



# آموزش روش های صحیح در آغوش گرفتن و شیردادن به شیرخوار



دکتر محمود راوری متخصص کودکان  
عضو کمیته کشوری ترویج تغذیه با شیر مادر

# 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 درآغوش 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



نقشه 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 شیر مادر
- ▶ کاهش طول مدت شیردهی و داشت
- ▶ گاهی قطع شیردهی



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



معاونت بهداشت

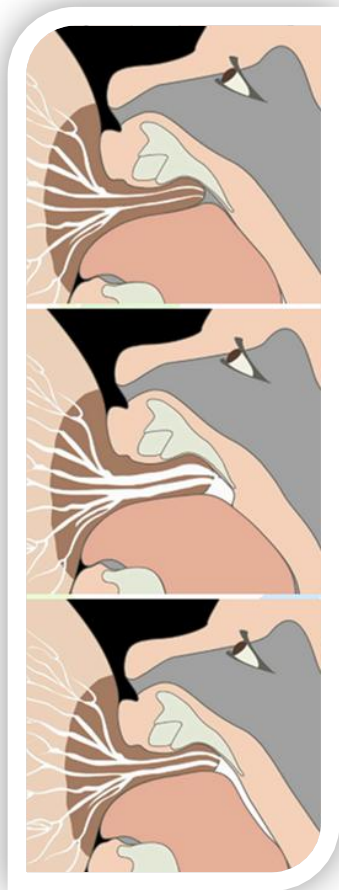
# آموزش وضعیت شیردهی و گرفتن پستان

- ▶ 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 درآغوش 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 **فشاردن** 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 **فشاردن نسج نرم هاله و تولید فشار منفی در دهان** مهم است



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

معاونت بهداشت

# نکات کلیدی در شیردهی برای شیرخوار

۱. قرار گرفتن در وضعیتی که دسترسی به پستان آسان باشد
۲. بدن شیرخوار روبرو و در تماس نزدیک با بدن مادر است.
۳. صورتش روبروی پستان است (چانه چسبیده به پستان)
۴. سر (گوشه‌ها) و بدن (شانه و باسن) شیرخوار در امتداد خطی مستقیم باشد.
۵. هم سطح بودن و حمایت خوب بدن شیرخوار با کمی تمایل سر بطرف عقب (فاصله پستان با بینی برای تنفس شیرخوار)
۶. هم تراز بودن نوک پستان با بینی و هاله با دهان شیرخوار
۷. 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



بهد

Good Latch-On and positioning



Incorrect latch-on and positioning



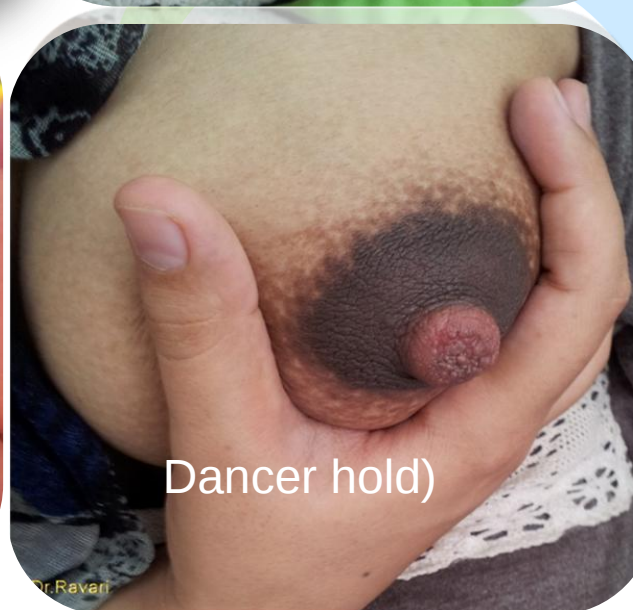
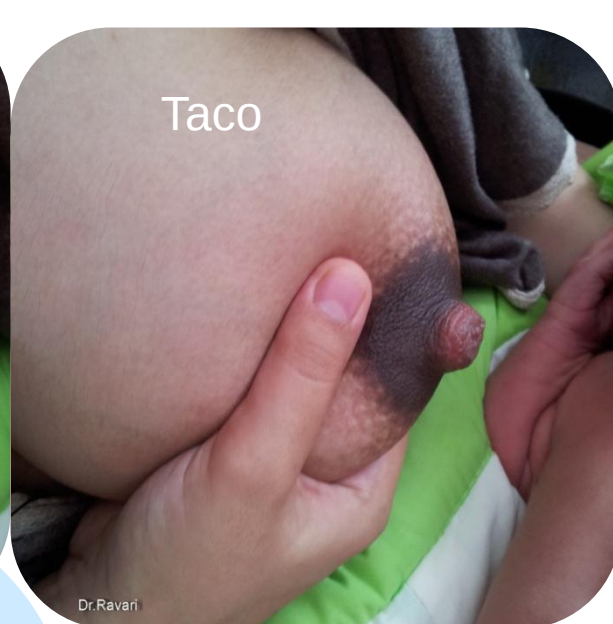
## ► ۴- چگونه مادر پستانهایش را با دست نگهدارد؟



