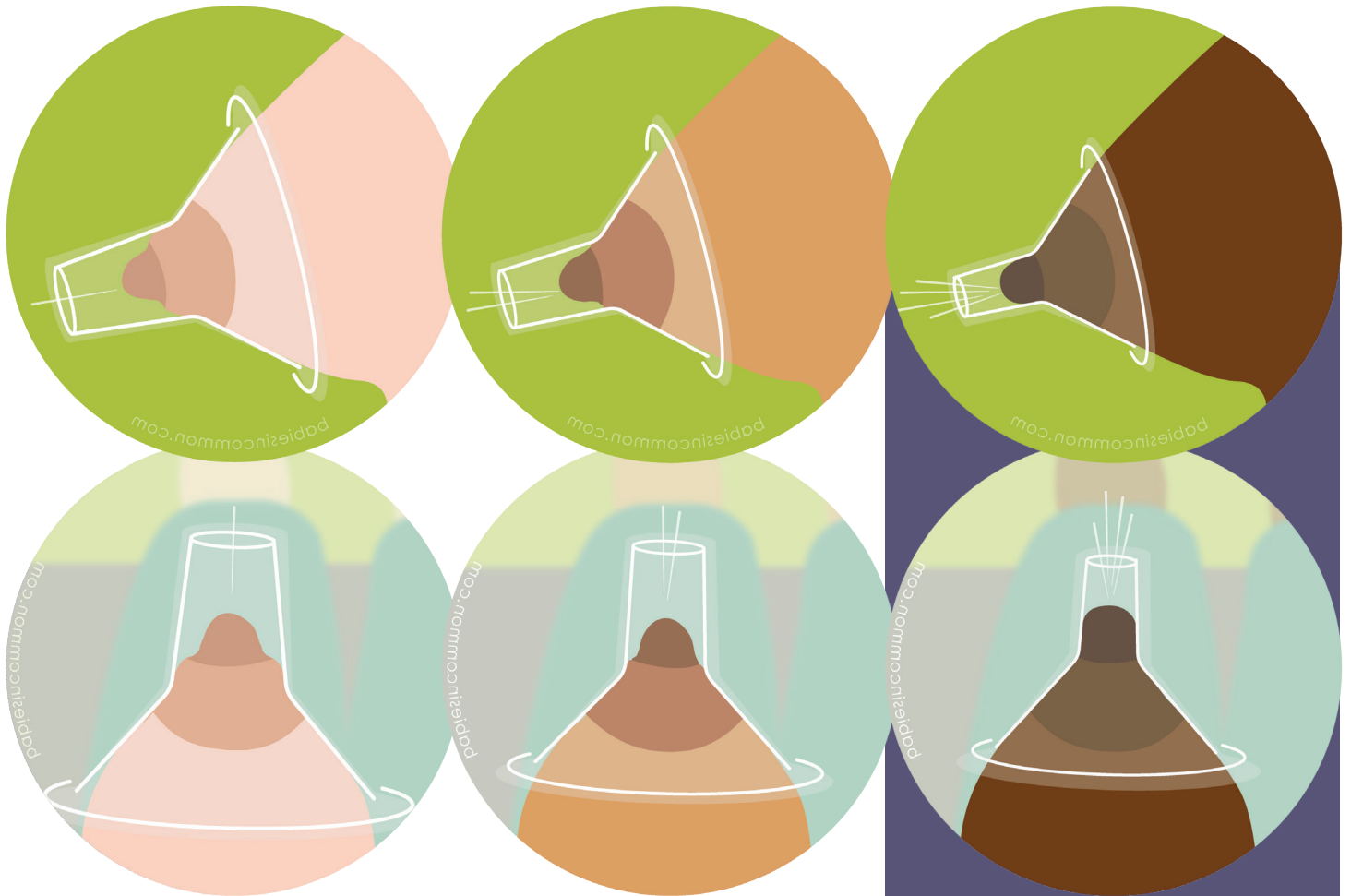


# راهنمای بهینه فلنج

برای برخورداری از بیشترین راحتی، اثربخشی و کمک به شیردهی  
روش شیردوشی نتیجه‌محور

احساس — شدت — سرعت — تأمین



نمای دید از کنار

نمای دید مادر

## بیش از حد بزرگ

- ممکن است باعث ایجاد درد شود
- ممکن است شیر کمتر یا تراوش بیشتری نسبت به حالت پاشیده شدن داشته باشد
- ممکن است نوک پستان در مجرای مکش به اطراف حرکت کند
- دوشیدن ممکن است زمان زیادی طول بکشد
- احتمال بیشتری برای ورم کردن پستان یا آسیب رسیدن به آن وجود دارد
- هاله نوک پستان وارد مجرای مکش می‌شود و ممکن است ورم کند
- توصیه‌های قدیمی این حالت را بهترین گزینه می‌دانند؛ شواهد بالینی جدیدتر به این نتیجه رسیده‌اند که این قیف خیلی بزرگ است

