

# در موقعیت شیردهی قرار بگیرید: فرزندتان را طوری نگه دارید که سرش روی قسمت جلویی بازویتان باشد (سمت همان پستانی که با آن می‌خواهید به او شیر بدهید). توجه کنید که سرش روی خمیدگی داخل آرنج شما راحت بوده و بدنش به سمت شما باشد. برای کمک می‌توانید روی پایتان یک بالش قرار دهید. با این حال اجازه ندهید کودک بدون شما روی بالش بخوابد (حتی برای چند دقیقه)، زیرا خطر خفگی وجود دارد.

## حالت گهواره‌ای

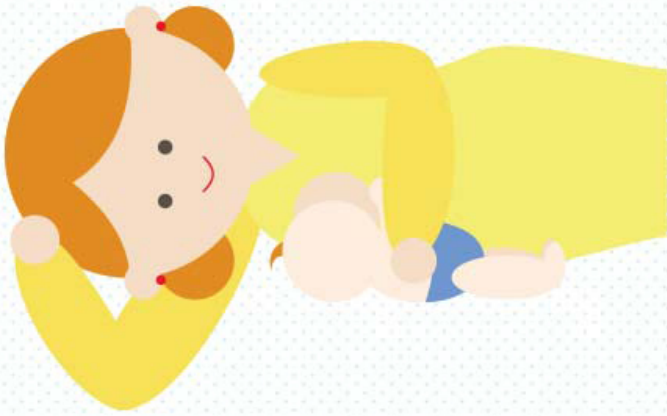


در موقعیت شیردهی قرار بگیرید: فرزندتان را طوری نگه دارید که سرش روی قسمت جلویی بازویتان باشد (سمت همان پستانی که با آن می‌خواهید به او شیر بدهید). توجه کنید که سرش روی خمیدگی داخل آرنج شما راحت بوده و بدنش به سمت شما باشد. برای کمک می‌توانید روی پایتان یک بالش قرار دهید. با این حال اجازه ندهید کودک بدون شما روی بالش بخوابد (حتی برای چند دقیقه)، زیرا خطر خفگی وجود دارد.

مناسب برای: بیشتر موقعیت‌ها

در موقعیت شیردهی قرار بگیرید: فرزندتان را طوری نگه دارید که سرش روی قسمت جلویی بازویتان باشد (سمت همان پستانی که با آن می‌خواهید به او شیر بدهید). توجه کنید که سرش روی خمیدگی داخل آرنج شما راحت بوده و بدنش به سمت شما باشد. برای کمک می‌توانید روی پایتان یک بالش قرار دهید. با این حال اجازه ندهید کودک بدون شما روی بالش بخوابد (حتی برای چند دقیقه)، زیرا خطر خفگی وجود دارد.

## حالت خوابیده به پهلو



در موقعیت شیردهی قرار بگیرید: در حالی که به پهلو دراز کشیده‌اید، بدن‌تان را رو به کودک قرار دهید و با یک دست از او محافظت کنید. با دست دیگر سینه‌تان را گرفته و نوک پستان را به دهان کودک نزدیک کنید. به محض اینکه کودک نوک پستان را گرفت، با دست‌تان از کودک مراقبت کرده و دست دیگر را زیر سر‌تان قرار دهید.

مناسب برای: برای بیشتر موقعیت‌ها، به خصوص مادرانی که احساس خستگی می‌کنند و یا از طریق سزارین زایمان کردند.

