

پسته اطلاعات شماره ۲



■ اهمیت و اصول تغذیه با
شیر مادر

■ وضعیت صحیح بغل کردن و
پستان گرفتن شیرخوار برای
تغذیه با شیر مادر

اهمیت و اصول تغذیه با شیر مادر

همانطور که کودکان در زمینه رشد و تکامل با هم تفاوت‌های زیادی دارند، در زمینه روش تغذیه با شیر مادر هم یکسان نیستند. لذا در بحث تغذیه با شیر مادر باید تفاوت‌های فردی را هم در نظر گرفت به همین دلیل است که تغذیه با شیر مادر علم و هنر محسوب می‌شود.

شیوه تغذیه شیرخوار نیز ممکن است با افزایش سن او تغییر کند. مادر باید اطمینان حاصل کند که هر شیرخوار سالمی که از مکیدن خوبی برخوردار است به طور طبیعی شیوه تغذیه‌ای را که برایش مطلوب‌تر است انتخاب می‌کند. در روزهای اول زندگی بسیاری از نوزادان میل دارند زود به زود و برای مدت طولانی از پستان‌های مادر تغذیه کنند. این مکیدن‌ها به افزایش تولید شیر مادر کمک می‌کند. به هر حال بهترین انتخاب برای مادر آن است که مطابق میل و درخواست فرزند خود یعنی هر زمانی که او بخواهد و به هر مدتی که میل داشته باشد به او شیر بدهد.

رعایت اصول زیر در ارتباط با تغذیه با شیر مادر ضروری است:

- برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد
- شروع تغذیه نوزاد با آغوز به محض مشاهده علائم آمادگی نوزاد طی ساعت اول تولد
- کمک به شیرخوار برای گرفتن صحیح پستان و ادامه تغذیه شیرخوار فقط با شیر مادر بدون هر نوع ماده غذایی دیگر (پرهیز از دادن حتی آب، آب قند، انواع جوشانده‌ها و شیرخشث و شیرهای دیگر در ۶ ماه اول تولد که تغذیه انحصاری با شیر مادر نامیده می‌شود، مصرف قطره ویتامین‌ها مجاز است)
- دفعات تغذیه با شیر مادر بطور مکرر بر حسب تقاضای شیرخوار و در شب و روز، مدت تغذیه در هر وعده نامحدود
- در کنار هم بودن مادر و نوزاد در شب و روز
- پرهیز از دادن گول‌زنک (پستانک) و بطری به شیرخوار
- شروع غذاهای کمکی از پایان ۶ ماهگی به بعد، با افزایش تدریجی مقدار و تنوع غذاهای نیمه جامد و جامد و همراه با ادامه تغذیه شیرخوار با شیر مادر
- تداوم تغذیه با شیر مادر در سال دوم همراه با استفاده از غذاهای سفره خانواده



مزایای تغذیه با شیر مادر برای کودک:

- موجب کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری های کودکان می شود، جان بیش از ۱/۵ میلیون شیرخوار را در سال نجات می دهد.
- تمام نیازهای شیرخوار به غذا و مایعات را به تنهایی در ۶ ماه اول تولد تامین می کند، هنگام شروع تغذیه تکمیلی (پس از پایان ۶ ماهگی) نیز از اهمیت خاصی برخوردار است بطوری که در سال اول زندگی غذای اصلی شیرخوار محسوب می شود و در سال دوم نیز یک سوم نیازهای تغذیه ای کودک را با بهترین کیفیت فراهم می کند.
- بهترین الگوی رشد و تکامل کودکان را فراهم می کند.
- شیرمادر یک مایع بی نظیر و زنده حاوی عوامل ضد عفونت است که شیرخوار را در مقابل بسیاری از بیماری ها و عفونت ها (مثل اسهال و عفونت های گوارشی و تنفسی، عفونت گوش، آسم و اگزما و آلرژی...) محافظت می کند.
- احتمال چاقی و بیماری های مزمن از جمله: بیماری های قلبی عروقی، پرفشاری خون، سرطان ها و دیابت را در بزرگسالی کاهش می دهد.
- شیر هر مادری برای فرزند خودش بهترین است و ترکیب آن براساس تغییر نیازهای شیرخوار برحسب سن و حتی در هر وعده تغییر می کند. شیر روزهای اول یا آغوز حاوی عوامل ضد عفونت بسیاری برای محافظت نوزاد در برابر بیماری هاست که هنوز سیستم ایمنی او تکامل نیافته است.
- به رشد و تکامل فک و صورت کمک کرده و از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند.
- امکان تکلم بهتر، هوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر را در آینده فراهم می کند.
- تامین کننده گرما، صمیمیت، نزدیکی و تماس مادر و فرزند است. با بهره مندی از شیرمادر و برقراری پیوند عاطفی مستحکم و متقابل مادر و شیرخوار به تکامل روحی و شناختی کودک کمک می شود و بهترین عامل سلامت عمومی و رشد و تکامل اوست. این کودکان در آینده از تعادل روانی مناسب تری برخوردار خواهند بود.
- شیرمادر همیشه تازه و همه جا در دسترس است و نیازی به خریدن، آماده کردن، تجهیزات و ذخیره سازی ندارد، بدون از دست رفتن مواد مغذی، گرسنگی و تشنگی شیرخوار را برطرف می کند.
- چنانچه شیرخوار با شیرمادر تغذیه نشود ابتلا، بیشتر او به بیماری ها موجب صرف هزینه های درمان و مراقبت کودک و غیبت والدین از کار می گردد.

