

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



پسته اطلاعاتی شماره ۷



راهنمای مادران شاغل برای تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر

iec.behdasht.gov.ir

مقدمه

اکثر مادران باور دارند که تغذیه با شیرمادر برای کودکان بهترین است. سازمان جهانی بهداشت با توصیه بر تغذیه انحصاری شیرخواران با شیرمادر در ۶ ماه اول و سپس تداوم شیردهی همراه با غذاهای کمکی تا پایان ۲ سالگی این باور را حمایت می کند. علیرغم این عقیده و شروع شیردهی برای اکثریت نوزادان، متأسفانه فقط ۵۳ درصد کودکان زیر ۶ ماه کشور بطور انحصاری با شیرمادر تغذیه می شوند. مطالعات نشان داده است که یکی از علل عدم موفقیت مادران در شیردهی، اشتغال آنان به کار است. در حالی که حمایت مادران و فراهم کردن امکانات شیردهی در محیط کار با افزایش مدت تغذیه با شیرمادر و سلامت مادر و کودک همراه است. علیرغم نیاز مادران به حمایت، روش هایی وجود دارد که مادران با رعایت آن می توانند کودکان خود را از این موهبت الهی بهره مند سازند.

اشتغال مادران و تداوم شیردهی

تغذیه با شیرمادر تاثیر بسزایی بر سلامت مادر و کودک دارد و به عنوان یک اولویت بهداشتی در کشور ترویج و حمایت می شود.

ترویج تغذیه با شیرمادر در محیط های کار یک ضرورت مهم است زیرا :

- زنان بخش مهمی از نیروی کار جامعه را تشکیل می دهند.
- بسیاری از زنان اشتغال به کار و فعالیت های اجتماعی را با وظیفه مادری خود ادغام می کنند.
- زنان معمولاً پس از مرخصی زایمان به سر کار باز می گردند.
- مطالعات نشان داده که بازگشت به کار دلیل عمده ای برای از شیرگیری زودرس و روش های نامطلوب تغذیه شیرخواران است.
- تغذیه کودک با شیرمادر، مزایای اقتصادی قابل توجهی دارد از جمله کاهش هزینه های درمانی می شود.

حمایت از تغذیه با شیرمادر برای کارفرمایان مزایایی دارد از جمله:

- کاهش تغییر و تعویض کارکنان در نتیجه افزایش احتمال بازگشت مادر به کار
- کاهش استخدام نیروی جدید و هزینه های آموزش کارکنان
- بهتر شدن شرایط کار و افزایش بازده کار
- کاهش اضطراب مادران شیرده شاغل و ایجاد احساس و تصور حرفه ای مثبت
- کاهش غیبت کارکنان و روزهای از دست رفته کاری

کارفرمایان می توانند از شیردهی مادران شاغل به طرق زیر حمایت کنند:

- تنظیم ساعات کار مناسب با شرایط مادران مثل : انجام کار در منزل، زمان قابل انعطاف، شریک شدن در کار با دیگری، کار پاره وقت
- اعطای مرخصی ساعتی برای شیردادن به طفل یا دوشیدن شیر
- فراهم کردن اتاقی تمیز و خصوصی برای دوشیدن شیر یا تغذیه شیرخوار با شیرمادر (شامل صندلی راحت، تجهیزات ذخیره کردن شیرمادر، یخچال، میز، دستشویی، پمفلت های آموزشی...)
- فراهم کردن دسترسی به اطلاعات لازم در مورد چگونگی تداوم تغذیه با شیرمادر
- ترویج محیط کار دوستدار شیر مادر و خانواده
- رعایت قوانین حمایتی از جمله ترویج تغذیه با شیرمادر و حمایت از مادران در دوران شیردهی (شامل مرخصی زایمان، مرخصی ساعتی در طول ساعات کار، تامین امنیت شغلی مادران، ایجاد مهد کودک در جوار محل کار...)