Ø-Ø§Ù,,Øª Ø@Ù^Ø§Ø`ÙCEØ-Ù‡ Ø`Ù‡ Ù¾Ù‡Ù,,Ù^Ø-Ø± Ù...Ù^Ù,Ø¹ÙCEØª  
 Ø`ÙCEØ±Ø-Ù‡ÙCE Ù,Ø±Ø§Ø± Ø`Ù-ÙCEØ±ÙCEØ: Ø-Ø± Ø-Ø§Ù,,ÙCE Ù@Ù‡ Ø`Ù‡ Ù¾Ù‡Ù,,Ù^  
 Ø-Ø±Ø§Ø² Ù@Ø`ÙCEØ-Ù‡ª€CEØ§ÙCEØ-ØCE Ø`Ø-Ù†ØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø±Ù` Ø`Ù‡ Ù@Ù^Ø-Ù@  
 Ù,Ø±Ø§Ø± Ø-Ù‡ÙCEØ- Ù` Ø`Ø§ ÙCEÙ@ Ø-Ø³Øª Ø§Ø² Ø§Ù^ Ù...Ø-Ø§Ù•Ø,Øª Ù@Ù†ÙCEØ. Ø`Ø§  
 Ø-Ø³Øª Ø`ÙCEÙ-Ø± Ø³ÙCEÙ†Ù‡ª€CEØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ù-Ø±Ù•ØªÙ‡ Ù^ Ù†Ù^Ù@ Ù¾Ø³ØªØ§Ù† Ø±Ø§  
 Ø`Ù‡ Ø-Ù‡Ø§Ù† Ù@Ù^Ø-Ù@ Ù†Ø²Ø`ÙCEÙ@ Ù@Ù†ÙCEØ. Ø`Ù‡ Ù...Ø-Ø¶ Ø§ÙCEÙ†Ù@Ù‡  
 Ù@Ù^Ø-Ù@ Ø³ÙCEÙ†Ù‡ Ø±Ø§ Ù-Ø±Ù•ØªØCE Ø`Ø§ Ù,Ø³Ù...Øª Ø`Ø§Ù,,Ø§ÙCE ØØ±Ù†Ø- ØªØ§Ù†  
 Ø§Ø² Ù@Ù^Ø-Ù@ Ù...Ø±Ø§Ù,Ø`Øª Ù@Ø±Ø-Ù‡ Ù` Ø-Ø³Øª Ø`ÙCEÙ-Ø± Ø±Ø§ Ø²ÙCEØ± Ø³Ø±ØªØ§Ù†  
 Ù,Ø±Ø§Ø± Ø-Ù‡ÙCEØ-Ù...Ù†Ø§Ø³Ø` Ø`Ø±Ø§ÙCE: Ø`Ø±Ø§ÙCE Ø`ÙCEØ`ØªØ± Ù...  
 Ù^Ù,Ø¹ÙCEØªª€CEÙ‡Ø§ØCE Ø`Ù‡ Ø@ØµÙ^Øµ Ù...Ø§Ø-Ø±Ø§Ù†ÙCE Ù@Ù‡ Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³  
 Ø@Ø³ØªÙ-ÙCE Ù...ÙCEª€CEÙ@Ù†Ù†Ø- Ù^ ÙCEØ§ Ø§Ø² Ø-Ø±ÙCEÙ, Ø³Ø²Ø§Ø±ÙCEÙ† Ø²Ø§ÙCEÙ...  
 Ø§Ù† Ù@Ø±Ø-Ù†Ø. Ø-Ø± Ø-Ù^Ø±Ø§Ù† Ù†Ù,Ø§Ù‡Øª Ø§ÙCEÙ† Ø±Ù^Ø` Ù...Ù†Ø§Ø³Ø` Ø§Ø³Øª.

## حالت گهواره‌ای ضربدری



در موقعیت شیردهی قرار بگیرید: مشابه حالت گهواره‌ای است، اما برای اینکه نوک پستان مادر راحت‌تر در دهان کودک قرار بگیرد، با مراقبت بیشتر از سر کودک همراه است. کودکان را روی بازوی مخالف سینه‌ای که قرار است با آن به او شیر بدهید قرار داده و با کف دست‌تان سرش را نگه دارید.

مناسب برای: همه موقعیت‌ها به خصوص برای شیردهی‌های اولیه و کودکانی که به سختی نوک سینه مادر را در دهان می‌گیرند. همچنین برای مادرانی که زایمان سزارین سختی داشتند مناسب است (به محض اینکه بتوانند با بالش به راحتی بنشینند).