■ از آنجا که شیرمادر همه مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار را با نسبت‌های صحیح همراه با مواد ایمنی بخش در اختیار وی قرار می‌دهد تا کنون به عنوان یک غذای بی‌نظیر برای تغذیه شیرخوار شناخته شده است.

اگر شیرمادر را خون سفید و پستان او را به منزله جفت بعد از تولد بنامیم سخنی به گزاف نگفته‌ایم زیرا شیرمادر ماده‌ای است زنده که همچون خون علاوه بر نقش تغذیه‌ای در سلامت و حفاظت بدن در برابر بیماری‌ها نیز نقش بسزائی دارد.

مزایای تغذیه با شیر مادر برای مادر:

تغذیه با شیرمادر طبیعی‌ترین و مؤثرترین راه تامین نیازهای کودک و اطمینان از برآورده شدن آنها و مهم‌ترین قدم برای یاد گرفتن شیوه مادری است. بعلاوه:

■ مسافرت و رفت و آمد مادر راحت‌تر است و در موارد اضطراری و معطلی در ترافیک و ... مادر نگرانی ندارد زیرا شیر او همیشه و در همه جا در دسترس است.

■ مادر و کودک از لحاظ روانی احساس یکی بودن می‌کنند و علاوه بر رفع نیاز شیرخوار، نیازهای روانی مادر نیز برآورده می‌شود.

■ با تغذیه شیرخوار با شیر مادر، مادر کار منحصر بفردی برای وی انجام می‌دهد.

■ در صرف هزینه و زمان صرفه جویی می‌شود.

■ شیردهی از کم خونی، سرطان پستان و تخمدان، پوکی استخوان و شکستگی گردن استخوان ران مادر در سنین کهولت و دیابت پیشگیری می‌کند و موجب تاخیر در شروع قاعدگی و بارداری مجدد پس از زایمان می‌شود.

■ مادران اضافه وزن دوران بارداری را زودتر از دست می‌دهند.

■ تغذیه با شیرمادر عامل تقویت رفتارهای بهداشتی مادر (مثلاً نکشیدن سیگار)، افزایش حس تندرستی، مراقبت و ایجاد کننده محیط پر نشاط است.

■ مادر هم زمان با شیر دادن می‌تواند استراحت کند تا انرژی از دست رفته را به دست آورد یا با شیرخوار صحبت کند و او را نوازش نماید، تلویزیون تماشا کند، رادیو گوش دهد و مطالعه نماید. به این ترتیب حین شیر دادن، احساس بی‌نظیری از مواظبت، مشاهده، شنیدن، نوازش، لمس کردن و لذت بردن از شیردهی را تجربه می‌کند.