سیاست ترویج تغذیه با شیرمادر در محیط های کار



یک محیط کار دوستدار مادر و کودک باید:

- قانون ترویج تغذیه با شیرمادر و حمایت از مادران در دوران شیردهی و قوانین مرتبط با حمایت از مادران را رعایت کند. در حال حاضر مادران از حقوق قانونی زیر برخوردار هستند:
- بر اساس قانون ترویج تغذیه با شیرمادر؛ مرخصی زایمان در بخش های دولتی و غیردولتی ۶ ماه است، برای وضع حمل های دو قلو نیز ۶ ماه و برای زایمان های سه قلو و بیشتر، یک سال با استفاده از حقوق و فوق العاده های مربوطه است. بر اساس قانون اصلاح قوانین تنظیم جمعیت و خانواده مصوبه ۹۲/۳/۲۰ مجلس شورای اسلامی؛ تبصره ۲ ماده ۱: "به دولت اجازه داده شده مرخصی زایمان را به ۹ ماه افزایش دهد و همسران نیز از ۲ هفته مرخصی اجباری (تشویقی) برخوردار شوند."
- بر اساس قانون ترویج تغذیه با شیرمادر و آیین نامه های اجرایی آن؛ بانوانی که در طول بارداری با تایید پزشک معالج از مرخصی استعلاجی استفاده می کنند، مدت آن از مرخصی زایمان کسر نخواهد شد.
- مادران شیرده پس از شروع به کار مجدد در صورت ادامه شیردهی می توانند تا ۲۴ ماهگی کودک از یک ساعت مرخصی (بدون کسر از مرخصی استحقاقی) استفاده نمایند. مدت مرخصی ساعتی برای مادران دارای فرزند دو قلو و بیشتر، ۲ ساعت است.

امنیت شغلی مادران پس از پایان مرخصی زایمان و در حین شیردهی باید تامین شود. نقل و انتقال آنان در این دوران ممنوع است مگر آنکه خود متقاضی تغییر شغل یا نقل و انتقال باشند.

❑ دستگاه‌های دولتی و وابسته به دولت از جمله سازمان‌هایی که شمول قانون بر آن‌ها مستلزم ذکر نام است و دیگر دستگاه‌هایی که به لحاظ مقررات خاص استخدامی مشمول قانون کار نیستند موظف به ایجاد تسهیلات مناسب برای تغذیه شیرخواران با شیرمادر در جوار محل کار کارکنان زن هستند.

❑ یک اتاق خصوصی، تمیز و دارای صندلی راحت، درب قابل بستن، یخچال، دستشویی، تجهیزات دوشیدن شیر و جزوات و اطلاعات لازم در محل کار را برای مادران شیرده فراهم آورند.

❑ امکان استفاده مادران شیرده را از ساعت کار قابل تغییر، کار نیمه وقت، کار در خانه.... مطابق با نیازهای آنان و شرایط کار مربوطه فراهم آورند و یا امکان آوردن شیرخوار به محل کار توسط مراقب شیرخوار برای شیرخوردن را فراهم سازند.

❑ از دادن کارهای سخت و طولانی و شیفت شب به مادران شیرده و ماموریت‌هایی که موجب جدایی مادر و شیرخوار می‌شود پرهیز نمایند.

❑ تمامی کارکنان و بخش‌های اداری و رفاهی از این سیاست و ضرورت تغذیه با شیرمادر آگاه شوند و حامی مادران شیرده باشند.





