

# ارزیابی وضعیت تغذیه شیرخوار زیر ۶ ماه

Dr Ravari



# سوال کنید

- کودک با شیرمادر تغذیه می شود؟
- کودک با شیرمصنوعی تغذیه می شود؟ (جدول ۱۱)
- کودک با شیردام تغذیه می شود؟ (جدول ۱۲)
- آیا به کودک شیشه شیر داده می شود؟ (جدول ۱۳)
- آیا به کودک گولزنک داده می شود؟ (جدول ۱۴)



سوال کنید

اگر شیرمادر می خورد (ویزیت ۵-۳ روزگی) (جدول ۱)

- آیا جریان شیر برقرار شده است؟
- آیا نوزاد هوشیار است و تقاضای شیر می کند؟
- آیا دفعات ادرار نوزاد در ۴۸ ساعت اول ۲-۳ کهنه مرطوب در شبانه روز است؟
- آیا نوزاد اجابت مزاج زرد و شل دارد؟ (در روز ۱ و ۲ حداقل ۱ بار و سپس حداقل ۲ بار در شبانه روز)؟



# وضعیت مطلوب تغذیه با شیرمادر در ۳-۵ روزگی (جدول ۱)

- **جریان شیرمادر باید برقرار شده باشد.** ضمن برقراری تماس پوستی مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد، تغذیه با شیرمادر باید طی ساعت اول تولد آغاز گردیده و بخوبی ادامه یابد تا در ۳-۵ روزگی جریان شیرمادر برقرار شود. شروع فراوان شیر معمولاً بین روز دوم و سوم بعد از زایمان صورت می گیرد. احساس مادر از به شیر آمدن با بزرگ شدن پستان، پر شدن و سفت شدن آن و نشت آغوز/ شیر همراه است.
  - **نوزاد سالم هوشیار است** و با نشان دادن علائم گرسنگی تقاضای شیر می کند. پس از تغذیه کافی، خود پستان را رها کرده و نشانه های سیری را نشان می دهد.
  - **دفعات ادرار نوزاد:** اگر نوزاد در ۴۸ ساعت اول ۲-۳ کهنه مرطوب در ۲۴ ساعت داشته باشد در صورتی که فقط شیرمادر بخورد نشان دهنده کفایت تغذیه وی با شیرمادر می باشد.
  - **دفعات مدفوع:** در روز اول و دوم حداقل ۱ بار و سپس ۲ بار در شبانه روز دفع مدفوع زرد رنگ و شل مورد انتظار است.
- سایر سوالات تغذیه شیرخوار زیر ۶ ماه نیز از مادر سوال شود.



## (جدول ۲)

# اگر شیرمادر می خورد

- آیا شیرخوار مکرر و بر حسب تقاضایش ( هر ۲-۱,۵ ساعت ) شیر می خورد؟ اگر خودش بیدار نشود او را بعد از ۳ ساعت بیدار می کنید؟
- آیا شیرخوار در شب شیر می خورد؟
- آیا شیردهی تا تخلیه کامل یک پستان و رها کردن آن توسط شیرخوار ادامه می یابد؟
- آیا شیردهی به شیرخوار در هر وعده بطور متناوب از پستانها می باشد؟



## اگر شیرمادر می خورد : (جدول ۳)

- آیا شیرخوار پس از تغذیه علائم سیری را نشان می دهد؟
- آیا شیرخوار از روز ۵ بعد دفع ادرار رقیق و زرد کم رنگ حداقل ۶ بار در شبانه روز دارد؟
- آیا شیرخوار از روز ۴ بعد و در هفته های اول حداقل ۲ بار در روز اجابت مزاج با حجم کافی (بیش از لکه) و با قوام نرم دارد؟



## کفایت تغذیه با شیر مادر: (جدول ۳)

- نشانه های سیری و گرسنگی شیرخوار را به مادر آموزش دهید:
- نشانه های گرسنگی : حرکات دهان، مکیدن لب و انگشت، نق زدن و صداهای ظریف، و یا هرچیزی را به دهان می برد. وقتی شیرخوار این علائم را نشان می دهد، اجازه ندهید گریه کند و برافروخته شود.
- گریه، جیغ زدن و کمانه زدن علامت دیررس گرسنگی است و نباید اجازه داد گرسنگی شیرخوار به این مرحله برسد. چنانچه شیرخوار گریه کند و آشفته شود، ابتدا باید او را آرام کرده و سپس به پستان گذاشت تا بتواند آن را درست بگیرد.
- نشانه های سیری : توقف صدای بلع، توقف بیشتر بین دفعات مکیدن، رفع نشانه های گرسنگی، افزایش مکیدن های غیر تغذیه ای پستان، رها کردن پستان و ریلاکس (شل شدن) و به خواب رفتن.