## بسیار بزرگ

## مناسبترین اندازه

- کافی است نوک پستان داخل مجرای مکش کشیده شود
- به‌طوریکه اطراف پستان با دیواره‌های مجرای مکش تماس داشته باشند
- نوک پستان در مجرای مکش کمی به سمت عقب و جلو حرکت می‌کند
- در طول دوشیدن، شیر به‌بیرون پاشیده می‌شود
- بهترین مدت دوشیدن 15 الی 20 دقیقه است (هر دو سمت در یک زمان)
- بدون هیچ حسی یا احساس مکش نرم

## چه مواد، شکل یا اندازه‌ای از سرلوله بیش از همه احساس راحتی می‌دهد (و در عین حال بیشترین شیر را خارج می‌کند)؟

غالباً سرلوله‌ای که اندازه آن به اندازه واقعی نوک پستان نزدیکتر باشد بهترین حس را ایجاد می‌کند (و بیشترین شیر را خارج می‌کند). با اندازه‌گیری عرض نوک هر یک از پستان‌ها شروع کنید (نوک پستان راست و چپ ممکن است عرض متفاوتی داشته باشند)

1. به آرامی نوک پستان را لمس کنید/بکشید تا کمی از جای خود بیرون بزند.
2. از ابزاری با واحد سانتی‌متر (cm) یا میلی‌متر (mm) استفاده کنید. روی ابزار اندازه گیری، 0 را در کنار لبه نوک پستان قرار دهید. نیازی نیست که ابزار اندازه‌گیری با نوک پستان تماس پیدا کند.
3. شیردوش را روی شدت/مکش پایین قرار دهید و روشن کنید، سپس دوشیدن را با 2 یا 3 اندازه سرلوله پلاستیکی سفت امتحان کنید: یکی کمی کوچکتر از نوک پستان، یکی تقریباً به اندازه نوک پستان و یکی کمی بزرگتر از نوک پستان.

- مناسبترین یا بهینه‌ترین اندازه: اطراف نوک پستان با اطراف مجرای سرلوله تماس داشته باشد و نوک پستان به آرامی کمی به جلو و عقب بلغزد. این کار باید راحت انجام بگیرد و شیر به آسانی خارج شود.
- بسیار کوچک: نوک پستان به آسانی در مجرای مکش حرکت نمی‌کند و شیر کمی بیرون می‌آید یا اصلاً شیری خارج نمی‌شود.
- بسیار بزرگ: ممکن است ایجاد درد کند، باعث شود که نوک پستان بزرگتر از حد معمول شود (ورم کند) و شیر کمتری خارج شود.

مالیدن لایه نازکی از روغن نارگیل یا بالم نوک پستان روی خمیدگی سرلوله می‌تواند باعث افزایش راحتی شما شود. دوشیدن باید احساس خوبی داشته باشد و شیر زیادی را خارج کند!

## شدت دوشیدن (فشار مکش/کشیدن)

### شدت کشیدن نوک پستان هنگام شیردوشی چقدر است؟

شدت کشیدن نوک پستان داخل مجرای سرلوله به شیردوش بستگی دارد. همه شیردوش‌ها شبیه به هم نیستند. همه والدینی که شیر می‌دوشند هنگام دوشیدن به مکش زیاد نیاز ندارند. وقتی شیر شروع به پاشیدن کرد و احساس راحتی کامل داشتید، با همان سطح مکش ادامه دهید و سرعت چرخه دوشیدن را کم و زیاد کنید.

در صورت راحت بودن دوشیدن و مشاهده پاشیده شدن شیر بیشتر، شدت مکش را بیشتر کنید. دوشیدن باید از اول تا آخر احساس مطلوبی داشته باشد - نباید آن را «تحمل» کنید. با تمام شدن جلسه دوشیدن، نوک پستان‌ها نباید حس بدی داشته باشند. اندازه نوک پستان (عرض آن) باید با اندازه آن قبل از دوشیدن شیر یکسان باشد (اما نوک پستان ممکن است بعد از دوشیدن بلندتر باشد).

## بهترین سرعت دوشیدن چقدر است؟

سرعتی که به خارج شدن بیشترین شیر کمک کند. سرعت تنها به میزان سریع بودن یا چرخه مرتبط نیست بلکه ریتم را نیز دربر می‌گیرد. بعضی شیردوش‌ها سرعت کمی دارند و برخی دیگر، گزینیه‌های سرعت متفاوتی دارند. سرعت دوشیدن را مانند موسیقی رقص در نظر بگیرید. برخی سرعت‌ها بالا، پایین یا ترکیبی از این دو هستند. ببینید کدام سرعت دوشیدن برای بدن شما مناسبتر است. برخی شیردوش‌ها ریتمی شبیه به مکش-رها سازی دارند و برخی دیگر حسی شبیه به لرزش ایجاد می‌کنند.

### نکات مفید:

- با بیشترین سرعت آغاز کنید و بعد از بیرون آمدن شیر به مدت 20 الی 30 ثانیه، سرعت را کمتر کنید. این‌گونه شیر بیشتری باید پاشیده شود.
- اگر بیرون آمدن شیر طی جلسه دوشیدن لحظاتی متوقف شد، به مدت 1 تا 2 دقیقه سرعت را بیشتر کنید و سپس دوباره به سرعت کمتر برگردید.