چرا، چگونه و چه مدت باید بین شیردهی و اشتغال توازن برقرار نمود؟

۱- چرا باید همراه با اشتغال به کار، شیردهی را ادامه دهیم؟	
بهترین تغذیه شیرخوار	تغذیه با شیرمادر خواه مستقیم از پستان یا فنجان، بهترین غذا برای شیرخوار است. شیرمادر غذایی بی نظیر برای تامین نیازهای تغذیه ای و سلامت جسم و روان شیرخوار است و حاوی مواد ایمنی بخش در برابر حساسیت ها و عفونت ها است.
شیرخوار سالم تر	چون شیرمادر حاوی عوامل ضد عفونت است، شیرمادرخواران نسبت به سایر شیرخواران سالم تر هستند. بعلاوه شیرمادر در رشد و تکامل بهتر، ضریب هوشی بالاتر و پیشگیری از بیماری های مزمن و خطرات دوران نوجوانی و بزرگسالی نقش مهمی دارد.
هضم آسان	شیرمادر نسبت به شیرمصنوعی از هضم آسانتری برخوردار است.
مادر سالم تر	شیردهی خطر پوکی استخوان، سرطان های تخمدان و پستان و دهانه رحم، کم خونی، عفونت مثانه، یائسگی زودرس و چاقی را کاهش می دهد. موجب آرامش خاطر و روان مادر می گردد.
روابط عاطفی نزدیک	تغذیه با شیرمادر موجب روابط عاطفی نزدیک بین مادر و فرزند می گردد و به تامین نیازهای احساسی و هیجانی شیرخوار کمک می کند و با اثر مطلوب بر رشد روانی عاطفی شیرخوار، موجب امنیت روانی بیشتر در دوران بلوغ می گردد.
صرفه جویی در وقت	تغذیه با شیرمادر موجب صرفه جویی در وقت می شود. با کیفیت، سریع و همیشه در دسترس است. نیاز به اندازه گیری، مخلوط کردن و گرم کردن ندارد. ذخیره کردن و آماده نمودن شیردوشیده شده نیز برای تغذیه شیرخوار به وسیله فنجان آسان است.
رایگان	شیرمادر رایگان است. هزینه شیرمصنوعی و مراقبت های بهداشتی مورد نیاز کودکان محروم از شیرمادر بسیار چشمگیر است.

۲- چگونه می توانم همراه با اشتغال به کار به شیردهی ادامه دهم؟

راه حل های متعدد	روش های زیادی برای تداوم شیردهی ضمن اشتغال به کار وجود دارد که تا حدودی بستگی به نوع و طول مدت کار روزانه دارد. راهی را باید انتخاب کنید که رضایت شما و شیرخوار را فراهم سازد. ابتدا با کارفرما یا مسئول اداره خود صحبت کنید که چه امکاناتی را می توانند در اختیار شما بگذارند.
تاخیر در شروع مجدد کار	اگر می خواهید شیرخوار تان را به طور کامل با شیرمادر تغذیه کنید، می توانید بازگشت به کار را به تاخیر بیندازید تا زمانی که کودک بتواند هنگام غیبت شما بدون شیرمادر به سر ببرد یا تا زمانی که با غذای کمکی همراه با شیر دوشیده شده تغذیه شود.
انجام کار در خانه	انجام دادن کار در منزل به شما این امکان را می دهد که شیرخوار را مکرر برحسب میل و تقاضایش با شیر خود تغذیه کنید.
ساعات کار قابل تغییر	ساعات کار قابل تغییر این امکان را به شما می دهد که ساعات کار خود را با نیازهای شیرخوار تطابق دهید.
ساعات کار کمتر	با کار نیمه وقت و یا شریک شدن با فرد دیگری در کار می توانید ساعات کمتری در روز از فرزندان دور باشید و در این صورت نیاز به دوشیدن شیر در محل کار ندارید.
استفاده از شیرخوارگاه در محل کار	وجود شیرخوارگاه در محل کار، تغذیه شیرخوار را با شیرمادر تسهیل می کند.
نگهداری شیرخوار نزدیک محل کار	اگر یک مراقب برای شیرخوار نزدیک محل کارتان پیدا کنید می توانید بلافاصله قبل از رفتن به سرکار و فوراً پس از اتمام کار و همچنین طی ساعات کار روزانه فرزندان را شیر بدهید. بدین ترتیب مدت زمان دوری شما از شیرخوار به حداقل می رسد و او به دفعات بیشتری از تغذیه با شیرمادر بهره مند می گردد.
آوردن شیرخوار به محل کار	به کار گرفتن یک مراقب برای بچه که بتواند او را برای شیرخوردن به محل کار شما بیاورد، شیردهی در طول روز را میسر می سازد.

