**شرایط و مراقبت های لازم براي موفقيت تغذیه با شیر مادر**

 تمام شیرخواران تا شش ماهگی باید انحصارا با شیر مادر تغذیه شوند تا از رشد، تکامل و سلامت مطلوب برخوردار گردند. تغذیه انحصاری با شیر مادر یعنی تغذیه شیرخوار فقط با شیر مادر و پرهیز از هر نوع مایع دیگر حتی آب صورت گیرد. مصرف قطره ، شربت حاوی ویتامین و دارو مجاز است.

 براي اجراي اين توصيه، توجهات و مراقبت‌هاي خاصي لازم است تا زمينه و شرايط مناسب فراهم گردد و از دسترسي تمام شيرخوران و كودكان به اين روش تغذيه اطمينان حاصل شود.

مادری موفق به تغذیه کامل و انحصاری شش ماهه با شیرمادر می شود که: ***مهارت عملی کافی، اعتماد به نفس، کمک گیری از متخصص صاحب نظر*** را در اختیار داشته و از مراقبت هايي كه به ترتيب توضيح داده خواهند شد برخوردار باشد :

1. با آمادگی وارد دوره بارداری شود.
2. دانش کافی در باره مزایای تغذیه با شیر مادر داشته باشد.
3. بلافاصله پس از زایمان تماس پوستی با نوزاد خود داشته و شیر دهی را طی ساعت اول تولد آغاز کرده باشد.
4. رابطه مادر و شیرخوار به نحو رضایت بخش برقرارشده و وضعیت شیر دهی صحیح داشته باشد.
5. برای رفع مشکلاتی که در خلال شیردهی رخ می دهند، از مشاوره های به هنگام و کارآمد برخوردار باشد.

در صورت بروز هر گونه مشکل و یا داشتن سئوال در طول دوران شیردهی به شیردهی خود ادامه داده و به مرکز مشاوره حضرت امیرالمومنین(ع)- میدان رسالت- ابتدای خیابان سمیه – با شماره تلفن 37830392 مراجعه نمایید.

انسیه محمودی- کارشناس واحد سلامت خانواده مرکز بهداشت استان قم