

## شیرپستان بهترین غذا برای طفل نوزاد است

### محتویات فصل 21

329..... چرا شیر پستان بهترین غذا برای طفل نوزاد است

330 ..... چگونه میتوان مقدار کافی شیرداشت

330 ..... مواظبت از پستان ها

331 ..... مشکلات معمول در هنگام تغذی از پستان

331 ..... ۱ نوک پستان های مادر هموار یا فرورفته است

332 ..... ۲ پستانهای مادر متورم (بیش از حد پر) میباشند

332..... ۳ مادر مصاب یک انتان پستان میباشد (التهاب پستان- ابسه)

332..... ۴ طفل بعداز شیرخوردن راضی بنظر نمی رسد

334 ..... ۵ طفل درد های از سبب موجودیت گاز در شکم دارد ( کولیک)

335 ..... دوام تغذی از پستان تا اندازه ممکن

336 ..... حالات خاص که روی تغذی از پستان تاثیر میگذارد

336 ..... ۱ مادر دوگانگی دارد

336 ..... ۲ مادر دور از خانه کار میکند ویا طفل نمی تواند تمام شیر مادر را بجوشد

337..... ۳ مادر بسیار بیمار است

338 ..... جایزین شونندگان (غذاهای متبادل) تغذی پستان

## شیر پستان بهترین غذا برای طفل نوزاد است

### شیر پستان مادر بهترین غذا برای طفل نوزاد است:

- شیر مادر غذای مکمل برای یک طفل نوزاد است
- دارای تمام مواد مغذی ای که طفل به آن ضرورت دارد، میباشد.
- هضم آن برای طفل آسان است.
- همیشه تازه، پاک و آماده خوردن است.
- چوشیدن پستان و نزدیکی با مادر کمک میکند تا طفل احساس اطمینان نماید.
- تغذی از پستان برای مادر و خانواده مفادها و مزایای ذیل را دارد.
- سبب بطنی شدن خونریزی بعد از ولادت میگردد.
- کمک می نماید تا مادر بسیار زود حامله نشود ( صفحه 343 دیده شود).
- مقدار زیاد پول بخاطر آن مصرف نمی شود.



اطفالیکه توسط شیر جوش تغذی می شوند بیشتر امکان دارد که مریض گردند.



اطفالیکه از پستان مادر تغذی میشوند صحتمند تر میباشند

- همچنان ممکن است در جلوگیری از سرطان های پستان و کاهش شکنندگی استخوانها (osteoporosis) در مراحل بعدی زندگی مادر، کمک نماید.

ترکیبات غذایی اطفال و یا شیر حیوانات میتواند برای طفل مضر باشد زیرا:

- غذائیت کمتری دارد، بخصوص اگر به صورت درست ترکیب نشده و آب آن زیاد باشد (رقیق باشد).
- هضم آن برای طفل مشکلتر است.
- از انتانات جلوگیری کرده نمیتواند.
- میتواند سبب به وجود آمدن انتانات یا مریضی ها در اطفال گردد، اگر درست ترکیب یا نگهداری نگردد.
- بسیار قیمت بوده و به دست آوردن آن مشکل است.
- اگر آب یا بوتل ناپاک باشد میتواند سبب اسهالات و یا حتی مرگ شود.
- ضرورت به آب بسیار پاک و مواد سوخت برای جوش دادن آب و شیر جوش دارد. این میتواند برای تمام خانواده و جامعه، بد باشد.

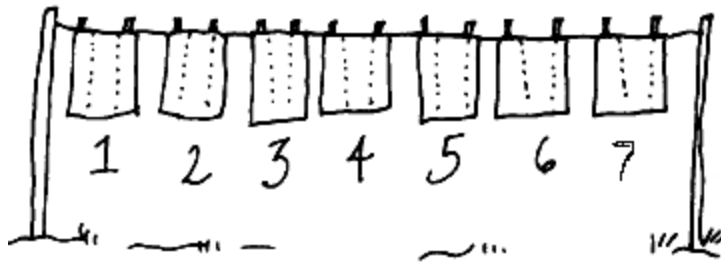
## چگونه میتوان مقدار کافی شیر داشت

شیر پستان بهترین و یگانه غذائیست که طفل در شش ماه اول حیات به آن ضرورت دارد. برای تولید مقدار کافی شیر، ضرورت است تا مادر خودش صحتمند باشد. و ضرورت دارد تا مقدار کافی مایعات بنوشد، مقدار کافی غذای خوب بخورد و استراحت کافی داشته باشد.