اگر روش های فوق با شرایط شما سازگار نیست می توانید هنگامی که کنار فرزندتان هستید او را با پستان تغذیه کنید و ضمناً شیرتان را بدوشید و نگهدارید تا وقتی از او دور هستید، کسی که از وی مراقبت می کند او را با شیر دوشیده شده بوسیله فنجان تغذیه کند. دوشیدن شیر در محل کار برای تداوم تولید شیر ضروری است و می توانید شیر دوشیده شده را نگهداری کرده و با خود به خانه بیاورید.	دوشیدن شیر در محل کار
وقتی در خانه هستید شیرخوار را با شیر خود تغذیه کنید و وقتی از فرزندتان جدا هستید می توانید در صورت امکان او را با شیردایه (مادران سالمی) که در فامیل سراغ دارید، تغذیه کنید.	تغذیه با شیرمادر در خانه، تغذیه با شیر دایه وقتی سرکار هستید

۳- چه مدت دوشیدن شیر و یا تغذیه شیرخوار با شیرمادر طی ساعات کار لازم است؟

دوشیدن شیر یا تغذیه شیرخوار با شیرمادر یک تصمیم شخصی است و معمولاً چند هفته یا چند ماه طول می کشد. این مدت بستگی به سن شیرخوار، زمانی که به سرکار برمی گردید و مدت کار در طول روز دارد. اگر بتوانید شروع مجدد کارتان را به تاخیر بیندازید و یا ساعات کمتری در روز کار کنید، ممکن است نیاز به دوشیدن یا تغذیه شیرخوار در طول ساعات کار نداشته باشید و اگر به مدت طولانی دور از شیرخوار هستید هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار شیرتان را بدوشید. احتمالاً نیاز به دوشیدن شیر یا تغذیه کودک با شیرمادر پس از آنکه شیرخوار بتواند سایر غذاهای کمکی و مایعات را بخورد کمتری شود. دادن غذاهای کمکی و مایعات از پایان ۶ ماهگی به وسیله فنجان، استکان یا پیاله توصیه می شود.	چند هفته یا چند ماه، هر مدت که شما انتخاب می کنید
---	--

آمادگی برای تداوم شیردهی و اشتغال

۱- قبل از تولد نوزادم چه باید بکنم؟

شما می توانید قبل از تولد نوزاد برای موفقیت در امر شیردهی و توام نمودن اشتغال و شیردهی خود، چند کار انجام بدهید.

پرس و جو در مورد امکان حمایت از تغذیه با شیرمادر	شما می توانید در ابتدای بارداری خود برای شیردهی آماده شوید. پرس و جو کنید که از چه کمک و حمایت هایی می توانید برخوردار شوید. با پزشک و کارکنان بهداشتی مراکز، ماماها، مشاورین شیردهی و انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر تماس بگیرید.
--	--

صحبت با مدیر در مورد قوانین و مقررات و حقوق مادران شیرده	با مدیر و یا مسئول نیروی انسانی درباره مرخصی زایمان، زمان بازگشت به کار و مرخصی ساعتی صحبت کنید. شما طبق قانون از ۶ ماه مرخصی زایمان که اکنون در برخی سازمان ها به ۹ ماه افزایش یافته و همچنین از یک ساعت مرخصی در روز تا ۲۴ ماهگی کودک می توانید بهره مند شوید.
--	--

درخواست مرخصی زایمان	مرخصی زایمان خود را به موقع درخواست کنید. در صورت وجود مشکل در دوران بارداری و استفاده از مرخصی استعلاجی، مدت آن از مرخصی زایمان کسر نمی شود.
----------------------	---

صحبت با مدیر در مورد امکانات مورد نیاز	قبل از آنکه به مرخصی زایمان بروید با سرپرست اداره و یا مسئول نیروی انسانی در مورد امکاناتی که برای شیردهی نیاز دارید و همچنین تسهیلاتی که محیط کار برای شیردهی پس از بازگشت به کار برای تان فراهم می کند، صحبت کنید.
--	--