بعضی افراد در کل جلسه دوشیدن، سرعت را روی بالا نگه می‌دارند - با این سرعت‌ها بازی کنید تا متوجه شوید چه سرعتی بیشتر از همه برای شما جوابگوست و البته راحتی شما را نیز فراهم می‌کند. برخی والدین ممکن است به شیردوش متفاوتی نیاز داشته باشند که برای بدن آنها مناسبتر است. جلسه دوشیدن به‌طور مطلوب 15 تا 20 دقیقه طول می‌کشد.

## میزان شیر (تراوش، چکه؛ پاشیدن زیاد بهترین حالت است)

### هنگام دوشیدن، فرد باید چه میزان شیر استخراج کند؟

این پرسش به عوامل زیادی وابسته است اما هدف مشاهده پاشیده شدن شیر حین دوشیدن است. تراوش و چکه به‌عنوان بخشی از جلسه دوشیدن خوب هستند اما، به‌طور مطلوب، پاشیدن شیر در بیشتر زمان جلسه دوشیدن دیده/شنیده می‌شود.

### نکات مفید:

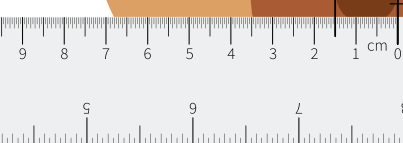
- تعداد زیادی از افراد متوجه می‌شوند که هر چه اندازه سرلوله برای آن‌ها مناسبتر باشد شیر بیشتری دریافت می‌کنند. همچنین، ممکن است نسبت به زمانی که سرلوله بسیار بزرگ باشد، مقدار مشابه یا بیشتری از شیر را در زمان کمتری دریافت کنند.
- استفاده از دست هنگام دوشیدن شیر و حالت دست پس از دوشیدن شیر می‌تواند به بیرون آمدن شیر بیشتر کمک کند.
- پستان سمت چپ ممکن است شیر بیشتر یا کمتری نسبت به پستان سمت راست داشته باشد.
- دریافت شیر بیشتر در ساعات اولیه صبح امری طبیعی است.

اگر می‌خواهید روی هم‌رفته شیر بیشتری دریافت کنید، بهتر است از متخصصی در امور شیردهی که در زمینه دوشیدن و تأمین شیر تخصص دارد کمک بگیرید.

پیش از دوشیدن شیر، نوک پستان را اندازه بگیرید تا اندازه سرلوله را تخمین بزنید.

### هاله نوک پستان

### نوک پستان



## ملحقات و سرلوله‌های سیلیکونی چطور هستند؟

برای والدینی که می‌بایند شیر بیشتری در طول جلسات دوشیدن دریافت کنند اما می‌خواهند سرلوله‌های سیلیکونی یا ملحقات سیلیکونی را امتحان کنند، بهتر است ابتدا سرلوله‌های پلاستیکی سفت را امتحان کنند تا اندازه مطلوب برای هر پستان را پیدا کنند. سپس ملحقات و/یا سرلوله‌های سیلیکونی را امتحان کنند تا ببینند در مقایسه با سرلوله‌های کاملاً متناسب و سفت چه میزان شیر می‌دوشند یا احساس راحتی می‌کنند. بسیاری از افراد بر این باورند که شیر بیشتری را با سرلوله سفت که دارای اندازه بهینه است دریافت می‌کنند و احساس راحتی کامل دارند.

**به کمک نیاز دارید؟** یک متخصص شیردهی پیدا کنید که در نظارت بر جلسات شیردوشی با سرلوله‌های مختلف تجربه داشته باشد. او می‌تواند شخصاً یا از طریق جلسه ویدیویی به شما در پیدا کردن اندازه بهینه سرلوله کمک کند. اگر پرستی دارید یا نیاز به یافتن فردی در نزدیکی خود دارید که بتواند در پیدا کردن و کار با سرلوله متناسب به شما کمک کند، لطفاً با درمانگاه WIC (مکمل ویژه برای زنان، نوزادان و کودکان) محلی خود تماس بگیرید.

راهنامه‌ی FLANGE FITS™ توسط Jeanette Mesite Frem MHS، IBCLC، RLC، CCE، تکثیر و توزیع با ذکر منبع مجاز است. ویرایش با حذف مطالب مجاز نیست. دستیار ویرایش: Nikki Lee، RN، BSN، MS، RLC، CCE و برنامه Washington State Dept of Health WIC (مکمل ویژه برای زنان، نوزادان و کودکان اداره بهداشت ایالت واشینگتن). Stephanie Audette Connor، طراح گرافیک.

اطلاعات موجود در این بروشور از Babies in Common گرفته شده است. ترجمه‌های بعدی توسط Washington State Department of Health WIC Program (برنامه مکمل ویژه برای زنان، نوزادان و کودکان اداره بهداشت ایالت واشینگتن) و تنها با هدف دسترسی برابر به اطلاعات این بروشور انجام شده است.