

- شیردهی در طول بارداری ایمن میباشد
- در سه ماهه ی دوم حدود ۳۵۰ کالری و در سه ماهه ی سوم ۴۵۰ کالری بیشتر از حالت عادی نیاز میباشد.
- حتی در صورت و یار بارداری بدن مواد غذایی جنین را تامین میکند.
- شیر برای نوزاد کاملاً سالم و ایمن است
- هنگام شیر دادن هورمون اکسی توسین ترشح میشود که ممکن است باعث انقباضات خفیف رحمی شود.
- در ماه های ۴ و ۵ بارداری مقدار شیر کمتر میشود.
- مزه ی آن هم کمی تغییر میکند
- ممکن است شیرخوار تمایلی به خوردن شیر نشان ندهد.

- دراز کشیدن در حین شیردهی استراحت مفید و باعث کمتر شدن احساس ضعف و بیحالی میشود.
- ترشح هورمون اکسی توسین در حین شیردهی باعث زایمان زودرس نمیشود.
- اما اگر حاملگی پرخطری باشد که تماس جنسی ممنوع شده است بهتر است شیردهی قطع شود.
- حساسیت نوک سینه ها را میتوان با تغییر وضعیت نوزاد تا حدی کمتر کرد.
- در صورتی که در سه ماهه ی دوم مقدار شیر کم شده باشد باید جهت نوزاد شیر کمکی شروع کرد.