مزایای اجتماعی اقتصادی تغذیه با شیر مادر :



- کودکانی که با شیرمادر تغذیه می شوند به دلیل ابتلا کمتر به بیماری، هزینه درمان کمتری به خانواده تحمیل می کنند.
- تغذیه با شیرمادر به مراتب ارزان تر از تغذیه مصنوعی است.
- در بیمارستان های دوستدار کودک که هم اتاقی مادر و شیرخوار انجام می شود، میزان بروز عفونت و همه گیر شدن در بین شیرخواران کمتر است و هزینه بیمارستان ها و نیروی انسانی مورد نیاز کاهش می یابد.
- تغذیه با شیرمادر علاوه بر کمک به رشد و تکامل مناسب نسل آینده، مانع خروج مقادیر هنگفتی ارز برای واردات شیرمصنوعی می گردد.
- به حفظ محیط زیست کمک می کند و مواد غیرقابل برگشت به طبیعت همانند مراحل مختلف تهیه و مصرف شیرمصنوعی ایجاد نمی کند. سبب آلودگی هوا و صرف منابع طبیعی برای ایجاد سوخت مورد نیاز نمی شود.

برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد:



- تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد و مکیدن پستان مادر توسط نوزاد طی ساعت اول تولد هر دو در موفقیت شیردهی مؤثر هستند. گرچه ممکن است تماس اولیه منجر به تغذیه و مکیدن از پستان نشود، ولی تماس تنها هم می تواند مؤثر باشد.
- برقراری تماس پوستی مزایای بسیاری دارد از جمله:
- نوزاد را گرم نگه می دارد و درجه حرارت بدنش کاهش پیدا نمی کند.
 - سبب آرامش مادر و نوزاد می شود.
 - پیوند عاطفی مادر و کودک را تسریع و تسهیل می کند و اثرات مفید آن بر تکامل شخصیت و تعادل روانی در سال های بعدی زندگی باقی می ماند.
 - به شروع تغذیه از پستان و برقراری جریان شیر کمک می کند.
 - تنفس و ضربان قلب نوزاد را منظم می کند.
 - بخاطر آشنا شدن نوزاد با میکروب های بدن مادر دفاع بدنش بهتر می شود.
 - گریه نوزاد کمتر و استرس و صرف انرژی او کاهش می یابد.
 - به نوزاد اجازه می دهد پستان را پیدا کند و آن را بگیرد و خودش شروع به تغذیه نماید.



شروع تغذیه نوزاد با شیر مادر طی ساعت اول تولد:

چنانچه تغذیه با شیرمادر از همان ساعت اول پس از تولد در بیمارستان شروع شود موفقیت مادر در تداوم شیردهی بیشتر خواهد شد. به این منظور:

■ در زایمان طبیعی کارکنان بیمارستان دوستدار کودک، نوزاد را بلافاصله پس از تولد لخت روی سینه مادر و در تماس پوست با پوست با مادر قرار می دهند. نوزاد را خشک کرده و مادر و نوزاد را با هم می پوشانند و این تماس را حداقل تا پایان اولین تغذیه شیرخوار ادامه می دهند و از هر دو مادر و نوزاد مراقبت می کنند. معمولاً طی یک ساعت اول پس از زایمان اولین شیردهی انجام می شود تا اولین تغذیه نوزاد، با آغوز باشد.

■ در مادران سزارین شده که هشیار هستند نیز همین اقدامات صورت می گیرد اما اگر مادر با بیهوشی عمومی سزارین شده باشد بلافاصله بعد از به هوش آمدن مادر این تماس برقرار می شود و شیردهی را می تواند شروع کند.



تغذیه انحصاری با شیر مادر:

یعنی شیر خوار تا پایان ۶ ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه شود و هیچ نوع ماده غذایی و آشامیدنی دیگری حتی آب به او داده نشود (دادن دارو در صورت لزوم و قطره مولتی ویتامین و تغذیه با شیر دوشیده شده مادر اشکالی ندارد).

■ شیرخوار در ۶ ماه اول نباید نوشیدنی یا غذایی غیر از شیرمادر دریافت کند، نباید گول

زنگ استفاده کند، تغذیه مکرر در روز و شب لازم است پس دفعات و مدت مکیدن او نباید محدود شود.

■ اگر هر یک از نکات فوق رعایت نشود دیگر تغذیه انحصاری با شیرمادر محسوب نمی شود و شیرخوار از مزایای کامل تغذیه انحصاری بهره مند نمی شود.

شروع به موقع غذاهای کمکی و تداوم تغذیه با شیرمادر:

■ شیرخوار از پایان ۶ ماهگی به بعد علاوه بر شیرمادر به غذاهای کمکی نیز نیاز دارد. در سال اول زندگی، شیرمادر غذای اصلی شیرخوار محسوب می شود و غذاهای کمکی به آن اضافه می شوند.

