

وضعیت زیر بغلی:

در این وضعیت سر نوزاد به طرف پستان و بدنش زیر بغل مادر در پهلو وی قرار می گیرد و باسن کودک روی بالشی نزدیک آرنج مادر است تا نوزاد را به سطح پستان برساند در این وضعیت برای راحتی بیشتر، پشت شانه های خودتان هم بالش بگذارید و بعد از پستان گرفتن شیرخوار تکیه دهید. ای وضعیت برای مادران سزارنی، دارای پستان بزرگ و نوک پستان صاف یا فرو رفته مناسب است.

وضعیت دراز کشیده: در وضعیت خوابیده به پشت می توانید به یک پهلو غلطیده و از یک پستان شیر بدهید جهت حمایت سر نوزاد، سر بین انگشتان اشاره و شصت قرار دهید تا زمان باز کردن دهان سر به سمت سینه مادر آورده شود.

وضعیت فوتبالی:

بالش را در زیر بغل مادر قرار داده شیرخوار را روی آن به پهلو خوابانده و یا کمی رو به بالا (حالت نیمه نشسته) در زیر بغل مادر و در بین بازو و قفسه سینه قرار دهید و سر نوزاد با انگشت شصت و انگشت اشاره حمایت شود.

حالت شیردهی مخصوص دو قلوها:

وقتی دوقلو دارید و هر دو گرسنه هستند . شیردهی همزمان میتواند برای شما سخت و استرس زا باشد این که هر دوی آن ها گرسنه شوند در چنین

مواقعی از وضعیت زیر بغلی دو قلو - حالت توپ فوتبالی بهترین روش شیردهی همزمان به دو قلوها می باشد .

علائم مکیدن موثر:

- چانه در تماس با پستان یا خیلی نزدیک است
- دهان کاملاً باز
- لب تحتانی نوزاد به بیرون برگشته است
- مکیدن آهسته و عمیق و صدای بلع شیر شنیده می شود
- گونه ها پر به نظر می رسند
- شیر خوار آرام است
- مادر احساس درد نمیکند
- شیر خوار خودش تغذیه را به پایان می رساند

علائم مکیدن غیر موثر:

- مکیدن سریع و سطحی بود
- گونه ها به داخل شنیده میشوند
- شیر خوار زیر پستان بی قرار است
- شیر خوار می خواهد مکرر تغذیه شود
- پستان را در دهان نمیکند و راضی نیست
- مادر احساس درد میکند.
- صدای ملج ملوج یا تیک تاک شنیده می شود

نکات قابل توجه در زمان شیردهی:

براساس میل و تقاضای شیر خوار شیردهی انجام شود . در هر بار شیردهی، تغذیه نوزاد در روزهای اول ۴۵-۳۰ دقیقه باید طول بکشد

گرفتن باد گلو نوزاد:

۱. نوزادتان در مقابل قفسه سینه خود چانه ی او را در حال استراحت بر روی شانه خود قرار دهید و پشتیبانی از نوزاد را با یک دست انجام داده و با دست دیگر پشت نوزاد (پشت معده ی او) را ماساژ دهید این کار حبابهای هوایی که در معده او به دام افتاده از بین می برد.
 ۲. نوزاد را به صورت خوابیده روی شانه ی خود بگذارید به طوری که شکم او کمی با شانه های شما فشرده شود. سپس با دست پشت او را به آرامی مالش دهید با این کار فشار ملایمی در معده او ایجاد شده و منجر به آروغ زدن نوزاد خواهد شد
 ۳. بنشینید و نوزاد خود را با دقت در روی پاهای خودتان قرار دهید طوری که قفسه سینه او روی ساعت دست شما باشد و با انگشتان دست زیر بغل وی را حمایت کنید و با دست دیگر پشت نوزاد به آرامی ماساژ دهید دست شما طوری باید قرار گیرد که از زیر چانه و فک رد شود.
- حداکثر ۲۰ دقیقه بعد از پایان شیردهی بهتر است آروغ گرفتن نوزاد طول بکشد.

علائم کفایت شیر:

مدت زمان نگهداری شیر دوشیده شده :

دمای اتاق ۴ ساعت

یخچال ۷۲ ساعت

جایخی (یخچال قدیمی) ۲ هفته

فریزر خانگی ۳ ماه

نگهداری شیر دوشیده شده :

شیرهای دوشیده شده را باید درون ظرف های درب دار شیشه ای یا پلاستیکی نگه داری کرد . و شیر دوشیده شده

روی شیر دوشیده شده دفعه قبل ریخته نشود .



- تعداد دفعات ادرار (تعداد ۶ کهنه مرطوب یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ از روز چهارم تولد)

- تعداد دفعات مدفوع (۳ تا ۸ بار اجابت مزاج در ۲۴ ساعت بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی هر چند روز یکبار، اجابت مزاج نرم و حجیم داشته باشد بدون اینکه بیمار باشد.)

- افزایش وزن

ابتدا دستها را با آب و صابون و پستان را با آب میشویم . از کیسه آب گرم یا حوله گرم یا دوش آب گرم به مدت ۱۵ دقیقه و بعد شروع به ماساژ پستان به طرف هاله پستان میکنیم و بعد از ماساژ مناسب دو انگشت اشاره و کنار پیش را در لبه هاله و شصت در طرف مقابل گذاشته ابتدا سینه را به سمت عقب و بعد به سمت جلو با فشار در ناحیه دور هاله پستان شیر دوشیده میشود . از شیر دوش شیبوری به هیچ عنوان استفاده نشود زیرا شستشو به صورت صحیح انجام نمیشود و همچنین باعث زخم نوک پستان می شود.