# کفایت تغذیه با شیر مادر: (جدول ۳ ادامه)

## • مادر را در مورد نشانه‌های کفایت شیرمادر آموزش دهید:

- بهترین راه برای تشخیص کفایت شیرمادر، افزایش وزن شیرخوار و ترسیم منحنی رشد او می باشد

- معمولاً نوزادان در روزهای اول تولد به مقدار **۱۰-۷ درصد وزن تولدشان** را از دست می دهند و از روز ۴ یا ۵ شروع به وزن گیری می کنند اگر این امر در بررسی که پزشک انجام می دهد، بدون علائم کم آبی و بیماری نوزاد باشد و جریان شیرمادر برقرار شده باشد طبیعی است. غالباً از روز پنجم تولد روزانه ۳۰-۱۵ گرم افزایش وزن دارند و پس از چند روز که بین نوزادان متفاوت است (در ۲ هفته‌گی) به وزن تولد خود می رسند. حدود حداقل ۵۰۰ گرم (یا بیشتر) افزایش وزن در ماه مطلوب است. افزایش وزن شیرخوار در ۶ ماه اول تولد هر هفته به میزان ۲۰۰-۱۰۰ گرم در صورت تغذیه انحصاری با شیرمادر مطلوب است.





## کفایت تغذیه با شیر مادر: (جدول ۳ ادامه)

• راه های دیگر تشخیص کفایت شیرمادر در شیرخوارانی که فقط شیرمادر می خورند و تا زمانی که بطور انحصاری با شیرمادر تغذیه می شوند، عبارتند از:

- تعداد انوبت مدفوع و ۱ کهنه مرطوب با ادرار کمرنگ در روز اول، تعداد ۲-۳ انوبت مدفوع و ۲-۳ کهنه مرطوب با ادرار کمرنگ در روز دوم، تعداد ۲-۳ انوبت مدفوع و ۳-۴ کهنه مرطوب با ادرار کمرنگ در روز سوم
- تعداد ۶-۸ کهنه مرطوب (یا ۵-۶ پوشک) یا بیشتر در ۲۴ ساعت با ادرار کمرنگ از روز ۵-۷ تولد به بعد
- اجابت مزاج حداقل ۲ بار و یا بیشتر از روز ۴ به بعد در ۲۴ ساعت (۳-۸ بار هم دیده می شود بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی هرچند روز یک بار، یک اجابت مزاج نرم و حجیم داشته باشد بدون اینکه بیمار باشد).
- هشیار بودن، قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب



# ناکافی بودن واقعی و ذهنی (احساسی) شیرمادر: (جدول ۳ ادامه)

• اگر با توجه به " نشانه های کفایت شیر " مشخص شده شیرخوار شیر کافی دریافت نمی کند، به مادر کمک کنید:

۱. از مهارت های مشاوره برای گرفتن شرح حال تغذیه ای استفاده کنید. (به مبحث مهارت های مشاوره در راهنما مراجعه کنید)
۲. یک وعده تغذیه با شیرمادر را برای کنترل وضعیت بغل کردن شیرخوار ، نحوه پستان گرفتن او و پی بردن به برقراری تماس عاطفی یا امتناع شیرخوار از شیرخوردن ارزیابی کنید.
۳. از مهارت های مشاوره برای تعیین بیماری یا ناهنجاری جسمی مادر و شیرخوار استفاده کنید.
۴. بر اساس علل ناکافی بودن شیر (عوامل مربوط به مادر، مربوط به شیرخوار ، مربوط به تغذیه با شیرمادر با توجه به راهنما) چند پیشنهاد به مادر بدهید.
۵. بطور مداوم ترتیب دیدار مجدد با مادر را بدهید. در صورت امکان تا زمانی که کودک وزن بگیرد و مادر اعتماد به نفس پیدا کند. در صورت امکان هر روز آنها را ببینید. وزن گیری کودک ممکن است ۳-۷ روز طول بکشد.



