

## به پستان گذاشتن نوزاد

بهترین روش برای آنکه مادر و نوزاد شیر دادن و شیر خوردن از پستان را فرا بگیرند این است که به نوزاد اجازه دهید بر طبق غریزه طبیعی خود عمل کند. این عمل، "پستان گیری هدایت شده توسط نوزاد" نام دارد و می تواند بلافاصله بعد از زایمان و یا هر زمان بعد از آن آغاز شود.

- در جایی راحت در حالیکه به عقب تکیه می دهید بنشینید، و در پشت خود بالش های حمایت کننده قرار دهید.
- در زمانی که نوزاد بیدار و آرام است شیر دادن را آغاز کنید. تمام لباس های نوزاد، به جز پوشک، را در آورید. پیراهن و سینه بند خود را در آورید. برای گرم کردن و/یا پوشیده نگه داشتن خود می توانید چیزی بر شانه های خود بیاندازید.
- نوزاد را بر سینه خود قرار دهید بطوری که پوست هایتان در تماس باشد. با نوزاد صحبت کنید، به چشمهایش نگاه کنید و به آرامی نوازشش کنید.
- با ملایمت زیر شانه ها و زیر باسن نوزاد را نگه دارید، ولی به او اجازه دهید هر وقت بخواهد آزادانه حرکت کند. او ممکن است سرش را بر قفسه سینه شما "تکان" دهد و بعد آن را به سمت پستان شما حرکت دهد.
- وقتی چانه نوزاد به پستان بخورد، نوزاد ممکن است خودش پستان را بگیرد. عجله نکنید. به نوزادتان اجازه دهید هر وقت آمادگی پیدا کرد، پستان را بگیرد. از نوزاد خود لذت ببرید!

برخی از کارمندان بیمارستان ممکن است روش و یا سبک برنامه ریزی شده ای را برای پستان گیری نوزاد به شما یاد بدهند. شما می توانید از این روش بعد از "پستان گیری هدایت شده توسط نوزاد" استفاده کنید.

- حالتی برای راحت نشستن در تخت خواب و یا روی صندلی برای خود پیدا کنید. در پشت خود بالش های حمایت کننده قرار دهید.
- نوزاد را نزدیک خود نگه دارید. تمام بدن نوزاد باید رو به شما باشد. شانه ها و گردن نوزاد باید حمایت شوند، ولی سر نوزاد باید آزاد باشد تا بتواند کمی به سمت عقب خم شود.
- بازوی سمت پایین نوزاد نباید در راه باشد؛ بازوی او باید یا دور کمر شما یا در کنار بدن نوزاد، بین نوزاد و شما، قرار گیرد. بدن نوزاد باید دور بدن شما خم شود، به نحوی که سینه و کفل نوزاد به سمت شما نگاه داشته شده و گردن نوزاد کمی کشیده شود. نوزاد باید هم سطح پستان شما قرار گیرد.
- هنگام نزدیک کردن نوزاد به پستان، شست خود را در یک طرف نوک پستان و انگشتان خود را در طرف دیگر نوک پستان قرار دهید تا نوک پستان را به سمت بینی نوزاد خم کنید و گرفتن بافت پستان را برای نوزاد راحت تر کنید.

- به جای آنکه نوک پستان را هدف دهان نوزاد قرار دهید، برای آنکه نوزاد پستان گرفتن را آغاز کند، نوک پستان را بالای دهان نوزاد، به سمت بینی او نگه دارید. نوزاد شما باید یک دهان پر از بافت پستان، و نه فقط نوک پستان را، بگیرد.
- لب پایین نوزاد را با پستان خود (نه نوک پستان) نوازش دهید تا او را تشویق کنید دهانش را کاملاً باز کند.
- وقتی نوزادتان دهانش را کاملاً باز کرد، او را به طرف پستان خود بیاورید. لب پایین نوزاد را بر پایین هاله پستان (پوست تیره اطراف نوک پستان) قرار دهید، آنگاه نوزاد را بر روی پستان بغلطانید، بطوری که لب بالای او درست بالای نوک پستان قرار گیرد. سعی کنید بافت پستان در مقابل زبان نوزاد باشد و نه در مقابل سقف دهان نوزاد. اگر هاله پستان شما بزرگ است، بیشتر هاله باید از روی لب بالای نوزاد نمایان باشد تا از زیر لب پایین او.
- چک کنید که چانه نوزاد درست مقابل پستان باشد؛ این باعث می شود نوزاد به راحتی از بینی نفس بکشد. اگر چانه نوزاد درست مقابل پستان نباشد، بدن نوزاد را به خود نزدیک تر کنید.
- دهان نوزاد باید در برابر پستان کاملاً باز باشد، بطوری که کاملاً به آن چسبیده باشد.
- نوزاد وقتی درست پستان را گرفته است که مکیدن او موزون باشد و صدای تق نقی به گوش نرسد.
- اگر نوزاد پستان را درست نگرفته باشد، یا پس از 30 ثانیه یا بیشتر احساس درد می کنید، او را از پستان جدا کنید. انگشت تمیز خود را بین لثه های او بگذارید و به آرامی آن را به پایین بکشید تا مکیدن را قطع کنید. وقتی حس کردید که نوک پستانتان رها شده است، آن را از دهان نوزاد بیرون بکشید.

تازه مادران اغلب در چند نوبت اول به پستان گذاشتن نوزاد احساس ناراحتی می کنند. با تمرین کردن، شما و نوزادتان نحوه شیردهی و شیر خوردن صحیح را فرا می گیرید. پرستاران می توانند به شما در به پستان گذاشتن نوزادتان کمک کنند. از کمک خواستن نترسید.

**شیردهی از پستان نباید دردناک باشد. اگر درد داشته باشید، درخواست کمک کنید. دقت در حالت قرار گرفتن نوزاد در برابر پستان در روزهای اول، بهترین روش جلوگیری از دردناک شدن و صدمه دیدن نوک پستان است.**

برای کسب اطلاعات بیشتر با مرکز مراقبت های بهداشتی کودکان خود یا با انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر استرالیا (ABA) تماس بگیرید.

**Breastfeeding Helpline**  
**1800 mum 2 mum**

**1800 686 268**

خط کمک رسانی شیردهی انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر استرالیا 7 روز هفته قابل دسترسی می باشد و متشکل از مشاورین شیردهی آموزش دیده داوطلب است.

چنانچه برای مکالمه به زبان انگلیسی نیاز به کمک داشته باشید، با خدمات مترجمی و ترجمه همزمان (TIS) به شماره 131 450 تماس بگیرید.

مشاوره از طریق ایمیل و اطلاعات بیشتر در وب سایت [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au) موجود می باشد.