تداوم تغذیه با شیر مادر در سال دوم تولد:

■ تغذیه با شیر مادر در سال دوم تا یک سوم نیازهای اساسی شیرخوار را تامین می کند و موادی که ممکن است در غذاهای خانواده نباشد را فراهم می نماید. شیرمادر بعنوان یک غذای ضروری و بی نظیر برای رشد کودک و همچنین پیشگیری از بیماری ها در سال دوم زندگی باید ادامه یابد.



■ وضعیت صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار برای تغذیه با شیر مادر

همه مادران به طور طبیعی و غریزی علاقمند به تغذیه فرزندان خود با شیر مادر هستند اما شیردهی و تغذیه شیرخوار با شیرمادر فرآیندی است که نیاز به آموختن و کسب مهارت های لازم دارد. یکی از نکات مهم و ضروری که مادران نیاز دارند بیاموزند وضعیت صحیح در آغوش گرفتن و به پستان گذاشتن شیرخوار است. زیرا وضعیت نادرست شیردهی موجب بسیاری از مشکلات پستانی و شیردهی از جمله زخم، درد و شقاق نوک پستان، احتقان، دریافت کم شیر توسط شیرخوار و امتناع او از گرفتن پستان.....، و در نتیجه شروع بی مورد تغذیه با شیرکمی توسط مادر بجای رفع مشکل شیردهی و بالاخره محرومیت شیرخوار از شیرمادر می شود. پس باید به نحوه در آغوش گرفتن شیرخوار و پستان گرفتن و مکیدن او بویژه در یکی دو هفته اول شیردهی، توجه خاصی داشته باشید.

اگر نحوه در آغوش گرفتن شیرخوار و پستان گرفتن او مطلوب باشد :

■ مانع زخم شدن نوک پستان ها می شود و مکیدن صحیح کودک نیز تولید شیر را بیشتر می کند.

■ مادرانی که به طور مداوم دچار زخم نوک پستان یا ماستیت می شوند یا شیرخوار به کندی وزن اضافه می کند ممکن است به دلیل نحوه نادرست در آغوش گرفتن و شیردادن باشد.

وضعیت مادر هنگام شیردادن و بغل کردن شیرخوار:

وضع و حالت خود را در جای راحت و مناسبی، طوری انتخاب کنید که بتوانید به راحتی شیرخوار را در آغوش گرفته و به پستان بچسبانید. می توانید روی صندلی یا مبل بنشینید یا روی تخت و یا هر وضعیتی که راحت هستید دراز کشیده و شیر بدهید.

■ در وضعیت نشسته، در صورتی که روی صندلی راحتی راست بنشینید و زیر بازو، پشت و زیر پای خود تکیه گاهی داشته باشید، معمولاً راحت ترین وضعیت است. ولی اگر می خواهید در رختخواب شیر بدهید، پیشنهاد می شود بالش سفتی در پشت و بالش دیگری زیر زانوئی خود قرار دهید.





وضعیت گهواره‌ای: (معمولی یا سنتی) یکی از مرسوم‌ترین طرق نگهداشتن کودک برای شیردهی است. سر شیرخوار در خم آرنج مادر قرار می‌گیرد و بدنش با ساعد مادر حمایت می‌شود.

وضعیت گهواره‌ای متقابل: روشی مفید برای شیرخوارانی است که در پستان گرفتن مشکل دارند.

استفاده از این روش در نوزادان نارس و کوچک که عضلات شل دارند و مادرانی که نوک پستان شان آزرده شده بهترین روش شیردادن است. اگر از پستان چپ می‌خواهید کودک را شیر بدهید، او را با دست راست نگهدارید و بالعکس. دست مادر سرو گردن شیرخوار را نگه می‌دارد و بدن شیرخوار در امتداد طول ساعد مادر قرار می‌گیرد. از دست طرف پستان مورد استفاده، برای نگهداری پستان استفاده می‌شود یعنی مثلاً دست چپ پستان چپ را نگه می‌دارد. دهان شیرخوار در سطح نوک پستان یا مختصری پایین‌تر قرار می‌گیرد و بدن او به پهلو رو به مادر است.