# ناکافی بودن واقعی یا ذهنی شیرمادر:

## (جدول ۳ ادامه)

▪ اگر با توجه به " نشانه های کفایت شیر " مشخص شده شیرخوار شیر کافی دریافت می کند اما مادر تصور می کند که شیر کافی ندارد:

▪ با توجه به ارزیابی شما که شیرخوار خوب رشد کرده از مادر قدردانی کرده ، سپس تاکید کنید که رفتارهای مختلف شیرخوار را قبل از بررسی به حساب ناکافی بودن شیر خود نگذارد و سر خود تغذیه کمکی را شروع نکند.

۱. از مهارت های مشاوره برای گرفتن شرح حال تغذیه ای استفاده کنید. سعی کنید علت تردید مادر به کافی نبودن شیرش را دریابید.

۲. یک وعده تغذیه با شیرمادر را برای کنترل وضعیت بغل کردن شیرخوار ، نحوه پستان گرفتن او و پی بردن به برقراری تماس عاطفی یا امتناع شیرخوار از شیرخوردن ارزیابی کنید.

۳. مادر را به خاطر موارد درستی که در تکنیک شیردهی و رشد و تکامل کودکش رعایت کرده تایید و تشویق کنید. عقاید اشتباه مادر را هم بدون اینکه انتقاد تندی داشته باشید اصلاح کنید .



# ناکافی بودن واقعی و ذهنی شیرمادر: (جدول ۳ ادامه)

▪ اگر با توجه به " نشانه های کفایت شیر " مشخص شده شیرخوار شیر کافی دریافت می کند اما مادر تصور می کند که شیر کافی ندارد:

۴. شیرخوار در مراحل از رشد (موقع رشد سریع یا جهش رشد ؛ حدود ۲-۳ هفتگی، ۴-۶ هفتگی و ۳ ماهگی) تقاضای بیشتری برای شیر خوردن دارد. در این مراحل، شیردهی مکرر منجر به افزایش شیرمادر ظرف ۲ یا ۳ روز خواهد شد.

۵. بطور مداوم ترتیب دیدار مجدد با مادر را بدهید. ممکن است این مادران تغذیه شیرخوار با سایر شیرها، غذاها و مایعات را شروع کنند، لذا نیاز به حمایت زیادی دارند تا اعتماد به نفس خود را مجدداً به دست آورند.

۶. تاکید کنید بهترین راه افزایش شیرمادر، مکیدن موثر و مکرر شیرخوار است و در صورت عدم تغذیه مکرر از پستان به هر علت، تخلیه مرتب پستان از طریق دوشیدن شیر است.

۷. بهترین شیر کمکی برای شیرخوار، شیردوشیده شده مادر است که در پایان هر وعده تغذیه از پستان دوشیده می شود.



## اگر شیرمادر می خورد :

- آیا غذا و مایعات دیگر بجز شیر مادر به شیرخوار داده می شود؟ اگر بلی: چه چیزی؟ چرا؟ چندبار در شبانه روز؟ چه مقدار؟ (جدول ۴)
- آیا اختلال شیردهی بخاطر جدایی مادر و شیرخوار بوجود آمده است؟ (مادر شاغل، بستری شدن... (۲ و ۵)
- آیا شیرخوار گریه زیاد و بیقراری دارد؟ (جدول ۷)
- آیا شیرخوار از گرفتن پستان مادر و شیرخوردن امتناع می ورزد؟ (جدول ۸)
- آیا مادر نگرانی یا مشکلی در تغذیه شیرخوار با شیر مادر بیان می کند؟ (شیرخوار نارس، کم وزن، زردی...)(جدول ۳ و ۹ و ۱۰)



## سوال کنید

اگر شیر مصنوعی داده می شود : (جداول ۵ و ۱۱ و ۶ و ۱)

- (۵-۳ روزگی) آیا مادر (در صورت عدم شیردهی)، تمهیدات لازم برای تسکین پستانها را انجام می دهد؟ (۱)
- آیا طبق دستور عمل تجویز شده ؟ توسط چه کسی؟
- از چه زمانی شروع شده ؟ چندبار در شبانه روز داده می شود؟ چه مقدار هر وعده؟
- آیا برابر دستور عمل (از لحاظ غلظت و بهداشت) شیر را آماده می کند؟



# (جدول ۵) دوشیدن شیر

۱. نحوه دوشیدن شیر را به مادر آموزش دهید:

• از مادر بخواهید که :

- بازتاب جریان شیرش را تحریک کند و آماده دوشیدن شود.
- به دقت دستهایش را بشوید.
- در جای راحتی بنشیند.
- ظرف دهان گشادی را زیر نوک پستان و آرئول بگیرد. (برحسب مقدار و زمان می توان ظرف انتخاب کرد)
- انگشت شست خود را بالای پستان و انگشت اشاره را در طرف مقابل آن زیر پستان در لبه خارجی هاله با فاصله ای (حدود ۴ سانتی متر عقب تر از نوک پستان) قرار دهد. **ممکن است چیزی شبیه یک ردیف نخود زیر انگشتان احساس کند که مجاری شیر هستند.**
- در این وضعیت پستان را بین دو انگشت شست و اشاره چندین بار فشار دهد.
- اگر شیر خارج نشود، باید انگشتان را جابجا کند و نزدیکتر به نوک پستان را فشار داده و رها کند و این عمل را تکرار کند.
- باید این عمل را در جهات مختلف و با همان فاصله از آرئول تکرار نماید تا مجاری تمام قسمت‌های پستان دوشیده شود. از فشار دادن نوک پستان بپرهیزد.
- یک پستان را بدوشد تا زمانی که خروج شیر، کند شده و به چکه بیفتد سپس پستان دیگر را تا چکیده شدن شیر بدوشد.
- به همین ترتیب پستان ها را متناوب ۳بار، برای مدت حداقل ۲۰-۳۰ دقیقه بدوشد.
- دوشیدن را هنگامی که دیگر شیر جریان نداشته باشد و فقط شروع به چکیدن کند، متوقف نماید.





# روش های دوشیدن شیر





## (جدول ۵) دوشیدن شیر

۲. تحریک کردن بازتاب جریان شیر (رفلکس اکسی توسین) را به مادر آموزش دهید:

- به مادر بگویید قبل از دوشیدن بازتاب جریان شیر (رفلکس اکسی توسین) را بشرح زیر تحریک کند تا در دوشیدن موفق شود:
- از لحاظ روانی به مادر کمک کنید :
  - مادر را برای ایجاد اعتماد به نفس کمک کنید .
  - سعی کنید که درد و اضطراب او را کاهش دهید .
  - کمک کنید که فکر و احساس خوبی نسبت به کودکش داشته باشد .



## (جدول ۵) دوشیدن شیر

۲. تحریک کردن بازتاب جریان شیر (رفلکس اکسی توسین) را به مادر آموزش دهید:

• عملاً به مادر کمک کنید، موارد زیر را توصیه کنید:

- در جایی خلوت و آرام و یا در محلی که توسط نزدیکانش حمایت می‌شود، بنشیند.
- اگر امکان دارد شیرخوار را بغل کند، بطوری که تماس پوست با پوست با او برقرار نماید. او می‌تواند طفل را روی دامن خود بگذارد و شیرش را بدوشد. اگر این کار ممکن نیست می‌تواند به او نگاه کند. اگر این هم غیر ممکن است حتی گاهی نگاه کردن به عکس کودک یا شنیدن صدای او و بوییدن لباسش کمک کننده است
- پستان هایش را گرم کند. مثلاً "از کمپرس گرم، یا آبگرم و یا دوش آبگرم استفاده کند.
- نوک پستان هایش را تحریک کند.
- پستان هایش را ماساژ دهد و یا به آرامی ضربه بزند. برخی زنان لمس ملایم پستان ها را با نوک انگشتان یا شانه مفید می‌دانند. برخی دیگر با غلتاندن ملایم مشت بسته خود روی پستان موفق شده‌اند.
- از کسی که به مادر کمک می‌کند، بخواهید که پشت او را ماساژ دهد

## (جدول ۵) دوشیدن شیر

۳. به مادر بگویید چند وقت یکبار و چه مدت شیرش را بدوشد

• دفعات دوشیدن بستگی دارد به اینکه شیر به چه منظوری دوشیده می شود :

۱. برای برقراری شیردهی به منظور تغذیه نوزاد کم وزن یا بیمار و نوزادی که قادر به مکیدن نیست :

• مادر باید در صورت امکان در روز اول و در اولین فرصت ممکن پس از زایمان ( در ۶ ساعت اول) شیرش را بدوشد در ابتدا ممکن است ۵-۱۰ دقیقه دوشیدن لازم باشد تا یک قاشق مرباخوری آغوز به دست آید. معده نوزاد خیلی کوچک است و هر ۱-۲ ساعت آغوز به مقدار کم تمام نیازهای او را برطرف می کند.

