تعداد دفعاتشیرخوردن کودکم را چگونه تنظیم کنم و چطور متوجه سیری و گرسنگی شیرخوارم شوم؟

1)شیرخوار را باید بر حسب تقاضایش و بطور مکرر شیر بدهید و از تنظیم بر حسب ساعت پرهیز نمایید.معمولا شیرخواران 30\_20 دقیقه را صرف علا یمی می کنند که نشان میدهند آماده شیرخوردن هستند و با حرکاتی نشان می دهند که بیدار هستند.این علایم عبارتند ار:حرکت کره چشم ، بهم زدن پلک ها ، حرکت دهان و انکشت یا دست و یا هر چیزی را به دهان می برند. وقتی شیرخوار این علایم را نشان می دهد اجازه ندهید گریه کند و بر افروخته شود.

2)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. در غیر این صورت ممکن استزبان بجای آن که در کف دهان قرار گیرد،بالا برود و شیرخوار نتواند پستان را درست بگیرد.

3)علایم سیری عبارتند از :کاهش دفعات مکیدن ، توقف صدای بلع ، توقف بیشتر بین دغعات مکیدن ، رفع علایم گرسنگی ، افزایش مکیدن های غیر تغذیه ای ، رها کردن پستان وشل شدن و به خواب رفتن.