وضعیت زیر بغلی: در این وضعیت، مادر می‌نشیند و سر نوزاد به طرف پستان و بدنش زیر بغل مادر در پهلوی وی قرار می‌گیرد. باسن کودک روی بالشی نزدیک آرنج مادر است تا نوزاد را به سطح پستان برساند. در این وضعیت برای راحتی بیشتر، پشت شانه‌های خودتان هم بالش بگذارید و بعد از پستان گرفتن شیرخوار، تکیه دهید.

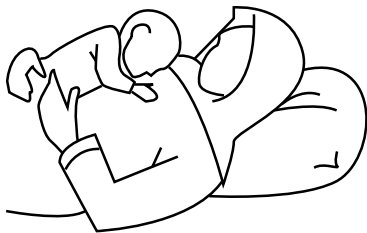
در شرایط خاص مثل بزرگ بودن پستان‌ها یا نوک پستان صاف یا فرورفته، این وضعیت ارجح است چون مادر کنترل بیشتری بر سر او دارد. این وضعیت برای مادرانی که تحت عمل سزارین قرار گرفته‌اند، و در مواردی که بچه خواب آلود است یا در یادگیری تغذیه با شیرمادر مشکل دارد، همچنین برای کودکان نارس و دوقلو و کودکانی که مکیدن ضعیف دارند، مفید است.





وضعیت خوابیده به پهلو:

در این وضعیت مادر و کودک به پهلو روبروی هم می‌خوابند. می‌توانید چند بالش زیر سر، پشت و زیر زانویی که به طرف بالا است بگذارید. بچه به پهلو و روبروی شما طوری قرار می‌گیرد که پشتش بر بازوی تان تکیه دارد و زانوهایش به طرف شما کشیده شده است. ممکن است لازم باشد که یک بالش کوچک، پتو یا حوله تا شده در پشت شیرخوار هم گذاشته شود. در مادرانی که سزارین شده‌اند گاهی لازم است برای محافظت بخیه‌ها، بین مادر و شیرخوار یک بالش کوچک یا حوله تا شده کوچکی قرار بگیرد.



وضعیت خوابیده به پشت:

در وضعیت خوابیده به پشت می‌توانید به یک پهلو غلطیده و از یک پستان شیر بدهید، سپس به پهلو دیگرم غلطیده و از پستان دوم شیر بدهید. توصیه می‌شود راه‌های مختلف را تجربه کرده و آسان‌ترین وضعیت را برای خود و کودک تان پیدا کنید، گذاشتن یک بالش زیر سر معمولاً لازم است.

بعضی از مادران ترجیح می‌دهند چندین بالش یا کوسن را زیر بالاتنه و سر خود بگذارند تا این قسمت از بدن آنها بالاتر باشد. یک بالش زیر ران نیز راحتی بیشتری را فراهم می‌کند.

وضعیت صحیح پستان به دهان گرفتن شیرخوار :

■ اگر نوزاد سالمی که به موقع متولد شده، در آغوش مادر قرار گیرد توانایی جستجوی پستان، مکیدن و بلعیدن شیر (قورت دادن) را دارد ولی باید به او بیاموزید که چگونه پستان را در دهان بگیرد. پس باید خود بیاموزید و با شیرخوار تمرین کنید.

■ شیرخوار باید علاوه بر نوک پستان، قسمت بیشتر هاله قهوه‌ای اطراف نوک پستان که مخازن شیری در زیر آن قرار دارند را در دهان بگیرد. در این صورت نوک بلندی در دهانش ایجاد می‌شود و او می‌تواند با آرواره‌هایش بر مخازن شیر فشار وارد نماید و شیر را در دهان خود دوشیده و بلعد.

■ مسئله مهم در درست به دهان گرفتن پستان، قابلیت کششی بافت آن است و شکل نوک پستان اعم از صاف، کوتاه، بلند یا فرو رفته نقش چندانی در وضعیت شیر خوردن ندارد به شرط آنکه قسمت بیشتری از هاله در دهان شیرخوار قرار گرفته باشد. در وضعیت صحیح شرایط زیر برقرار است:

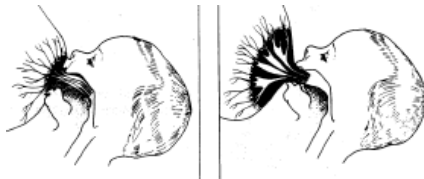


- ❑ بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن او است.
- ❑ سر، گردن، گوش و تنه شیرخوار در امتداد یک خط مستقیم قرار گیرد.
- ❑ صورتش روبروی پستان مادر و چانه اش به پستان چسبیده است.
- ❑ دهان کاملاً باز و لب تحتانی او به طرف خارج برگشته و قسمت کمی از هاله پستان در بالای لب فوقانی او مشاهده می شود و شاید در زیر لب تحتانی نشانه ای از هاله پستان دیده نشود. (فقط در صورت بزرگ بودن هاله قسمتی از آن قابل مشاهده خواهد بود).
- ❑ مکیدن ها کند ولی عمیق است.
- ❑ صدای بلعیدن شیر به خوبی شنیده می شود.
- ❑ شیرخوار پس از احساس رضایت و سیر شدن، خودش پستان را رها می کند.
- ❑ مادر هنگام شیر دادن احساس درد و ناراحتی نمی کند.
- ❑ پستان مادر با سوراخ های بینی شیرخوار فاصله دارد و راه تنفس او را نمی بندد.

نمای بیرونی وضعیت نادرست و وضعیت درست



نمای درونی وضعیت نادرست و وضعیت درست



اگر شیرخوار پستان را درست نگرفته باشد :

- باید او را از پستان جدا کرده و کمک کنید تا پستان را درست بگیرد. در این گونه موارد، باید ابتدا فشار مکیدن شیرخوار را خنثی کرده و بعد او را جدا کنید تا آسیبی به بافت پستان وارد نشود.
- پس یک انگشت تمیز خود را وارد گوشه دهان شیرخوار کنید یا روی قسمتی از پستان که نزدیک دهان شیرخوار است، فشار بیاورید و یا چانه شیرخوار را پایین بکشید تا پستان را رها کند.

چند نکته مهم:

■ وضعیت صحیح بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار را رعایت کنید که از بروز مشکلاتی مثل احتقان و زخم و شقاق پیشگیری می کند، در صورت بروز این مشکلات شیردهی را متوقف نکرده و با کمک کارکنان بهداشتی درمانی مشکل را برطرف کنید.

■ مکیدن صحیح و مکرر پستان در وضعیت صحیح مهم ترین عامل افزایش شیرمادر است. اگر شیر ترشح شده در پستان ها بطور مرتب تخلیه نشود، بتدریج تولید و ترشح شیر کاهش یافته و قطع می گردد، پس دفعات و مدت مکیدن شیرخوار در هر وعده را محدود نکنید

■ به مکیدن و بلعیدن شیرخوار حین تغذیه دقت کنید و به محض کند شدن مکیدن و بلعیدن، او را از یک پستان به پستان دیگر جا به جا کنید. البته توجه داشته باشید که ترکیب شیرمادر در هر وعده تغییر می کند. در ابتدای تغذیه شیرخوار رقیق تر و در انتهای هر وعده چرب تر و پرانرژی است پس با محدود نکردن مدت تغذیه او سعی کنید شیرخوار شیر چرب انتهایی را دریافت نماید.

■ برای کنترل منحنی رشد شیرخوار به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

■ از دادن سایر مایعات به شیرخوار زیر ۶ ماه پرهیز کنید. از بطری و گول زنک استفاده نکنید. در صورت لزوم بهترین شیر کمکی، شیردوشیده شده مادر (یا شیر دایه) است که در پایان هر وعده تغذیه شیرخوار می توانید بدوشید و با فنجان به او بدهید.

■ از خود مراقبت کنید:

آرامش داشته باشید چون اضطراب و نگرانی مانع رگ کردن پستان و جریان یافتن شیر می شود. سعی کنید گرسنه نمانید و غذاهای تازه و طبیعی مصرف کنید، مصرف غذاهای مغذی به مقدار کم و در دفعات بیشتر بهتر از ۲ تا ۳ وعده غذا با حجم زیاد است، رژیم لاغری نگیرید، در حد رفع تشنگی خود آب و سایر مایعات بنوشید، فعالیت جسمی مناسب داشته باشید، از استعمال دخانیات و قرص های پیشگیری از بارداری ترکیبی پرهیز کنید، نسبت به توانایی خود برای شیردهی اعتماد بنفس و اطمینان خاطر داشته باشید.

■ فوراً و با کوچکترین مشکلی خودسرانه تصمیم به تغذیه شیرخوار با شیرمصنوعی نگیرید و برای مشاوره به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