• سپس به دفعاتی که شیرخوار باید در روز شیر بخورد ، مادر هر چقدر می تواند شیرش را بدوشد. حداقل ۳ ساعت یکبار شیرش را در شبانه روز بدوشد.

۲. برای حفظ و افزایش تولید شیر به منظور تغذیه شیرخوار بیمار :

• مادر باید هر ۳ ساعت یکبار (حداقل ۶بار) و حداقل ۲۰ دقیقه در هر بار شیرش را بدوشد و حداقل یکبار آن در شب باشد.

## (جدول ۵) دوشیدن شیر

### ۳. به مادر بگوئید چند وقت یکبار و چه مدت شیرش را بدوشد

- دفعات دوشیدن بستگی دارد به اینکه شیر به چه منظوری دوشیده می شود :

- ۳. برای برقراری تولید شیر ، اگر بنظر می آید که بعد از چند هفته تولید شیرش کم شده است:

- چند روز به دفعات مکرر ( هر دو ساعت یا هر یک ساعت یکبار ) و شب ها نیز حداقل هر ۳ ساعت یکبار مادر شیرش را بدوشد

- ۴. برای تامین شیر به منظور تغذیه شیرخوار ، هنگامی که مادر سر کار است :

- تا حد امکان قبل از اینکه سر کار برود باید شیرش را بدوشد و برای شیرخوار کنار بگذارد. دوشیدن شیر، هنگام حضور مادر در محل کار هر ۳ ساعت لازم است. این شیر را می تواند ذخیره کرده و برای تغذیه شیرخوار به خانه بیاورد.

- ۵. برای تسکین و تخفیف علائمی نظیر پری و احتقان پستان ها و نشت شیر از آن ها در محل کار:

- مادر فقط در حد لزوم و تسکین و تخفیف پستان ها شیرش را بدوشد: اگر می خواهد آرئول را نرم کند که شیرخوار آنرا بگیرد ممکن است نیاز به ۳ یا ۴ بار فشردن داشته باشد، چنانچه مادر در حال بازکردن یک مجرای مسدود است فشردن و ماساژ باید تا برطرف شدن توده انجام شود.

## (جدول ۵) دوشیدن شیر

۴. نحوه و مدت ذخیره کردن شیردوشیده شده را به مادر آموزش دهید:

- نحوه ذخیره کردن:
- از ظرف مناسبی از جنس شیشه یا پلاستیک سخت شفاف که بتوانید درب آنرا بپوشانید استفاده کنید. با آب داغ و صابون آنرا تمیز کنید و با آب داغ آب بکشید. اگر مادر با دست شیرش را می دوشد مستقیماً آنرا در ظرف جمع آوری بدوشد.
- اگر مادر شیرش را در چندین ظرف ذخیره می کند، باید روی هر ظرف تاریخ را بنویسد و ابتدا شیرهای قدیمی تر را استفاده نماید.
- شیردوشیده شده باید هرچه زودتر مصرف شود و شیر تازه بهتر از شیرمنجمد است.
- شیرمنجمد شده را در یخچال بگذارید تا به آرامی ذوب شود و طی ۲۴ ساعت استفاده کنید. می توان آنرا با قرار دادن در یک ظرف آب گرم ذوب کرد و طی یک ساعت همچنان که گرم است مصرف کرد. شیر را نجوشانید و در ماکروویو گرم نکنید چون بعضی از عناصر آن نابوده شده و می تواند دهان شیرخوار را نیز بسوزاند.

## ( جدول ۵ ) دوشیدن شیر

۴. نحوه و مدت ذخیره کردن شیردوشیده شده را به مادر آموزش دهید:

- مدت نگهداری شیر دوشیده شده تازه برای شیرخوار سالم درخانه:
  - در دمای اتاق : در درجه حرارت ۲۵-۳۷ درجه سانتی گراد مدت ۴ ساعت، در درجه حرارت ۱۵-۲۵ درجه سانتی گراد مدت ۸ ساعت، در دمای بالای ۳۷ درجه نگهداری نشود
  - در یخچال ۲-۴ درجه سانتیگراد : ظرف شیر را در سردترین قسمت یخچال قرار دهید. بسیاری از یخچال ها درجه حرارت پایدار ندارند. بنابراین بهتر است شیر طی ۴۸ ساعت استفاده شود
  - در فریزر: اگر فریزر درون یخچال است (جایخی یخچال) تا ۲ هفته، در فریزرهای خانگی تا ۳ ماه، و در فریزر مستقل با انجماد عمیق تا ۶ ماه.