Ø-Ø§Ù,,Øª Ù-Ù‡Ù^Ø§Ø±Ù‡ª€CEØ§ÙCE Ø¶Ø±Ø`Ø-Ø±ÙCEØ-Ø± Ù...Ù^Ù,Ø¹ÙCEØª Ø`ÙCEØ±Ø-Ù‡ÙCE

Ù, Ø±Ø§Ø± Ø·Ù·ÙÆØ±ÙÆØ: Ù...Ø·Ø§Ø·Ù‡ Ø-Ø§Ù,,Øª Ù·Ù‡Ù·Ø§Ø±Ù‡â€ÆØ§ÙÆ Ø§Ø³ØªØÆ  
Ø§Ù...Ø§ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø§ÙÆÙ†Ù©Ù‡ Ù©Ù·Ø·Ù© Ù³⁴Ø³ØªØ§Ù† Ù...Ø§Ø·Ø± Ø±Ø§Ø·Øªâ€ÆØªØ±  
Ø·Ù·ÙÆØ±Ø·ØÆ Ø·Ø§ Ù...Ø±Ø§Ù,,Øª Ø·ÙÆØ·ØªØ± Ø§Ø² Ø³Ø± Ù©Ù·Ø·Ù© Ù‡Ù...Ø±Ø§Ù‡  
Ø§Ø³Øª. Ù©Ù·Ø·Ù©ØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø±Ù·ÙÆ Ø·Ø§Ø²Ù·ÙÆ Ù...Ø©Ø§Ù,,Ù· Ø³ÙÆÙ†Ù‡â€ÆØ§ÙÆ  
Ù©Ù‡ Ù,,Ø±Ø§Ø± Ø§Ø³Øª Ø·Ø§ Ø±Ù† Ø·Ù‡ Ø§Ù· Ø·ÙÆØ± Ø·Ø·Ù‡ÙÆØ· Ù,,Ø±Ø§Ø± Ø·Ø§Ø·Ù‡ Ù·  
Ø·Ø§ Ù©Ù· Ø·Ø³ØªØªØ§Ù† Ø³Ø±Ø· Ø±Ø§ Ù†Ù·Ù‡ Ø·Ø§Ø±ÙÆØ·. Ù...Ù†Ø§Ø³Ø· Ø·Ø±Ø§ÙÆ: Ù‡Ù...  
Ù‡ Ù...Ù·Ù,,Ø¹ÙÆØªâ€ÆÙ‡Ø§ Ø·Ù‡ Ø©ØµÙ·Øµ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø·ÙÆØ±Ø·Ù‡ÙÆâ€ÆÙ‡Ø§ÙÆ  
Ø§Ù·Ù,,ÙÆÙ‡ Ù· Ù©Ù·Ø·Ù©Ø§Ù†ÙÆ Ù©Ù‡ Ø·Ù‡ Ø³Ø©ØªÙÆ Ø³ÙÆÙ†Ù‡ Ù...Ø§Ø·Ø± Ø±Ø§ Ù...  
ÙÆâ€ÆÙ·ÙÆØ±Ù†Ø·. Ù‡Ù...Ù†Ù†ÙÆÙ† Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ù...Ø§Ø·Ø±Ø§Ù†ÙÆ Ù©Ù‡  
Ø³Ø²Ø§Ø±ÙÆÙ† Ø³Ø©ØªÙÆ Ø·Ø§Ø·ØªÙ†Ø· Ù...Ù†Ø§Ø³Ø· Ø§Ø³Øª (Ø·Ù‡ Ù...Ø·Ø¶ Ø§ÙÆÙ†Ù©Ù‡  
Ø·ØªÙ·Ø§Ù†Ù†Ø· Ø·Ø§ Ø·Ø§Ù,,Ø· Ø·Ù‡ Ø±Ø§Ø·ØªÙÆ Ø·Ù†Ø·ÙÆÙ†Ù†Ø·).

## حالت فوتبالی



در موقعیت شیردهی قرار بگیرید: فرزندتان را رو به خودتان نگه داشته و پشت او را با دستتان نگه دارید. سر کودک باید هم راستا با نوک پستان قرار داشته باشد و با کف دستتان می‌توانید از سر او محافظت کنید. ممکن است برای راحتی بیشتر در حین شیردهی بخواهید یک بالش روی پایتان قرار دهید.

مناسب برای: همه موقعیت‌ها به خصوص برای مادرانی که از طریق سزارین زایمان کردند، مادرانی که سینه بزرگ و یا نوک سینه صاف یا فرورفته دارند و یا مادرانی که شدیداً واکنش برگشت شیر را دارند (حالتی که شیر به طور کامل پستان را پر کرده است و ممکن است حتی قبل از اینکه کودک نوک پستان را به دهان بگیرد، شیر شروع به ریختن کند).

