

تغذیه طفل با شیر

درد نوک پستان

در آغوش گرفتن طفل، پستان گرفتن طفل، معالجه و جلوگیری

نوک پستان بعضی خازمان را وقتی شیردادن، نوزاد درد میگیرد. این درد معمولاً بعد از یک تا دو هفته از بین می‌رود. مگر درد شدید در نوک پستان معمولی نیست. دلیل این درد شدید این است که طفل به طریقی درست پستان را نمیگیرد.



پستان گرفتن طفل

- طفل خود را طوری در آغوش بگیرید
- بگریید که بینی اش نزدیک نوک پستان شما قرار بگیرد تا طفل خود را کمی بلند کرده تا به پستان شما برسد
- دهن طفل شما باید خوب باز باشد تا زیاده از از اطراف پستان در دهن طفل باشد
- ذنخ طفل خود را به پستان خود آهسته فشار بدهید

در آغوش گرفتن طفل

- به حالت نشسته و یا خواب خود را در جای مناسب قرار دهید
- و از پشتی ها برای راحتی دست ها و یا بدن خود استفاده کنید
- تکیه کنید و طفل خود را قسمی قرار دهید که صورتش در مقابل شما قرار بگیرد. جهت سر طفل خود را تغییر ندهید
- نشستن در حالت نیمه خم راحت تر میباشد. شکم طفل خود را به بدن خود بچسبانید، و قوه جاذبه زمین را بگذارید تا طفل را به شما نزدیکتر بیاورد
- پستان خود را محکم بگیرید. در حالت نیمه خم شاید ضرورت نباشد که پستان خود را محکم بگیرید
- پستان خود را محکم بگیرید تا پستان شما کشیده نشود. طفل را با انگشت خود از پستان جدا سازید
- راحت باشید و هر قدر میتوانید جلد طفل خود را به جلد خود تماس بدهید

معالجه و جلوگیری

- اول طفل از پستان که کمتر درد دارد تغذیه کنید
- به مجرد که طفل شما گرسنه شد انگشت خود را مکید. لبان خود را به هم زد و یا گریه کرد تغذیه کنید
- ابه انواع مختلف طفل خود را در آغوش بگیرید. تغیر دادن جهت طفل فشار را از پستان شما کم میکند
- بعداز تغذیه طفل کمی شیر خود را در نوک پستان خود همالید و بگزارید خشک شود. شیر نوک پستان شما را بهبود میبخشد
- برای بهبود پستان خود از مرخم های لنولین استفاده کنید. قبل

از شیر دادن ضرور نیست پستان خود را بشوید. از صابون و لوشن ها در پستان خود استفاده نکنید

- پستان شما سرخ شد و یا درد نیز داشت که بعداز مدتی بر طرف نشد
- احساس سوزش و خارش در نوک پستان در جریان تغذیه و یا بعداز تغذیه طفل
- اگر مایع ی از جای زخم شده خارج شد
- علامت های مکرری شدن مانند ضعیف شدن، سر دردی، دل بدی، درد پستان، لرز، و یا تب شدیدتر از 101

- از شیر دادن ضرور نیست پستان خود را بشوید. از صابون و لوشن ها در پستان خود استفاده نکنید
- سینه بند به اندازه جان خود بپوشید. پت پستان خود را وقتی خیس شد عوض کنید
- نکته مهم - به اقسام مختلف بنشینید تا حالت نشسته راحت خود را پیدا کنید. کمک بخواهید اگر مطمئن نیستید
- پستان خود را با دست خود فشار بدهید تا نرم تر گردد و شیرش کمتر

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC AND NUTRITION SERVICES
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
فرصت مساوی و کارفرما اقدامات مثبت. خدمات بطور غیر تبعیضی اجرا میگردد