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**

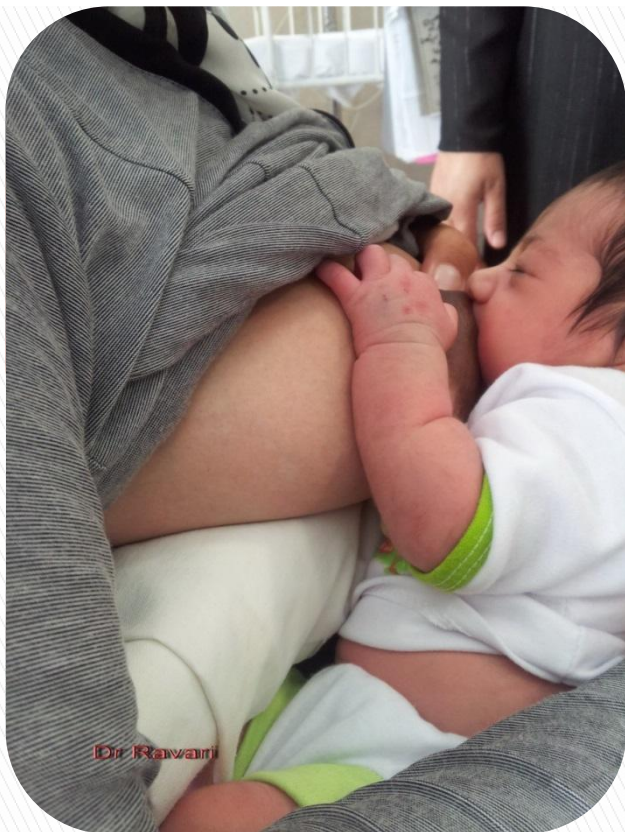
○ حمایت پستان توسط دست به منظور نگهداشتن وزن پستان (سنگین یا آویزان) که چسبیدن دهان شیرخوار به پستان بهم نخورد

○ 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  
و یا کف دست به قفسه سینه

# نگهداشتن پستان

► فشار بیمورد انگشت شست به روی پستان به بهانه باز نگه داشتن راه بینی ممکن است سبب:

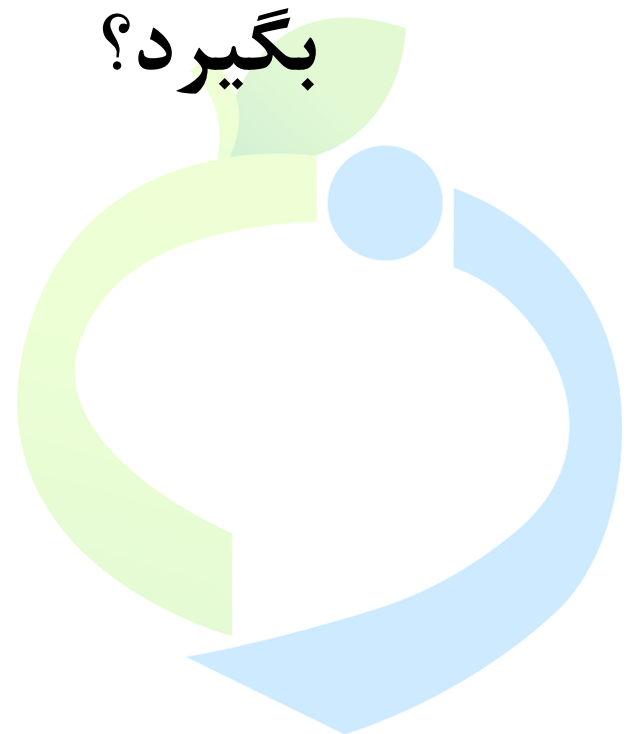
- اختلال در چسبیدن دهان به پستان، خروج پستان از دهان،
- درد نوک پستان (زخم و شقاق) و مجاری بسته شده شیر شود

► 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

۱. 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

۲. 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



## ۳. 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



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# 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