۲- قبل از بازگشت به کار چه اقداماتی باید انجام دهم؟

همین که صاحب فرزند می شوید، می توانید برای شروع و تداوم شیردهی و اشتغال خود آماده شوید.	
صحبت کردن با سایر مادران	شما می توانید با سایر مادران شیرده صحبت کنید و در مورد بهترین روشی که مناسب شرایط شما و فرزندتان برای تداوم تغذیه با شیرمادر است، تصمیم بگیرید.
صحبت کردن با مدیر در مورد نیازهای تان	قبل از بازگشت به کار، مجدداً با رئیس خود یا مدیر نیروی انسانی در مورد تسهیلاتی که برای شیردهی نیاز دارید صحبت کنید.
انتخاب مراقب برای شیرخوار	یک مهد کودک مناسب و یا فردی را برای مراقبت از شیرخوار انتخاب کنید که اهمیت شیرمادر را درک نموده و حامی تغذیه با شیرمادر باشند.
آموختن نحوه دوشیدن شیر و تغذیه با فنجان	چگونگی دوشیدن و ذخیره کردن شیرمادر را بیاموزید. مطمئن شوید که فرزندتان می تواند با شیردوشیده شده با فنجان تغذیه شود. نحوه تغذیه با فنجان را بیاموزید و با مراقب کودک نیز تمرین کنید تا وی نیز مهارت پیدا کند.
ذخیره کردن شیر دوشیده شده	شما می توانید شیر خود را دوشیده و ذخیره کنید بطوری که همواره به ذخیره شیر دسترسی داشته باشید.

۳- چگونه می‌توانم شیرم را دوشیده، ذخیره و حمل و نقل نمایم؟

پمپ شیردوش دستی یا الکتریکی یا دوشیدن با دست	شما نیاز به آموختن روش دوشیدن شیر دارید. دوشیدن شیر به چندین روش انجام می‌شود: استفاده از پمپ دستی یا الکتریکی و دوشیدن با دست. قبل از خرید پمپ اطلاعات لازم و طرز کار آنرا از فروشنده سوال کنید.
مکان دوشیدن شیر	اگر می‌خواهید شیرتان را در سرکار بدوشید با رییس خود در مورد تسهیلات لازم صحبت کنید. باید توجه کنید که کجا بدوشید و چگونه شیر را سالم و ایمن ذخیره کنید.
اتاق خصوصی تمیز	اگر بتوانید از مکان خصوصی و تمیزی برای دوشیدن شیر استفاده کنید قادر به دوشیدن شیر کافی خواهید بود.
نگهداری شیر دوشیده شده در یخچال و فریزر	شیر دوشیده شده را در یخچال و فریزر ذخیره کنید. اگر این امکان در دسترس نیست شیر دوشیده شده را برای چندین ساعت در فلاسک یخ یا در ظرف عایق با محفظه فریزری می‌توانید نگهداری کنید.
استفاده از ظرف شیشه‌ای یا پلاستیکی یا کیسه‌های شیر	شما می‌توانید شیر دوشیده شده را در ظروف درب دار شیشه‌ای یا پلاستیکی سخت یا کیسه‌های مخصوص ذخیره کنید. برخی مادران ترجیح می‌دهند شیر را در ظروف کوچک به اندازه مصرف یک وعده ذخیره کنند و برخی دیگر آنرا مستقیماً در داخل فنجان(درب داری) که قرار است بچه با آن تغذیه شود ذخیره می‌کنند.
حمل و نقل شیر دوشیده شده در ظرف	شیر دوشیده شده را در ظرف عایق با محفظه فریزری یا فلاسک یخ حمل کنید. سرد نگهداشتن شیر بسیار مهم است.

