

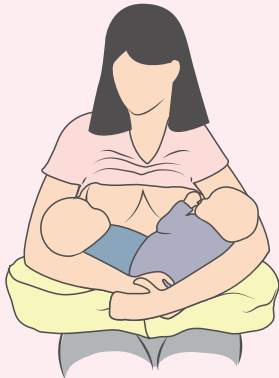
مادرمی‌تواند بالشی به شکل V تهیه کند. بالش V در جلو قرار می‌گیرد و تکیه‌گاه دوقلوها است. دوقلوها روی بالش قرار می‌گیرند تا راحت‌تر به سطح پستان برسند و مادر نیز خسته نشود.

بیمارستان تخصصی و زایشگاه مادران Mothers Medical Center



روش‌های مختلف تغذیه همزمان ۲ قلوها

۲. **روش متقابل و معمول:** در این روش مادر نشسته است و بچه‌ها به صورت معمول در آغوش او قرار دارند. یکی در آغوش مادر و دیگری رو به روی او قرار می‌گیرد. سر آنها در زاویه آرنج مادر است. یک بالش زیر آرنج مادر قرار می‌گیرد و شیرخوار روی آن تکیه می‌کند.

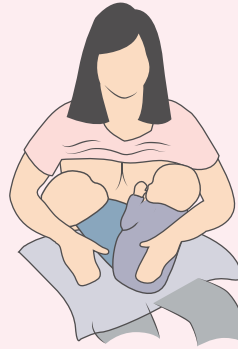


این وضعیت در خارج از منزل و بدون بالش هم انجام می‌شود. چنانچه مادر دست‌هایش را به هم قفل کند، وزن بچه‌ها را بهتر تحمل می‌کند. بدون بالش، این وضعیت خسته کننده است. تماس چشمی بین مادر و بچه‌ها برقرار می‌شود. این روش زمانی که مادر تجربه بیشتری کسب کرده باشد و وقتی که بچه‌ها کنترل بیشتری روی سرشان داشته باشند عملی‌تر است.

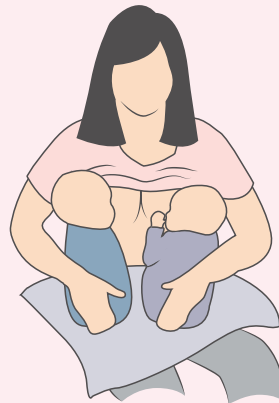
۵. **روش موازی:** مادر نشسته و تنه بچه‌ها در جهت یکدیگر قرار می‌گیرد. یکی در وضعیت معمول شیردهی یعنی سر در زاویه آرنج مادر و تنه‌اش در عرض بغل مادر قرار دارد و تنه شیرخوار دیگر به موازات و خارج از بدن مادر و سرش با دست و بازوی او حمایت می‌شود. قراردادن بالش‌ها زیر آرنج مادر و در آغوش او این وضعیت را راحت‌تر می‌کند.



۲. **یکی زیر بغلی و یکی معمولی:** با این روش می‌توان هر دو شیرخوار را هم زمان شیر داد. بهترین روش برای شیردهی خارج از منزل است. زیرا موجب جلب توجه نمی‌شود و یکی از راحت‌ترین روش‌ها در شرایطی است که یکی یا هر دو شیرخوار در گرفتن پستان مشکل داشته باشند. مادر با جابجا کردن شیرخواران می‌تواند با هر دو تماس چشمی داشته باشد. اما مشکل این روش آن است که دست مادر آزاد نیست تا شیرخوار را کمک کند و مادر قادر نیست تا قبل از پستان گرفتن شیرخوار، پستانش را نگهدارد. اگر مادر از بالش زیر ساعد خود و زیر شیرخوار استفاده کند، شیردهی آسان‌تر می‌شود.



۳. **تغذیه هم‌زمان در وضعیت V:** مادر صاف به پشت می‌خوابد و دو بالش زیر سر خود قرار می‌دهد. سر بچه‌ها در سطح پستان است. یک V با زانوی آنها که در دامن مادر به یکدیگر می‌رسند، ایجاد می‌شود. این وضعیت برای تغذیه هم‌زمان شبانه راحت است.



۱. **روش زیربغلی هم‌زمان:** مادر نشسته است و هر دو شیرخوار زیر بغل او و روی بالش‌های سفت قرار دارند. هرچه بالش‌ها بالاتر باشند مادر راحت‌تر است. اگر مادر روی بلندی نشسته (صندلی پهن یا نیمکت) استفاده از چهارپایه زیر پایش سبب راحتی او می‌شود.

این وضعیت برای مادر سزارین شده راحت‌تر است. چون بچه‌ها به بخیه‌های او فشار نمی‌آورند. در این وضعیت مادر کنترل بهتری بر سرنوزادان کم وزن و نارس و بدخلق دارد زیرا دست‌های او آزاد است و مادر می‌تواند به جای دست از بالش استفاده کند. به هر حال سر نوزادان را می‌توان با بالش و یا دست مادر حمایت نمود. مادر می‌تواند پستانش را نگهدارد تا شیرخوار قادر باشد پستان را بهتر بگیرد و در دهان خود نگهدارد.

عده‌ای از مادران قبل از کسب تجربه کافی در شیردهی از این روش استفاده می‌کنند. مشکل این روش آن است که نیاز به هماهنگی برای گرفتن پستان و وضعیت دادن به شیرخوار و مکان مناسب دارد مثلاً تخت وسیع یا صندلی بزرگی لازم است تا مادر بتواند تکیه‌گاه مناسبی برای هر دو شیرخوار فراهم کند.