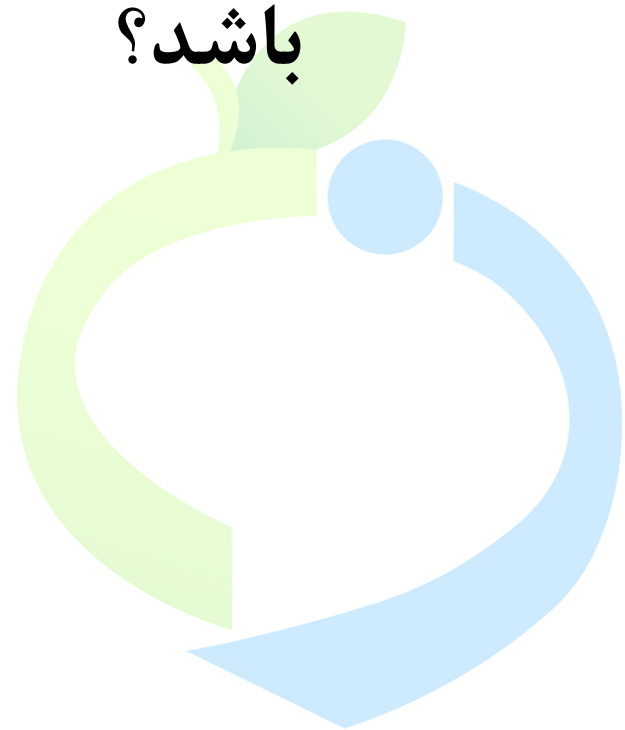
# علائم بلعیدن (انتقال شیر)

- ▶ 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:  
**باز نمودن کامل دهان << توقف چانه << بستن دهان**
- ▶ مختصر لرزش یا حرکت ناحیه بنا گوش و پس سر بعلت حرکات فک
- ▶ فرو رفتن مختصر بالای هاله پستان

معاونت بهداشت



## 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 پهلوی 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 بیولوژیک

## 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

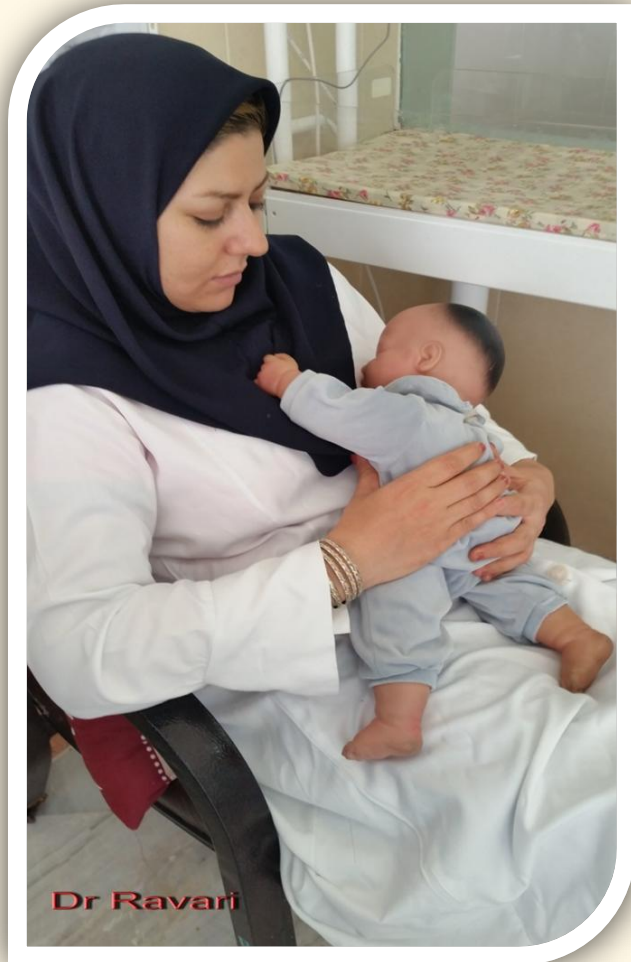
▶ تحریک بهتر واکنش های نوزادی و گرفتن بدون

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 ، پهلوی 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 درپهلوی مادر و یا به باسن وی تکیه دارد
- مادر می تواند با دست دیگرش پستانش را نگه دارد .

# Cross-cradle hold

## گهواره ای متقاطع



- 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 نگه دارد.