۴- چگونه با موفقیت شیرم را بدوشم؟

شستن دست ها	قبل از دوشیدن شیر دست های تان را کاملاً بشویید.
استفاده از ظروف تمیز	مطمئن شوید تمام ظروف مورد استفاده کاملاً تمیز باشند.
خواندن دستورالعمل استفاده از پمپ شیردوش	دستورالعمل استفاده از پمپ شیردوش را به دقت بخوانید و به طور صحیح رعایت کنید.
دوشیدن با دست	نحوه دوشیدن شیر با دست را بیاموزید که بدون استفاده از هر وسیله ای در هر جا بتوانید شیرتان را بدوشید.
راحت بودن و تحریک بازتاب جریان شیر	راحت بودن و آرامش داشتن برای دوشیدن شیر مهم است. ماساژ ملایم هر پستان قبل از دوشیدن کمک کننده است. اگر ممکن باشد کمپرس گرم پستان ها، تحریک ملایم نوک پستان ها، فکر کردن به شیرخوار یا نگاه کردن به عکس او به منظور تحریک بازتاب جریان شیر به دوشیدن کمک می کند.
ذخیره کردن شیر دوشیده شده به طور سالم و ایمن	وقتی دوشیدن را تمام کردید، تمام ظروف را به دقت تمیز کنید. شیر دوشیده شده را در ظرف درب دار تمیز و استریل به طور سالم و ایمن ذخیره کنید. فقط دو سوم حجم ظرف را با شیر پر کنید و روی ظرف تاریخ بنویسید.
مراقبت از خود	شما نیاز دارید که خوب غذا بخورید، ورزش کنید، زیاد استراحت کنید و کارهای غیر ضروری انجام ندهید. بدین ترتیب از کارتان و کودک تان بیشتر لذت می برید و قادر می شوید از عهده وظایف سنگین مادری برآیید.

۵- چند بار و چه مقدار شیرم را بدوشم؟

به تعداد دفعات تغذیه شیرخوار	هنگامی که سر کار هستید، سعی کنید به تعداد دفعاتی که شیرخوار معمولاً تغذیه می شود شیرتان را بدوشید. اگر فکر می کنید تولید شیرتان کاهش یافته، اغلب شیرخوار را شیر بدهید و یا بدوشید.
هر مقدار که می توانید	شیرتان را هر مقدار که می توانید بدوشید. یک کودک شیرمادر خوار معمولاً نیاز به حدود ۱۵۰ سی سی (سه چهارم فنجان) شیرمادر به ازاء هر کیلوگرم وزن بدن در ۲۴ ساعت دارد اما این نیاز متفاوت است. برای مثال اگر وزن کودک ۵/۵ کیلوگرم باشد و ۸ بار در روز تغذیه شود و شما برای ۲ بار تغذیه در روز از او دور باشید، نیاز به دوشیدن حدود ۲۰۰ سی سی (۱ فنجان) شیر یا ۲ بار دوشیدن به مقدار ۱۰۰ سی سی (نصف فنجان) شیر دارید.

۶- چه مدت شیر دوشیده شده را می توان ذخیره کرد؟

۴۸ ساعت در یخچال (و در یخچال ۲-۴ درجه سانتی گراد ۵-۳ روز)	اگر دوشیدن و جمع آوری شیر در شرایط کاملاً بهداشتی انجام شود: • ۴۸ ساعت در یخچال • ۲ هفته در جایخی یخچال • ۳ ماه در قسمت فریزر یخچال فریزرهای خانگی • ۱۲-۶ ماه در فریزر عمیق (صنعتی) • در دمای اتاق: به مدت ۸ ساعت در دمای ۲۵-۱۵ درجه سانتی گراد و مدت ۴ ساعت در دمای ۳۷-۲۵ درجه
--	--

۷- چه اطلاعاتی باید به فرد مراقب کودک در باره تغذیه شیرخوار با شیردوشیده شده بدهم؟

