



د- مادر نشسته و روی بخیه ها بالش قرار دهد و نوزاد روی بالش قرار گیرد برای جلوگیری از کشیدگی بخیه ها زانوها خم و زیر زانوها بالش قرار گیرد.

خ- مادر نشسته نوزاد در زیر بغل مادر باشد.

ر- مادر روی صندلی بنشیند و زیر یکی از پاها چهار پایه قرار گیرد.

ز- اگر مادر بی حسی نخاعی گرفته شیردهی به حالت دراز کش برای جلوگیری از سردرد مناسب تر است.

۳- کمک برای به پستان گذاشتن شیرخوار به محض آمادگی مادر. باید مادر با نوک پستان اطراف دهان نوزاد را لمس کند تا نوزاد تحریک شده و پستان بگیرد حس بویایی نوزاد او را علاقمند می کند که پستان را بگیرد. باید مراقب بود که دهان نوزاد کاملاً باز شود تا بتواند نوک پستان و هاله دور سینه در دهانش قرار گیرد.

مادر اگر تب کند که بیشتر به علت عفونت محل عمل یا عفونت ادراری می باشد بایستی شیردهی و ادامه پیدا کند فقط به مادر بایستی رعایت اصول بهداشتی و شستشوی دست را متذکر شد.

### علائم گرسنگی نوزاد

- حرکات چشمها و افزایش حرکات

- باز کردن دهان

- بیرون آوردن زبان

- حرکت سر

- صداهای ظریف

- مکیدن دست پتو یا ملحفه

- علائم دیررس مانند گریه و قوس زدن لذا اجازه ندهید نوزاد وارد این مرحله شود.

- عده ای از نوزادان بیدار می مانند و اگر به آنها توجه نشود دوباره می خوابند.

در نوزاد رسیده مکیدن بیش از ۴۰ دقیقه یا کمتر از ۱۰ دقیقه در اکثر اوقات و تعداد دفعات بیش از ۱۲ بار در روز بعد از به

شیر آمدن مادر ممکن است ناشی از پستان گرفتن نادرست نوزاد باشد.

### علائم گرفتن صحیح پستان مادر

دهان شیر خوار باز است. نوک و قسمت بیشتری از هاله پستان در دهان نوزاد قرار دارد. لب پایین او به بیرون برگشته است.

چانه شیر خوار به پستان مادر چسبیده است.

### نشانه مکیدن های موثر

- مکیدن ها آهسته عمیق و گاه با مکث است.

- شما می توانید بلعیدن شیر را مشاهده کنید یا صدای قورت دادن او را بشنوید

- در هنگام شیر خوردن گونه های شیر خوار برجسته است و به داخل کشیده نمی شود.

- شیر خوار خودش شیر خوردن را خاتمه می دهد و پستان را رها می کند و راضی به نظر می رسد.

**شایعترین عواملی که شیر مادر را کم می کنند** چنانچه پستان تخلیه نشود شیر کمتری می تواند تولید شود که عوامل زیر

می تواند علت آن باشد: تغذیه نامکرر، تغذیه بر حسب جدول زمان بندی دفعات کوتاه مدت تغذیه پستان گرفتن نادرست

مکیدن ضعیف بغل کمردن نادرست شیر خوار هنگام شیر دادن که نتواند پستان را صحیح بگیرد.

### سایر کمکهای لازم به مادر

مادران نیاز به درمانی بهداشتی مادران برای ایجاد و تحکیم اعتماد بنفس به کمک کادر بهداشت و درمان و اعضا خانواده نیاز دارند.

استراحت کافی دارند و در کارهای منزل نیاز به کمک اعضای خانواده دارند تا بیشتر بتوانند در خدمت شیر خوار باشند.

به منظور جلوگیری از خستگی مادر باید امکانات لازم در کنار ودر دسترس او قرار گیرد.

منبع: آموزه های وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ۱۳۹۵

تهیه کننده: ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) ۱۴۰۱