

Time	Narration
00:01	به Spoken Tutorial در نگه داشتن Side-Lying برای شیر دادن خوش آمدید.
00:06	در این برنامه ما در مورد انتخاب درست گرفتن مناسب نوزاد و مادر برای شیردهی
00:13	آمادگی مادر قبل از شیردهی و چگونگی نگه داشتن side-lying یاد می گیریم.
00:20	شروع می کنیم. در سراسر جهان مادران برای شیر دادن بچه از روشهای نگه داشتن مختلف استفاده می کنند
00:27	همانطور که در برنامه قبلی توضیح داده شد بهترین روش برای نگه داشتن نوزاد هنگام شیردهی روشی است که در آن مادر و نوزاد برای تمام مدت شیردهی راحت باشند،
00:40	کودک قادر است محکم به سینه مادر متصل شود. و شیر کافی بخورد.
00:45	
00:49	با روش نگه داشتن Side-lying شروع می کنیم.
00:54	این روش زمانی که مادر در شب شیر می دهد یا زمانی که مادر زایمان سزارین داشته باشد و یا مادر خسته
00:59	است توصیه می شود.
01:03	
01:06	همیشه قبل از تغذیه نوزاد، مادر باید دست ها را با آب و صابون شستشو داده و خشک کند.
01:14	سپس او باید یک لیوان آب جوشانده سرد شده بخورد.
01:18	مادران شیرده روزانه به طور متوسط 750 تا 850 میلی لیتر شیر تولید می کنند. بنابراین، آنها نیاز به افزایش مصرف روزانه آب خود را دارند.
01:30	حالا مادر باید پوشش سینه ای را که می خواهد به نوزاد بدهد بردارد.
01:35	او باید مطمئن شود که هیچ فشاری به خاطر سینه بند و یا بلوز او روی سینه نباشد.
01:41	سپس مادر باید به راحتی به سمت سینه ای که می خواهد از آن شیر بدهد، دراز بکشد.
01:48	او باید یک بالش را زیر سرش نگه دارد. و یک بالش بین پاهای خود برای جلوگیری از چرخیدن در خواب .
01:57	مادر در این تصویر، کودک خود را از سینه سمت راست خود تغذیه خواهد کرد. بنابراین روی دست راست خوابیده است.
02:06	حالا یاد می گیریم که چگونه بدن کودک را به درستی قرار دهیم.
02:12	کودک را در سمت راست مادر به صورتی که شکم او توسط بدن مادر با ملایمت فشار داده شود، قرار دهید.
02:21	مادر باید از پشت کودک با دست در همان سمتی که دراز کشیده است حمایت کند.
02:29	مادر در این تصویر پشت کودک خود را با دست راست خود نگه می دارد.
02:36	مادر می تواند یک بالش پشت کودک خود برای نگه داشتن او در نزدیک خود قرار دهد.
02:42	فاصله کمتر بین بدن آنها تلاش کودک برای رسیدن به سینه را کاهش می دهد.

02:49	و این باعث می شود نوزاد به طور عمیق به سینه متصل شود.
02:55	به یاد داشته باشید - مادر هرگز نباید پستان را با خم شدن پشت خود به سمت نوزاد ببرد. این فاصله بین شکم کودک و بدن مادر را افزایش می دهد.
03:06	او همیشه باید پشت خود را مستقیم نگه دارد و کودک را به سینه خود برساند.
03:12	نکته مهم دوم جفتی است که در آن تمام بدن کودک ننگه داشته می شود.
03:21	وقتی غذا می خوریم، سر، گردن و بدن ما همیشه در یک جهت هستند
03:31	به همین صورت سر، گردن و بدن نوزاد همیشه باید در هنگام تغذیه با شیر مادر در یک جهت باشند.
03:39	این باعث می شود که بلعیدن شیر برای نوزاد آسان تر شود.
03:44	حالا به نکته سوم در وضعیت قرار دادن بدن نوزاد می آییم.
03:50	مادر باید پشت کودک را با دستهای خود ننگه دارد.
03:54	در غیر این صورت، نوزاد باید تلاش زیادی برای چفت شدن عمیق به سینه انجام دهد.
04:01	سپس، نگاهی به موقعیت بینی و چانه کودک می اندازیم.
04:07	بینی نوزاد باید همراه با نوک سینه باشد.
04:13	و چانه اش باید به جلو و خیلی نزدیک به سینه باشد.
04:17	این باعث می شود که نوزاد قسمت بیشتری از پایین areola را در هنگام چفت شدن بگیرد. و از این
04:25	رو، از فک پایین برای نوشیدن بیشتر شیر استفاده می کند.
04:32	لطفاً توجه کنید که Areola هاله تیره اطراف نوک سینه می باشد.
04:39	حالا که نوزاد در موقعیت درست قرار گرفته است. یاد می گیریم که چگونه سینه را ننگه داریم.
04:46	با استفاده از انگشتان دست آزاد خود، مادر باید سینه خود را به شکل C از کنار ننگه دارد.
04:55	مادر در این عکس از دست چپ خود برای ننگه داشتن سینه راست خود استفاده می کند.
05:05	انگشتانی که سینه را ننگه می دارند همیشه باید در جهت لب های کودک باشد.
05:13	چرا؟ برای فهمیدن این از یک مثال ساده استفاده می کنیم.
05:18	وقتی ما یک vada pav یا همبرگر می خوریم، لب هایمان به صورت افقی باز می شوند.
05:25	ما vada pav یا همبرگر را به صورت افقی ننگه می داریم تا گاز بزرگی بگیریم.
05:31	در اینجا، انگشت شست و انگشتان در جهت لب ها قرار می گیرند.
05:37	اگر ما vada pav یا همبرگر را عمودی ننگه داریم، نمی توانیم گاز بزرگی بگیریم.
05:44	به همین صورت، جهت لب های کودک را ببینید.
05:51	لب ها افقی هستند. بنابراین، انگشتان و انگشت شست نیز باید به صورت افقی بر روی سینه قرار بگیرند.
05:59	این به کودک کمک می کند که بخش بزرگی از پایین areola را در دهان بگیرد.
06:05	علاوه بر اینکه در جهت لب های کودک باشد، انگشتان و شست مادر همیشه باید در فاصله 3 انگشت از نوک

