

# Ø'ÛŒØ±Ø¬Ù‡ÛŒ Ø·Ø±Ø§ÛŒ ØªØ§Ø²Ù‡â€ŒÚ©Ø§Ø±Ù‡Ø§. Ø·Ø®Ø’ 3: Ø·Ø§ Ø-Ø§Ù,,Øª Ø'ÛŒØ±Ø¬Ù‡ÛŒ Ù...Ù†Ø§Ø³Ø· Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³ Ø±Ø§Ø-ØªÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ-

Ø§ÛŒÙ† Ú†Ù‡Ø§Ø± Ø-Ø§Ù,,Øª Ø'ÛŒØ±Ø¬Ù‡ÛŒ Ú©Ù‡ Ø§Ù...ØªØ-Ø§Ù† Ø®Ù`Ø- Ø±Ø§ Ù³/4Ø³  
Ø-Ø§Ø-Ù‡â€ŒØ§Ù†Ø- Ø-Ù‡ Ø`Ù...Ø§ Ú©Ù...Ú©Ù...ÛŒâ€ŒÚ©Ù†Ù†Ø- ØªØ§ Ø§Ø-Ø³Ø§Ø³  
Ø¢Ø±Ø§Ù...Ø- Ø- Ø'ÛŒØ-ØªØ±ÛŒ Ø-Ø§Ø-ØªÙ‡ Ø-Ø§Ø-ÛŒØ- Ù`Ù-Ø±Ø²Ù†Ø-Ø§Ù† ØªØ`Ù`ÛŒÙ,  
Ù...ÛŒâ€ŒØ-Ù`Ø- ØªØ§ Ø-Ù‡ØªØ± Ø³ÛŒÙ†Ù‡ Ø`Ù...Ø§ Ø±Ø§ Ø-Û-ÛŒØ±Ø-. Ú©Ø-Ø§Ù...  
Ø±Ù`Ø- Ø-Ø±Ø§ÛŒ Ø`Ù...Ø§ Ø-Ù‡ØªØ± Ø§Ø³ØªØÝ



## 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 بدهید. با این حال اجازه ندهید کودک بدون شما روی بالش بخوابد (حتی برای چند دقیقه)، زیرا خطر خفگی وجود دارد.

**مناسب برای: بیشتر موقعیت‌ها**

Ø±Ù`Ø- Ø-Ù‡Ù`Ø§Ø±Ù‡â€ŒØ§ÛŒØ-Ø± Ù...Ù`Ù, Ø'ÛŒØ-Øª Ø'ÛŒØ±Ø-Ù‡ÛŒ Ù, Ø±Ø§Ø±  
Ø-Û-ÛŒØ±ÛŒØ-: Ù•Ø±Ø²Ù†Ø-ØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ø-Ù`Ø±ÛŒ Ù†Ù-Ù‡ Ø-Ø§Ø±ÛŒØ- Ú©Ù‡ Ø³Ø±Ø-  
Ø±Ù`ÛŒ Ù, Ø³Ù...Øª Ø-Ù,,Ù`ÛŒÛŒ Ø-Ø§Ø²Ù`ÛŒØ-Ø§Ù† Ø-Ø§Ø-Ø- (Ø³Ù...ØªÙ‡Ù...Ø§Ù†  
Ù³/4Ø³ØªØ§Ù†ÛŒ Ú©Ù‡ Ø-Ø§ Ø¢Ù†Ù...ÙŒâ€ŒØ@Ù-Ø§Ù‡ÛŒØ- Ø-Ù‡ Ø§Ù` Ø-ÛŒØ±  
Ø-Ø-Ù‡ÛŒØ-). Ø-Ù`Ø-Ù‡ Ú©Ù†ÛŒØ- Ú©Ù‡ Ø³Ø±Ø- Ø±Ù`ÛŒ Ø®Ù...ÛŒØ-Û-ÛŒ Ø-Ø§Ø®Ù,,  
Ø¢Ø±Ù†Ø-Ø-Ø`Ù...Ø§ Ø±Ø§Ø-Øª Ø-Ù`Ø-Ù‡Ù`Ù...Ø-Ø-Ù†Ø- Ø-Ù‡ Ø³Ù...Øª Ø`Ù...Ø§  
Ø-Ø§Ø-Ø-Ø§Ù`Ø-Ø±Ù,,Ø§Ø²Ù...Ø-Ù`Ø-Ø`Ù...ÙŒâ€ŒØ-Ù`Ø§Ù‡ÛŒØ- Ø±Ù`ÛŒ Ù³/4Ø§ÛŒØ-Ø§Ù†  
ÛŒÛ© Ø-Ø§Ù,,Ø`Ù, Ø±Ø§Ø-Ø-Ù‡ÛŒØ-. Ø-Ø§ Ø§ÛŒÙ† Ø-Ø§Ù,, Ø§Ø-Ø§Ø²Ù‡Ù`Ø-Ù‡ÛŒØ-  
Û©Ù`Ø-Û© Ø-Ø-Ù`Ø-Ø`Ù...Ø§ Ø±Ù`ÛŒ Ø-Ø§Ù,,Ø`Ø-Ø®Ù`Ø§Ø-Ø- (Ø-ØªÛŒ Ø-Ø±Ø§ÛŒ Ú†Ù`Ø-  
Ø-Ù,ÛŒÙ,Ù‡)ØŒ Ø²ÛŒØ±Ø§ Ø@Ø-Ø±Ø®Ù-Û-ÛŒ Ù`Ø-Û`Ø- Ø-Ø§Ø±Ø-.Ù...Ù†Ø§Ø³Ø-  
Ø-Ø±Ø§ÛŒ: Ø-ÛŒØ-ØªØ±Ù...Ù`Ù, Ø'ÛŒØ-Øªâ€ŒÙ‡Ø§