بیمارستان تخصصی و زایشگاه مادران
Mothers Medical Center



وضعیت صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار برای تغذیه با شیر مادر

ضمن سلام و احترام به شما مادران گرامی

یکی از نکات مهم و ضروری که لازم است مادران بیاموزند نحوه صحیح در آغوش گرفتن و وضعیت به پستان گذاشتن شیرخوار است، زیرا وضعیت نادرست شیردهی، موجب بسیاری از مشکلات پستانی و شیردهی از جمله زخم، درد و شقاق پستان، احتقان، دریافت کم شیر توسط شیرخوار و امتناع از گرفتن پستان و در نتیجه شروع بی‌مورد تغذیه با شیر کمکی توسط مادر بجای رفع مشکل شیردهی و نهایتاً محرومیت شیرخوار از شیر مادر می‌شود. لذا بیمارستان مادران، این پمفلت آموزشی را تهیه و تقدیم می‌نماید تا ضمن حل مشکلات مذکور، دوران شیردهی را هرچه بهتر سپری نمایید.



● **وضعیت گهواره‌ای:** (معمولی یا سنتی) یکی از مرسوم‌ترین روش‌های نگهداشتن کودک برای شیردهی است. سر شیرخوار در خم آرنج مادر قرار می‌گیرد و بدنش با ساعد مادر حمایت می‌شود.

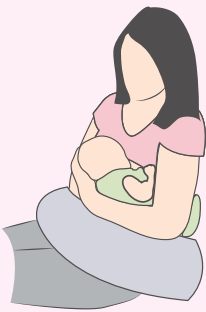


● **وضعیت گهواره‌ای متقابل:** روشی مفید برای شیرخوارانی است که در پستان گرفتن مشکل دارند. استفاده از این روش در نوزادان نارس و کوچک که عضلات شل دارند و مادرانی که نوک پستان‌شان آزرده شده بهترین روش شیردادن است. اگر از پستان چپ می‌خواهید

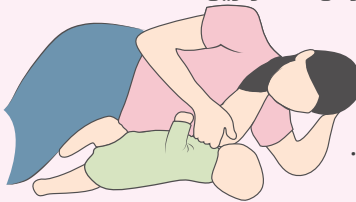
کودک را شیر بدهید، او را با دست راست نگهدارید و بالعکس. دست مادر سر و گردن شیرخوار را نگه می‌دارد و بدن شیرخوار در امتداد طول ساعد مادر قرار می‌گیرد. از دست طرف پستان مورد استفاده، برای نگهداری پستان استفاده می‌شود. مثلاً دست چپ پستان چپ را نگه می‌دارد. دهان شیرخوار در سطح نوک پستان یا مختصری پایین‌تر قرار می‌گیرد و بدن او به پهلو رو به مادر است.

● **وضعیت زیربغلی:** در این وضعیت، مادر می‌نشیند و سر نوزاد به طرف پستان و بدنش زیر بغل مادر در پهلو وی قرار می‌گیرد. باسن

کودک روی بالشی نزدیک آرنج مادر است تا نوزاد را به سطح پستان برساند. در این وضعیت برای راحتی بیشتر، پشت شانه‌های خودتان هم بالش بگذارید و بعد از پستان گرفتن شیرخوار، تکیه دهید. در شرایط خاص مثل بزرگ بودن پستان‌ها یا نوک پستان صاف یا فرورفته، این وضعیت ارجح است چون مادر کنترل بیشتری بر سر نوزاد دارد. این وضعیت برای مادرانی که تحت عمل سزارین قرار گرفته‌اند، و در مواردی که بچه خواب آلود است یا در یادگیری تغذیه با شیر مادر مشکل دارد، همچنین برای کودکان نارس و دوقلو و کودکانی که مکیدن ضعیف دارند، مفید است.



● **وضعیت خوابیده به پهلو:** در این وضعیت مادر و کودک به پهلو روبروی هم می‌خوابند. می‌توانید چند بالش زیر سر، پشت و زیر زانویی که به طرف بالا است بگذارید. بچه به پهلو و روبروی شما طوری قرار می‌گیرد که پشتش بر بازویتان تکیه دارد و زانوهایش به طرف شما کشیده شده است. ممکن است لازم باشد که یک بالش کوچک، پتو یا حوله تا شده هم در پشت شیرخوار گذاشته شود. در مادرانی که سزارین شده‌اند گاهی لازم است برای محافظت بخیه‌ها، بین مادر و شیرخوار یک بالش کوچک یا حوله تا شده کوچکی قرار بگیرد.



● **وضعیت خوابیده به پشت:** در وضعیت خوابیده به پشت می‌توانید به یک پهلو غلطیده و از یک پستان شیر بدهید، سپس به پهلو دیگر غلطیده و از پستان دوم شیر بدهید. توصیه می‌شود راه‌های مختلف را تجربه کرده و آسان‌ترین وضعیت را برای خود و کودک‌تان پیدا کنید، گذاشتن یک بالش زیر سر معمولاً لازم

است. بعضی از مادران ترجیح می‌دهند چندین بالش یا کوسن را زیر بالاتنه و سر خود بگذارند تا این قسمت از بدن آنها بالاتر باشد. یک بالش زیر ران نیز راحتی بیشتری را فراهم می‌کند.



خیابان دکتر بهشتی، میدان تختی، کوی آریا وطنی
تلفن: ۸۸ ۷۵ ۱۴ ۷۷ - ۸۸ ۷۵ ۱۴ ۱۴
info@madaranhospital.com
www.madaranhospital.com