همچنان دوام شیر چوکیدن طفل از پستان مادر بالای مقدار شیر آن تاثیر دارد. اطفال نوزاد اکثراً هر دو تا سه ساعت از پستان تغذی میشوند. بصورت نارمل پستانها به اندازه ای که طفل ضرورت دارد، شیر تولید مینمایند. اگر طفل پستانها را خالی نماید، آنها بیشتر شیر تولید خواهند کرد. اگر طفل پستانها را خالی ننماید، به زودی شیر آن کمتر خواهد شد.

**یادداشت :** اگر یک مادر به طفل از غذاهای ترکیبی اطفال، آب یا دیگر غذاها را میدهد، ممکن است طفل کمتر پستان را بمکد. این کار سبب میشود که پستان کمتر شیر داشته باشد. تغذی از پستانها را در جریان دو ساعت بعد از تولد طفل، شروع نمایید، هر چند شیر مادر به درستی خارج نمی شود، طفل به کلوستروم (فله=توج) ضرورت دارد (صفحه 204 دیده شود) که قبل از شیر خارج میگردد.

مادر خواهد فهمید که طفل مقدار کافی شیر از پستان گرفته است، اگر طفل بیشتر از ۷ مرتبه در روز خود را تر نماید (ادرار کند) و صحتمند به نظر رسیده و حدود ۲۰۰ گرم یا ۷ اونس در یک هفته وزن بگیرد.



این طفل مقدار کافی شیر خورده است! 7 تکه را در یک روز تر نموده است.

## مواظبت از پستانها



مادر جدید باید کوشش نماید که دست ها و نوک پستانهای خود را پاک نگهدارد تا از داخل شدن کثافات و میکروبها بدهن طفل جلوگیری شده باشد.

یک مادر باید کوشش نماید که دست های خود را با آب و صابون قبل از تماس با نوک پستانها و قبل از تغذی طفل با شیر پستان، بشوید.

همچنان باید بعد از ادرار نمودن یا دفع مواد غایطه و یا تماس با اشیای ناپاک دستهای خود را بشوید.

اگر خانم برای حمام کردن آب داشته باشد، باید کوشش نماید که روز یک مرتبه پستانهای خود را با آب پاک بشوید. نباید نوک پستانها را با صابون بشوید، نوک پستانها یک ماده محافظوی را میسازند که نه باید با صابون از بین برود. خانم نباید کریم، روغن یا الکل روی نوک پستانها بگذارد.

## مشکلات معمول در هنگام تغذی از پستان

### 1. نوک پستانهای مادر هموار یا فرورفته است.

اگر نوک پستان مادر هموار یا فرورفته باشد (بداخل پستان)، طفل ممکن است هنگام شیر چوسیدن، مشکل داشته و آنرا گرفته نتواند.



نوک پستان طولانی

نوک پستان هموار

بیشترین مشکلات مکیدن طفل از یک نوک پستان هموار یا فرو رفته در جریان چند روز اول بعد از ولادت و زمانیکه پستان ها بسیار پر باشند، خواهد بود. مگر بسیاری اطفال میتوانند بیاموزند که چگونه با گرفتن اندازه بیشتر نوک پستان به دهن شان، آنرا بچوسند. در اینجا بعضی کارهای آمده که میتواند مادر انجام دهد تا به طفل کمک شود که به درستی پستان را بگیرد:

- اگر نوک پستان هموار باشد مادر میتواند قبل از شیر دادن به طفل با ملایمت آنرا کش نموده و بلند نماید.
- اگر نوک پستان به داخل چپه شده باشد، مادر میتواند پستان ها را به دست خود گرفته به عقب به طرف سینه کش نماید، نوک پستان بلند خواهد شد.



