست • امکان فشار و راندن پستان بطرف پائین و اختلال در Latch_on • امکان بیشتر در مکیدن فقط نوک پستان • توصیه به سوئیچ کردن از روش گهواره ای متقابل

اهم مزایا و معایب وضعیت های اصلی شیردهی

گهواره ای متقابل	مزایا	احتیاط / معایب
	<p>ایده آل برای اوائل شیردهی و آموزش شیردهی (چفت شدن غیرقرینه)</p> <p>کنترل سرشیرخوار خوب است</p> <p>آوردن سر شیرخوار به طرف پستان به منظور گرفتن آن (Latch-on) آسان و خوب است</p>	<ul style="list-style-type: none"> • مادران کمتر با این روش آشنا هستند • اطمینان از سینه به سینه قرارگرفتن شیرخوار

اهم مزایا و معایب وضعیت های اصلی شیردهی

زیر بغلی	مزایا	احتیاط / معایب
	<p>• کنترل سر شیرخوار خوب است</p> <p>• آوردن سر شیرخوار به طرف پستان آسان و خوب است</p> <p>• ارجح در مادران با مشکل در (Latch-on)</p> <p>• بهترین روش برای دیده شدن هاله، نیپل و دهان شیرخوار</p> <p>• کمک کننده در جراحی، سزارین و پستان بزرگ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • در صورت تماس پای شیرخوار به پشتی مادر سرش را به عقب می کشد و ایجاد واکنش قدم زدن می کند

اهم مزایا و معایب وضعیت های اصلی شیردهی

خوابیده به پهلو	مزایا	احتیاط / معایب
	<ul style="list-style-type: none"> • کمترین خستگی مادر • وضعیت خوب پس از جراحی ، سزارین 	<ul style="list-style-type: none"> • خطر خفگی شیرخوار بعلت نیاز به مصرف بالش زیاد و یا مادر خواب آلودگی مادر صورت مصرف دارو • اشکال (Latch-on) در زاویه ۹۰ درجه مادر با تخت • دیدن چگونگی چفت شدن دهان شیرخوار (Latch-on) به پستان مشکل است • مشکل دید مادر برای کمک به چفت شدن دهان شیرخوار به پستان



اهم مزایا و معایب وضعیت های اصلی شیردهی

خوابیده به پشت	مزایا	احتیاط / معایب
	<p>وضعیت خوب پس از جراحی ، سزارین مفید در جریان شیرزیاد، گازگرفتن یا بعقب کشیدن یا افتادن زبان، ترکومالاسی و لارنگو مالاسی.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • نیاز به نگاهداشتن پیشانی شیرخوار با کف دست مادر به منظور جلو نیوفتادن سر • نیاز به کنترل از تخلیه کامل پستان

بهداشت بهداشت



► ۹- اگر شیرخوار پستان را درست نگرفته باشد، چه باید کرد؟



معاونت بهداشت

▶ در صورت چسبیدن بینی به پستان: تغییر وضعیت بدن شیرخوار

◦ فشار آرام آرنج مادر به باسن شیرخوار و راندن مختصر وی بطرف داخل وبالا

◦ مختصر بالا تر کشیدن پستان

◦ حلقه زدن پاهای شیرخوار به دور کمر مادر

▶ در صورت نادرست گرفتن پستان

▶ جدا نمودن شیرخوار از پستان با خنثی کردن فشار مکیدن

شیرخوار بمنظور پیشگیری از آسیب به بافت پستان

◦ وارد نمودن یک انگشت تمیز از گوشه دهان شیرخوار

◦ فشار به روی قسمتی از پستان در نزدیکی دهان شیرخوار

◦ کشیدن چانه شیرخوار به پایین

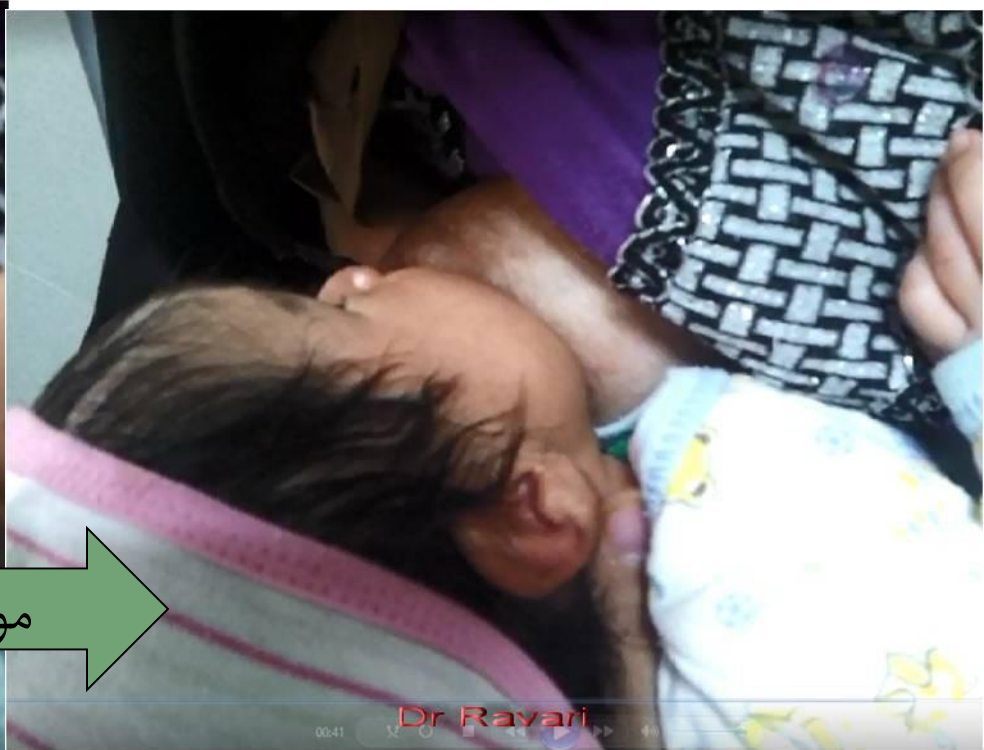
نتیجه گیری

- ▶ شیردهی نباید دردناک باشد
- ▶ شیردهی مناسب به پستان و نوک آن صدمه نمی زند
- ▶ بغل گرفتن صحیح شیرخوار و چفت شدن خوب دهان او به پستان، کلید موفقیت در **مکیدن موثر** و تغذیه با شیرمادر است چون سبب:
 - انتقال شیر بیشتر از پستان به دهان شیرخوار،
 - تخلیه کامل و تحریک بیشتر تولید شیر در پستان،
 - پیشگیری از مشکلات پستانی و نوک آن،
 - رضایت و خوشنودی و رشد مناسب شیرخوار می شود





Dr Ravari



Dr Ravari

مورد ۱



Dr Ravari



Dr Ravari

مورد ۲



غیر صحیح

Dr Ravari



صحیح

Dr Ravari