شعار هفته جهانی شیرمادر 16-10 مرداد سال1400

"حمایت از تغذیه با شیرمادر؛ مسئولیت مشترک"

وضعیت صحیح شیردهی

 عامل مهم كه مي تواند توفيق يا شكست شيردهي را در پي داشته باشد وضعیت صحیح شیردهی است:

*پستان گرفتن (Latch-On) :*

 شیردهی نباید دردناک باشد اما ناراحتی مختصر طی 2 هفته اول شیر دهی شایع است شیردهی دردناک اغلب در اثر وضعیت نادرست در آغوش گرفتن یا پستان گرفتن ایجاد می شود که باید بلافاصله اصلاح گردد . گاهی ممکن است ناراحتی زمانی ایجاد شود که شیر مادر شروع به برقراری می نماید. بعضی دردهای قابل توجه یا حساسیت ها باید سریعاً توسط یک پزشک ارزیابی گردد .

پستان گرفتن یکی از قدمهای خیلی مهم برای شیردهی موفق است چند راهکار مفید در این زمینه وجود دارد که شامل ضربه آرام به لب پائینی نوزاد بوسیله نوک پستان برای باز کردن کامل دهان کودک یا کشش آرام چانه نوزاد به پایین می باشد نوزاد باید مقدار زیادی از پستان را در دهان بگیرد ، معمولاً دو سانتی متر یا بیشتر از هاله پستان همراه با نوک پستان به طرف کام نرم قرار گیرد. مادر ممکن است برای تسهیل این وضعیت پستانش را با استفاده از یک وضعیت راحت با دستش نگه دارد .

 مادر باید به یک وضعیت راحت عادت کند و کودک را به پستان بگذارد. نوزاد باید نزدیک نگه داشته شود، روبروی مادر، در حالیکه چانه و نوک بینی اش در تماس با پستان باشد اما کاملاً مسدود نگردد معمولاً عاقلانه است که پستانی که برای شروع تغذیه استفاده می شود را عوض کند و زمان گذاشتن به هر پستان در طول روز برابر باشد مادر می تواند از طريق قراردادن آرام انگشتش در دهان نوزاد قبل از در اوردن پستان مکیدن را متوقف کند.

 **در اين مورد ذکر 4 نکته ضروری است:**

* دهان شيرخوار کاملا باز باشد
* لب پایین به سمت بيرون برگشته باشد
* گونه های شيرخوار با پستان مادر در تماس باشد.

*نتیجه پستان گرفتن نا مناسب:*

 اگر شيرخوار تنها نوک پستان را در د‌هان گرفته باشد، شيردهي برای مادر بسیار دردناک است. این حالت دلیل اصلی زخم پستان است. شيرخوار تلاش در خارج کردن شیر از پستان دارد در حالیکه فقط نوک پستان را می مکد، تکرار این عمل باعث شکاف در نوک پستان می شود. چون شیر به این ترتیب از پستان خارج نمی شود، پستانها متورم شده و تولید شیر کاهش می یابد، شيرخوار گرسنه مانده و بی تابی كرده و مادر احساس شکست در تغذیه شيرخوار می کند. برای پیشگیری از این حالت مادر نیاز به مشورت با فرد صاحب نظر در مورد بهترین نحوه "وضعيت شیردهی" دارد.



*رفلکسهای نوزاد:*

 وقتی چیزی با اطراف دهان نوزاد تماس برقرار می کند نوزاد دهان خود را باز می کند و با سر به دنبال آن می گردد.، زبان خود را پایین و به جلو می آورد. به این رفلکس rooting می گویند. قاعدتا با این عمل به دنبال پستان مادر می گردد. وقتی چیزی با کام نوزاد تماس حاصل می کند نوزاد شروع به مکیدن می کند. و زمانی که دهانش با شیر پر شد آن را می بلعد. این اعمال رفلکسهای طبیعی هستند و نوزاد بدون یادگیری قبلی آنها را انجام می دهد.

*نحوه شیردهی صحيح:*

**4 نکته مهم در زمان قراردادن شيرخوار برای شیردهی:**

* بدن و سر شيرخوار در یک امتداد باشد
* شيرخوار به بدن مادر نزدیک باشد
* تمام بدن شيرخوار حمایت شده باشد
* شيرخوار به نوک پستان مادر از ناحیه بینی نزدیک شود

**مادر باید:**

* دست خود را زیر پستان قرار دهد
* انگشت شست خود را بالای پستان قرار دهد

تمام پستان را به دهان شيرخوار هدایت کند تا او بنواند نوك پستان را همراه با آرئول در دهان بگيرد.



در صورت بروز هر گونه مشکل و یا داشتن سئوال در طول دوران شیردهی به شیردهی خود ادامه داده و به مرکز مشاوره حضرت امیرالمومنین(ع)- میدان رسالت- ابتدای خیابان سمیه – با شماره تلفن 37830392 مراجعه نمایید.

انسیه محمودی- کارشناس واحد سلامت خانواده مرکز بهداشت استان قم