پستان را به این شکل بگیرد

و به عقب طرف سینه کش نمائید. نوک پستان کش خواهد شد



- اگر پستان سخت باشد، مادر میتواند کمی آنرا بدوشد (صفحه 336 دیده شود) تا نرم شده و نوک پستان بیرون شده بتواند.
  - مادر میتواند وضعیت های مختلفه را تجربه نماید، مانند گرفتن طفل در زیر بازو و یا خوابیده با طفل، تا که دهن طفل از روی پستان نلغزد.
  - مادر میتواند چند قطره از شیر خود را روی لب های طفل بچکاند تا طفل تشویق گردد که سینه را بگیرد.
  - اگر طفل قادر نباشد که بعد از دو روز بدرستی سینه را بگیرد، مادر میتواند خودش پستان خود را دوشیده و با یک قاشق یا قطره چکان پاک به طفل بدهد. در جریان این مدت نیز مادر باید کوشش نماید که طفل سینه را بگیرد. بیشتر اطفال با گذشت زمان خواهند آموخت که با وجود هموار بودن یا فرو رفته بودن نوک پستان شیر بچوسند.
- برای جلوگیری از انتانات، مادر باید نوک پستان فرورفته را بعد از هر شیر دادن خوب خشک نماید.

## 2. پستان های مادر متورم (بیش از حد پر) می باشد:



بعضی اوقات پستان های مادر بخصوص در چند روز یا هفته اول بعد از ولادت بسیار پر و سخت می شوند. این حالت میتواند برای مادر دردناک بوده و زمینه بروز انتان را مساعد سازد. این حالت میتواند شیر چوشیدن طفل را از پستان مشکل سازد.

اگر مادر بزودی بعد از ولادت طفل شیردادن را شروع نماید این مشکل ممکن کمتر پیدا شود.

اما اگر پستان های مادر متورم گردید، کار های ذیل کمک مینماید:

- شیردادن بیشتر به طفل (هر یک یا دو ساعت، برای اقل ۱۰ دقیقه از هر پستان)

- گذاشتن تکه های مرطوب و گرم روی پستان چند دقیقه قبل از شیر دادن و بعداً گذاشتن تکه های سرد بعد از شیر دادن طفل.



- در فاصله بین شیر دادن، بگذارید که شیر آزادانه از پستانها بچکد و پستان ها را بایک سینه بند یا تکه تقویه کنید.

- گرفتن پاراستامول (اسیتامینوفن) حدود ۲۰ دقیقه قبل از شیر دادن تا درد را کاهش دهد.

## 3. مادر مصاب انتانات پستانها است (التهاب پستان، آبسه):

در حالتیکه نوک پستان شاریدگی یا ترکیدگی داشته و یا پستان بسیار پر باشد و یا مادر یک واسکت (سینه بند) بسیار چسب پوشیده باشد و یا بسیار خسته بوده و صحت آن ضعیف باشد، انتان میتواند به داخل پستان نفوذ نماید.

جلوگیری از این حالات میتواند از انتانات پستان محافظه نماید.

### علائم انتانات پستان:

- پستان سرخ و گرم بوده، یک برجستگی یا زخم در آن موجود است.

- جلد خانم با لمس گرم بوده و یاخانم تب یا لرزه دارد.

- درد اعضا موجود است.



ناحیه گرم.

سرخ و دردناک



اگر مادر فکر می نماید که یک حالت انتانی در پستانش شروع شده است، باید:



- طفل را زود زود شیر بدهد (هر دو ساعت)، پستان مصاب را اول به طفل بدهد.
- در بستر استراحت نماید (و طفل را با خودش داشته باشد تا بتواند زود زود آنرا تغذی نماید).
- مایعات زیاد بنوشد.