مراقب کودک باید ظرف شیر دوشیده شده منجمد را در داخل یک ظرف آب ولرم بگذارد تا ذوب شود و قبل از مصرف آن را به آرامی تکان دهد و طی یک ساعت همچنان که گرم است به شیرخوار بدهد. یا قبلاً ظرف شیر منجمد را در یخچال بگذارد تا به آرامی ذوب شود. هرگز شیرمنجمد را نجوشاند یا در ماکروویو گرم نکند.	ذوب کردن شیر منجمد به آهستگی
از دادن بطری و گول زنک به شیرخوار بپرهیزد که مشکلاتی را برای شیردهی مادر و سلامت شیرخوار سبب می شود. از جمله سبب سردرگمی شیرخوار در مکیدن و کاهش تولید شیرمادر می شود. شیر دوشیده شده را با فنجان به شیرخوار بدهد.	خوراندن شیر به شیرخوار با فنجان
شیر دوشیده شده منجمدی که ذوب شده را می توان در یخچال نگهداری کرد اما نباید دوباره منجمد کرد. اگر شیری که در یخچال ذوب شده طی ۲۴ ساعت مصرف نشود یا چنانچه در خارج یخچال (در آب ولرم) ذوب شده طی یک ساعت مصرف نشود، باید دور ریخته شود.	دور ریختن شیرمنجمد ذوب شده در صورت عدم استفاده

نحوه دوشیدن شیر را در راهنمای دوشیدن شیر مطالعه کنید.



۸- اگر نتوانم شیر کافی برای شیرخوارم بدوشم چه کنم؟	
حتی اگر شیرمصنوعی به شیرخوار می دهید به یاد داشته باشید که همیشه قبل از دادن آن شیردوشیده شده را حتی اگر خیلی کم و فقط چند سی سی باشد به شیرخوار بدهید.	
کنترل روش دوشیدن شیر	روش دوشیدن خود را توسط کارکنان بهداشتی درمانی یا مشاور شیردهی و در صورت دسترسی توسط کارشناسان انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر کنترل کنید. در مورد روش های تحریک رفلکس جاری شدن شیر سوال کنید.
دوشیدن شیر به دفعات بیشتر	می توانید به دفعات بیشتری برای دوشیدن شیر تلاش کنید. به دفعات بیشتری به کودک شیر بدهید و پس از هر بار شیر دادن وقتی در خانه هستید شیرتان را بدوشید.
استفاده از نوع دیگر پمپ شیردوش	گاهی تغییر روش دوشیدن شیر کمک کننده است مثلاً از یک نوع دیگر پمپ دستی یا الکتریکی استفاده کنید.
تغذیه بیشتر با شیرمادر در خانه	اگر شما قادر به دوشیدن مقدار کافی شیر برای کودک تان نیستید، این ممکن است یک مشکل موقت باشد. به هر حال وقتی که سرکار هستید، شیر خود را هر مقدار که می توانید بدوشید و وقتی در خانه هستید و در طول شب به تغذیه شیرخوار از پستان ادامه دهید. بدین ترتیب تولید شیر حفظ شده و شیرخوار از مزایای شیر مادر بهره مند می شود. لازم است هر وقت می توانید در پایان تغذیه شیرخوار، شیرتان را بدوشید و در فریزر بگذارید. یا دایه سالم پیدا کنید که ضمن مراقبت از طفل او را شیر بدهد.
خونسرد باشید و سخت نگیرید	چند روزی را خونسرد باشید. ممکن است اشتباهی کودک تان افزایش یافته باشد. در این صورت لازم است او را به دفعات بیشتر تغذیه کنید تا هم شیرتان بیشتر شود و هم نیازهای شیرخوار تامین گردد. بهتر است در این روزها مرخصی بگیرید و در کنار شیرخوار باشید.
مراجعه کمک گرفتن	با رییس خود در مورد مرخصی و سایر امکانات حمایتی صحبت کنید. از کارکنان مراکز بهداشتی درمانی، کارکنان بیمارستان های دوستدار کودک و انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر می توانید کمک بگیرید.



تغذیه با شیر مادر
افزایش بهره هوشی



تغذیه با شیر مادر
ارتقای رشد و تکامل



تغذیه با شیر مادر
پیشگیری از بیماری‌ها
(عفونت‌های گوارشی، تنفسی، گوش
و حساسیت‌ها...)



تغذیه با شیر مادر
کاهش مرگ و میر



تغذیه با شیر مادر
تقویت ارتباط عاطفی
مادر و شیرخوار



تغذیه با شیر مادر
تامین غذایی بی‌نظیر
و بدون جان‌شین



شیر مادر، حقی برای همه کودکان

