
اقدامات لازم برای تغذیه موفق با شیر مادر
شروع تماس پوست به پوست مادر و نوزاد از لحظه تولد و تغذیه نوزاد با شیرمادر در ساعت اول تولد
هم اتاقی مادر و شیرخوار در تمام ساعات شبانه روز
آگاهی مادران شیرده در مورد حفظ و تداوم شیردهی در صورت بیماری مادر یا شیرخوار یا اشتغال مادر
مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی برای دریافت اطلاعات لازم و کاملتر
ندادن هیچ گونه غذا یا مایعات دیگر به جز شیرمادر و قطره ویتامین به کودکان سالم در شش ماه اول تولد
تغذیه نوزاد با شیرمادر برحسب میل و تقاضای شیرخوار
دوشیدن مکرر شیر و ذخیره آن برای تغذیه کودک در موارد لزوم
استفاده نکردن از شیشه شیر و پستانک در تغذیه کودک
آگاهی مادران در مورد حل مشکلات شیردهی
آگاهی مادران باردار درزمینه مزایای تغذیه با شیرمادر ،چگونگی شیردهی و تداوم آن، عوارض تغذیه مصنوعی و بطری و گول زنک