- تکه های پاک، گرم و مرطوب را بالای ناحیه مصاب پستان ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از هر مرتبه تغذی طفل بگذارد. تکه های سرد را بعد از تغذی نمودن طفل به خاطر کاهش درد روی پستان بگذارد.
- با ملایمت پستان مصاب را مساز دهد.
- پاراستامول (اسیتامینوفن) برای کاهش درد به مادر بدهید.

اگر جلد خانم به تماس گرم باشد یا تب ولرزه داشته باشد، خانم باید تمام کارهای فوق را انجام داده و همچنان:

- یکی از این آنتی بیوتیک ها را همان وقت استفاده نماید: آنتی بیوتیک را چهار مرتبه در روز (هر شش ساعت) از طریق دهن برای ۱۰ روز مکمل به خانم توصیه نمایید. دادن آنتی بیوتیک را تا گذشت ۱۰ روز ادامه دهید. (Dicloxacillin بهترین آنتی بیوتیک است که اگر داشته باشید، توصیه نمایید.)

Dicloxacillin	500 mg
Erythromycin	500 mg
Amoxicillin	500 mg
Ampicillin	500 mg

یک مقدار کم آنتی بیوتیک ممکن است از طریق شیر مادر به طفل انتقال گردد. این مقدار برای طفل مضر نخواهد بود.

**احتیاط!** اگر طوری احساس شود که یک کلوله مدور و سخت در پستان موجود بوده و برطرف نمی شود و یا اگر بعد از ۲ روز دادن آنتی بیوتیک علائم انتانی بهتر نشود، کمک طبی بگیرید! ممکن مادر در پستان خویش یک آبسه داشته (یک خریطه چرکی) و تداوی های مختلف را ضرورت داشته باشد. یک آبسه تداوی نشده بسیار خطرناک است.

#### 4. طفل بعد از شیر خوردن راضی بنظر نمی رسد:

یک مادر ممکن متوجه گردد که در بعضی اوقات دفعاتاً طفل بیشتر از مقدار شیر موجود در پستان را تقاضا دارد، این حالت در روزهای ۱۰ تا ۱۴ بعد از ولادت، هفته های ۵ تا ۶ بعد از ولادت و حدود ۳ ماه بعد از ولادت معمول است.

این حادثه نارمل و صحی میباشد. این بدان معنی است که اشتهای طفل افزایش مییابد نه آنکه شیر مادر کم شده باشد. این یک طریقه گفتن طفل به پستان است که بیشتر شیر بسازد.

چیز دیگری برای خوردن یا نوشیدن طفل ندهید. تنها بگذارید که به دفعات بیشتر پستان را بمکد. بعد از ۲ روز تغذی بیشتر طفل، تولید شیر بیشتر خواهد شد تا نیازمندی طفل را برطرف سازد.



در صورتیکه طفل راضی به نظر نرسد برایش غذای جامد نداده و از بوتل شیرچوش استفاده ننماید

طفل را بیشتر به سینه بگردد

#### 5. طفل درد هائی از سبب موجودیت گاز در شکم دارد (درد های قلنج – کولیک):

اطفال بسیار خورد اغلباً از سبب بلعیدن یک مقدار هوا در هنگام چوشیدن شیر در معده شان گاز پیدا میکنند. زمانیکه این گاز در معده پیدا شد چوشیدن شیر و بلعیدن آن سبب میشود که گاز به داخل شکم حرکت نماید. این حالت طفل را نا آرام میسازد.

اگر طفل شروع به گریه نموده و به زودی بعد از چوشیدن شیر پاهایش را روی شکم جمع نماید، ممکن طفل در شکم خود گاز داشته باشد. بعضی اطفال موجودیت گاز را همه روزه در یک وقت معین نشان میدهند ( اغلباً در بعد از ظهر). یک تعداد دیگر در تمام روز این دردها را دارند. اکثرأ زمانیکه طفل چهار ماهه شد این دردها توقف می نماید.

درینجا بعضی کارهایی تذکر داده میشود که در صورت موجودیت گاز در شکم طفل، مادر میتواند آنرا انجام دهد.