# نحوه تغذیه شیرخوار با فنجان را به مادر آموزش دهید:

## (جدول ۶)

- دست های او را در ملافه ای (مثل قنداق ) بپیچید تا به فنجان دست نزند.
- پیش بندی روی لباس شیرخوار بیندازید.
- دست هایتان را بشوئید .
- شیرخوار را به حالت نشسته یا نیمه نشسته روی دامن خود نگه دارید.
- شیر را به اندازه محاسبه شده برای هر وعده در فنجان بریزید. (نحوه محاسبه را در راهنما ببینید)
- فنجان را به آرامی روی لب پائین شیرخوار قرار دهید.و فنجان را کمی کج کنید
- شیرخوار هوشیار شده، دهان و چشم های خود را باز می کند، بگذارید خودش شیر را با زبانش به داخل دهان برد و بنوشد
- شیر را به داخل دهان شیرخوار نریزید. فقط فنجان را در تماس با لب هایش نگه دارید و بگذارید خود او آن را بنوشد.

# مشاهده کنید ( هنگام شیر خوردن ) :

- وضعیت عمومی
  - شیرخوار سالم به نظر می‌رسد
  - شیرخوار آرام و راحت است
  - شیرخوار در صورت گرسنگی پستان را جستجو نموده یا می‌گیرد (بویژه در نوزادان)
- وضعیت بغل کردن شیرخوار
  - سر، گردن، گوش و تنه شیرخوار در یک امتداد قرار دارد
  - بدن شیرخوار نزدیک بدن مادر است
  - تمام بدن شیرخوار با دست مادر حمایت شده (بویژه در نوزادان)
  - شیرخوار به نحوی به پستان نزدیک می‌شود که بینی او مقابل نوک پستان و چانه در تماس با پستان قرار گیرد



# مشاهده کنید ( هنگام شیر خوردن ) : ادامه

## • وضعیت پستان گرفتن

- قسمت بیشتری از آرئول بالای لب فوقانی دیده می شود
- دهان شیرخوار کاملاً باز است
- لب تحتانی شیرخوار به بیرون برگشته
- چانه شیرخوار با پستان مادر در تماس است

## • نحوه مکیدن

- مکیدن شیرخوار آهسته، عمیق و گاه با مکث است
- گونه ها موقع مکیدن برجسته است
- صدای بلع به گوش می رسد (پس از آمدن شیر)
- شیرخوار پس از اتمام شیر خوردن خود پستان را رها می کند
- مادر علائم بازتاب جهش شیر را احساس می کند

# نتایج نادرست گرفتن پستان توسط شیرخوار

- نوک پستان دردناک، زخم نوک پستان
- انسداد مجاری شیر، احتقان پستان، عفونت پستان
- مکیدن ناموثر پستان
- کاهش انتقال شیر از پستان به دهان شیرخوار
- گریه و عدم رضایت شیرخوار
- طولانی و مکرر شیر خوردن شیرخوار
- کندی رشد (عدم وزن گیری مناسب شیرخوار)
- کاهش تولید شیرمادر
- کاهش طول مدت شیردهی و
- گاهی قطع شیردهی

نشانه ها	طبق بندی	توصیه ها
<p>در صورت عدم تطابق با شرایط مطلوب و وجود مشکل در هر مورد</p>	<p>احتمال مشکل تغذیه ای</p>	<p>مشاوره با مادر در مورد هر مشکل تغذیه ای را انجام دهید</p> <p>پیگیری طبق جدول پیگیری انجام شود در صورت لزوم ارجاع به پزشک / مشاور شیرمادر</p>
<p>در صورت وضعیت مطلوب و طبیعی</p>	<p>مشکل تغذیه ای ندارد</p>	<p>مادر را در مورد تغذیه انحصاری با شیر مادر تشویق کنید</p> <p>در ویزیت ۴ ماهگی شروع تغذیه تکمیلی از پایان ۶ ماهگی را آموزش دهید</p>