## حالت خوابیده به پهلو



در موقعیت شیردهی قرار بگیرید: در حالی که به پهلو دراز کشیده‌اید، بدستان 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·ÙŒØ·Ù‡ Ø·Ù‡ Ù¾Ù‡Ù„Ù“Ø·Ø± Ù...Ù“Ù,Ø¹ÙŒØª  
Ø·ÙŒØ±Ø·Ù‡ÙŒ Ù,Ø±Ø§Ø± Ø·Ù“ÙŒØ±ÙŒØ·: Ø·Ø± Ø-Ø§Ù„ÙŒ Ú©Ù‡ Ø·Ù‡ Ù¾Ù‡Ù„Ù“  
Ø·Ø±Ø§Ø² Ú©Ø·ÙŒØ·Ù‡â€ŒØ§ÙŒØ·ØŒ Ø·Ø·Ù‡Ø§Ù† Ø±Ø§ Ø±Ù“ Ø·Ù‡ Ú©Ù“Ø·Ù©  
Ù,Ø±Ø§Ø± Ø·Ù‡ÙŒØ·Ù“ Ø·Ø§ ÙŒÚ© Ø·Ø³Øª Ø§Ø² Ø§Ù“Ù...Ø-Ø§Ù•Ø,Øª Ú©Ù†ÙŒØ· Ø·Ø§  
Ø·Ø³Øª Ø·ÙŒÚ·Ø± Ø³ÙŒÙ‡Ù‡â€ŒØªØ§Ù† Ø±Ø§ Ú“Ø±Ù•Ø‡Ù‡Ù“Ù...Ù‡Ù“Ù© Ù¾Ø³ØªØ§Ù† Ø±Ø§  
Ø·Ù‡ Ø-Ù‡Ø§Ù† Ú©Ù“Ø·Ù© Ù‡Ø²Ø·ÙŒÚ© Ú©Ù†ÙŒØ· Ø·Ù‡Ù“Ù...Ø-Ø¶ Ø§ÙŒÙ†Ú©Ù‡Ù“Ù  
Ú©Ù“Ø·Ù© Ø³ÙŒÙ‡Ù‡ Ø±Ø§ Ù“Ø±Ù“Ø·Ø·Ø§Ù...Ø§ÙŒ Ø¢Ø±Ù‡Ø·Ø·Ø§Ù†  
Ø§Ø² Ú©Ù“Ø·Ù© Ù...Ø±Ø§Ù,Ø·Øª Ú©Ø±Ø·Ù‡Ù“Ù...Ø·Ø³Øª Ø·ÙŒÚ·Ø± Ø±Ø§ Ø²ÙŒØ± Ø³Ø±Ø·Ø§Ù†  
Ù,Ø±Ø§Ø± Ø-Ù‡ÙŒØ·Ù...Ù‡Ø§Ø³Ø·Ø·Ø±Ø§ÙŒ: Ø·Ø±Ø§ÙŒ Ø·ÙŒØ·Ø·Ø±Ù...  
Ù“Ù,Ø¹ÙŒØªâ€ŒÙ‡Ø§ØŒ Ø·Ù‡Ø·Ø±Ø§Ù†ÙŒ Ú©Ù‡Ø§Ø·Ø±Ø§Ø³  
Ø®Ø³ØªÙ“Ø·ÙŒÙ...ÙŒâ€ŒÚ©Ù†Ù‡Ø·Ù“ÙŒØ§ Ø§Ø² Ø·Ø±ÙŒÙ, Ø³Ø²Ø§Ø±ÙŒÙ† Ø²Ø§ÙŒÙ...  
Ø§Ù† Ú©Ø±Ø·Ù‡Ø· Ø·Ø± Ø·Ù“Ø±Ø§Ù† Ù‡Ù,Ø§Ù‡Øª Ø§ÙŒÙ† 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. کودکتان را روی بازوی مخالف سینه‌ای که قرار است با آن به او شیر بدهید قرار داده و با کف دستان 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 Ú-Ù‡Ù“Ø§Ø±Ù‡â€ŒØ§ÙŒ Ø¶Ø±Ø·Ø·Ø±ÙŒØ·Ø±Ù...Ù“Ù,Ø¹ÙŒØª Ø·ÙŒØ±Ø·Ù‡ÙŒ