## 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

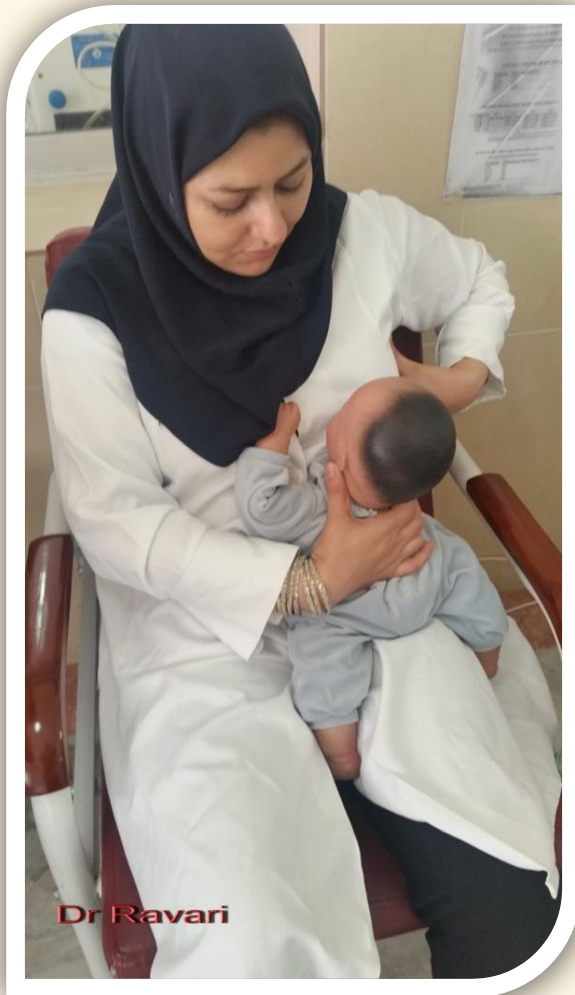
## Australian or posture feeding



- 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)



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



# اهم مزایا و معایب وضعیت های اصلی شیردهی

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

# اهم مزایا و معایب وضعیت های اصلی شیردهی

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

# اهم مزایا و معایب وضعیت های اصلی شیردهی

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

# اهم مزایا و معایب وضعیت های اصلی شیردهی

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



# اهم مزایا و معایب وضعیت های اصلی شیردهی

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

► 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

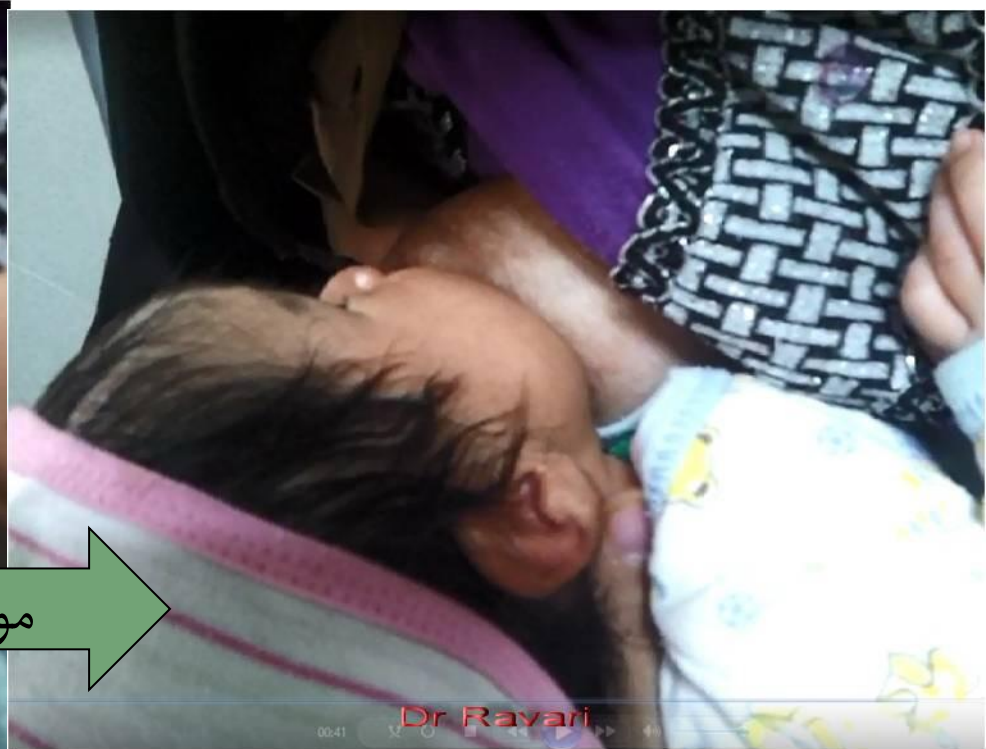
- ▶ شیردهی نباید دردناک باشد
- ▶ شیردهی مناسب به پستان و نوک آن صدمه نمی زند
- ▶ بغل گرفتن صحیح شیرخوار و چفت شدن خوب دهان او به پستان، کلید موفقیت در **مکیدن موثر** و تغذیه با شیرمادر است چون سبب:
  - انتقال شیر بیشتر از پستان به دهان شیرخوار،
  - تخلیه کامل و تحریک بیشتر تولید شیر در پستان،
  - پیشگیری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





Dr Ravari

مورد ۱



Dr Ravari



Dr Ravari

مورد ۲



Dr Ravari