Ø-Ø§Ù,,Øª Ù·Ù·ØªØ·Ø§Ù,,ÙÆØ·Ø± Ù...Ù·Ù,,Ø¹ÙÆØª Ø·ÙÆØ±Ø·Ù‡ÙÆ Ù,,Ø±Ø§Ø±  
Ø·Ù·ÙÆØ±ÙÆØ: Ù·Ø±Ø²Ù†Ø·ØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø±Ù· Ø·Ù‡ Ø©Ù·Ø·ØªØ§Ù† Ù†Ù·Ù‡ Ø·Ø§Ø·ØªÙ‡ Ù·  
Ù³⁴Ø·Øª Ø§Ù· Ø±Ø§ Ø·Ø§ Ø·Ø³ØªØªØ§Ù† Ù†Ù·Ù‡ Ø·Ø§Ø±ÙÆØ·. Ø³Ø± Ù©Ù·Ø·Ù© Ø·Ø§ÙÆØ·  
Ù‡Ù... Ø±Ø§Ø³ØªØ§ Ø·Ø§ Ù†Ù·Ù© Ù³⁴Ø³ØªØ§Ù† Ù,,Ø±Ø§Ø± Ø·Ø§Ø·ØªÙ‡ Ø·Ø§Ø·Ø· Ù· Ø·Ø§ Ù©Ù·  
Ø·Ø³ØªØªØ§Ù† Ù...ÙÆâ€ÆÙªÙ·Ø§Ù†ÙÆØ· Ø§Ø² Ø³Ø± Ø§Ù· Ù...Ø·Ø§Ù·Ø,Øª Ù©Ù†ÙÆØ·. Ù...Ù...  
Ù©Ù† Ø§Ø³Øª Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ø±Ø§Ø·ØªÙÆ Ø·ÙÆØ·ØªØ± Ø·Ø± Ø·ÙÆÙ† Ø·ÙÆØ±Ø·Ù‡ÙÆ  
Ø·Ø©Ù·Ø§Ù‡ÙÆØ· ÙÆÙ© Ø·Ø§Ù,,Ø· Ø±Ù·ÙÆ Ù³⁴Ø§ÙÆØªØ§Ù† Ù,,Ø±Ø§Ø± Ø·Ù‡ÙÆØ·. Ù...  
Ù†Ø§Ø³Ø· Ø·Ø±Ø§ÙÆ: Ù‡Ù...Ù‡ Ù...Ù·Ù,,Ø¹ÙÆØªâ€ÆÙ‡Ø§ Ø·Ù‡ Ø©ØµÙ·Øµ Ø·Ø±Ø§ÙÆ Ù...  
Ø§Ø·Ø±Ø§Ù†ÙÆ Ù©Ù‡ Ø§Ø² Ø·Ø±ÙÆÙ,, Ø³Ø²Ø§Ø±ÙÆÙ† Ø²Ø§ÙÆÙ...Ø§Ù† Ù©Ø±Ø·Ù†Ø·ØÆ  
Ù...Ø§Ø·Ø±Ø§Ù†ÙÆ Ù©Ù‡ Ø³ÙÆÙ†Ù‡ Ø·Ø²Ø±Ù© Ù· ÙÆØ§ Ù†Ù·Ù© Ø³ÙÆÙ†Ù‡ ØµØ§Ù· ÙÆØ§  
Ù·Ø±Ù·Ø±Ù·ØªÙ‡ Ø·Ø§Ø±Ù†Ø· Ù· ÙÆØ§ Ù...Ø§Ø·Ø±Ø§Ù†ÙÆ Ù©Ù‡ Ø·Ø·ÙÆØ·Ø§ Ù·Ø§Ù©Ù†Ø·  
Ø·Ø±Ù·Ø·Øª Ø·ÙÆØ± Ø±Ø§ Ø·Ø§Ø±Ù†Ø· (Ø-Ø§Ù,,ØªÙÆ Ù©Ù‡ Ø·ÙÆØ± Ø·Ù‡ Ø·Ù·Ø± Ù©Ø§Ù...  
Ù,, Ù³⁴Ø³ØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ù³⁴Ø± Ù©Ø±Ø·Ù‡ â€ÆØ§Ø³Øª Ù· Ù...Ù...Ù©Ù† Ø§Ø³Øª Ø·ØªÙÆ Ù,,Ø·Ù,,  
Ø§Ø² Ø§ÙÆÙ†Ù©Ù‡ Ù©Ù·Ø·Ù© Ù³⁴Ø³ØªØ§Ù† Ø·Ù·ÙÆØ±Ø·ØÆ Ø·ÙÆØ± Ø·Ø±Ù·Ø¹ Ø·Ù‡  
Ø±ÙÆØ©ØªÙ† Ù©Ù†Ø·). Ù·ÙÆØ·ÙÆÙ·: Ø±ÙÆØ§ ØªÙ·ØµÙÆÙ‡â€ÆØ§ÙÆ Ø·Ø±Ù...Ù·Ø±Ø·  
Ø·ÙÆØ±Ø·Ù‡ÙÆ Ø·Ø§Ø±ÙÆØ·Ø·ÙÆÙ© Ù...Ø§Ø·Ø± Ø±Ø§ Ø·Ø± Ø·Ø§Ù,, Ø·ÙÆØ± Ø·Ù‡ÙÆ Ù...  
Ù·Ù·Ù,,ÙÆØª Ø±Ù...ÙÆØ² Ø·Ù‡ Ù·Ø±Ø²Ù†Ø·Ø· Ø·Ø± Ø§ÙÆÙ† Ù†Ù‡Ø§Ø± Ø·Ø§Ù,,Øª  
Ø·ÙÆØ±Ø·Ù‡ÙÆ Ù...Ø·Ø§Ù‡Ø·Ù‡ Ù©Ù†ÙÆØ·!4.mp4