	سینه باشد.
06:18	باز هم، در حال خوردن vada pav یا همبرگر اگر ما آن را خیلی نزدیک نگه داریم، انگشتان ما دهان ما را از گرفتن گاز بزرگ نگه می دارد.
06:28	اگر ما آن را خیلی دور نگه داریم، به شکل صحیح در دهان ما قرار نمی گیرد.
06:34	بنابراین، ما آن را در فاصله مناسب برای گرفتن گاز بزرگ نگه می داریم.
06:40	به طور مشابه برای کودک، فاصله مناسب 3 انگشت از نوک سینه است، همانطور که در این تصویر نشان داده شده است.
06:49	این فاصله اطمینان می دهد که - انگشتان مادرمانع نوزاد از داشتن بخش بزرگی از areola در دهان نمی شود.
06:58	مادر فقط نوک سینه را فشار نمی دهد که شیر بسیار کمی بیاید.
07:05	مادرمجرای بزرگتر شیر زیر areola را فشرده می کند تا شیر بیشتری بیاید.
07:12	و سینه به شکل صحیح قرار گرفته است تا به نوزاد در اتصال عمیق کمک کند.
07:19	به مثال vada pav یا همبرگر می رویم.
07:24	پس از نگه داشتن vada pav و یا همبرگر به درستی، ما همیشه آن را فشار می دهیم تا گاز بزرگی بزنیم.
07:32	به طور مشابه، مادر باید به آرامی پستان خود را به صورت C شکل از کنار نگه دارد. این به کودک کمک می کند که بخش بزرگی از سینه را در دهان بگیرد.
07:46	اما به یاد داشته باشید، مادر نباید سینه اش را به شکل قیچی نگه دارد.
07:53	فشار دادن به صورت قیچی سینه را نیشگون می گیرد و باعث تغذیه نوک پستان می شود.
08:00	همچنین مطمئن شوید که فشار مساوی از انگشتان و شست به پستان وارد شود.
08:07	در غیر این صورت، نوک پستان به بالا یا پایین حرکت می کند.
08:14	و نوزاد نمی تواند محکم به سینه وصل شود.
08:19	حالا کودک به صورت دراز کشیدن در کنار قرار گرفته است و آماده برای اتصال عمیق به سینه است.
08:27	پیوند درست کودک به سینه در آموزش دیگری در همین مجموعه توضیح داده شده است.
08:34	وقتی که کودک به طور عمیق به سینه متصل شد ، مادر باید سینه خود را رها کند.
08:41	او باید از این دست برای نگه داشتن پشت کودک و نگه داشتن نوزاد نزدیک بدن خود استفاده کند.
08:49	همچنین او باید بازوی دیگر خود را از پشت نوزاد بردارد و آن را در زاویه 90 درجه از بدن خود نگه دارد.
08:58	او باید آرنج آن دست را خم کند. سپس او باید این دست را زیر بالش قرار دهد.
09:04	مادر در این تصویر سینه سمت راست خود را از دست چپ خود آزاد کرده است.
09:11	و از دست چپ خود برای نگه داشتن پشت کودک و نگه داشتن نوزاد نزدیک بدن خود استفاده می کند.

09:19	او دست راست خود را از پشت نوزاد برداشته است.
09:22	او آن را در 90 درجه از بدن خود نگه داشته است.
09:26	آرنج راست او خم شده است.
09:29	دست راست او زیر بالش قرار داده شده است.
09:33	پس از تغذیه از سینه اول ، اگر مادر بخواهد از سینه دیگرش شیر دهد، پس باید در طرف دیگر دراز بکشد.
09:43	مادر در این تصویر به سمت چپش برای تغذیه از سینه چپش برگشته است.
09:50	به پایان این برنامه می رسیم. با تشکر از شما