• **کمک به آروغ زدن طفل.** اگر

دیده شود که بعد از تغذی از پستان مادر طفل درد شکم از سبب موجودیت گاز دارد مادر میتواند آنرا از سینه گرفته و کوشش نماید که آروغ بزند. ممکن کمک نماید که طفل را روی زانو ها انداخته و آهسته به پشت آن تپ تپ نماید.



طفل را روی سینه خود انداخته و ضربات خفیف به پشت او بزنید.

طفل را روی زانو های خود دراز کشیده و به پشت آن خفیفاً ضربات وارد نمایید.

طفل را بنشینید او را به جلو متمایل ساخته و با ضربات خفیف به پشت او بزنید.

متعاقباً بعد از چند دقیقه مادر میتواند دوباره شیر دادن را به طفل ادامه دهد (بدون درنظرداشت اینکه طفل آروغ زده باشد یا خیر). بعضی اطفال ضرورت دارند تا چندین مرتبه درجریان تغذی از پستان آروغ بزنند.

- **تغییر دادن رژیم غذایی مادر:** بعضی اوقات زمانیکه مادر غذاهای معینی را مصرف می نماید طفل درد شکم را از سبب موجودیت گاز پیدا میکند، بخصوص اگر غذاها طوری باشند که باعث تولید گاز در شکم مادر شوند. مادر کوشش نماید که غذاهای بدون ادویه که تند و تیز نباشد مصرف نماید و یا این نوع غذاها را برای 2 یا 3 روز نخورد ( درصورتیکه مواد مغذی کافی از دیگر غذاها گرفته بتواند) کدام نوع مشخص غذا وجود ندارد که باید از آن پرهیز گردد زیرا اطفال از هم اختلاف دارند. یک غذاییکه ممکن است برای بیشتر اطفال خوب باشد، برای یک طفل دیگر ممکن تولید گاز نماید.

## دوام تغذی طفل از پستان تا اندازهء ممکن :

اطفال باید درشش ماه اول حیات تنها از شیر پستان تغذی شوند (نه غذاهای دیگری). با مسوولین صحی منطوقی خود، در مورد اینکه دیگر غذاها را از کدام سن باید به غذای طفل علاوه نمایید، صحبت کنید. خوب است که هر طفل اقلأ تا دوسال از پستان تغذی شود. حتی بهتر خواهد بود برای 3 تا 4 سال تغذی از پستان ادامه داده شود بخصوص اگر طفل خوردتری موجود نباشد.

هرقدر که طفل بزرگتر میشود، تغذی از پستان وقت کمتر را میگیرد. بسیار اطفال بزرگتر به دفعات کمتر از پستان تغذی می گردند و آنها خودشان در صورتیکه گرسنه شوند، پستان را جستجو می کنند. همچنان مادر ضرورت ندارد که طفل های بزرگتر را در هنگام شیر دادن و وضعیت بدهد و نوک پستانهایش برای مکیدن طفل مورد استفاده قرار خواهد گرفت.

تمام این حالات به مادر کمک می نماید تا طفل را با خود انتقال دهد.



## حالات خاصی که روی تغذی از پستان تأثیر مینماید

### 1. مادر دوگانگی دارد:

اطفال دوگانگی باید مانند دیگر اطفال از پستان تغذی گردند. برای تولید شیر کافی برای دوگانگی ها مادر باید خوب بخورد، مقدار زیادی مایعات بنوشد، تا اندازه که امکان دارد استراحت نماید، زود زود طفل را از پستان تغذی نماید و به نوزادان بجز از شیر پستان چیز دیگری ندهد. بخاطر داشته باشید: هرچه زیادتیر مادر به طفل شیر بدهد به همان اندازه بیشتر شیر تولید خواهد کرد.

مادر میتواند هر دو طفل خود را در عین زمان شیر بدهد و یا اگر ترجیح میدهد میتواند آنها را جداگانه شیر بدهد. در اینجا بعضی وضعیت های خوب برای شیر دادن دوگانگی ها باهم در رسم نشان داده شده است. گذاشتن بالشت یا تکه ها در زیر اطفال کمک خواهد کرد.

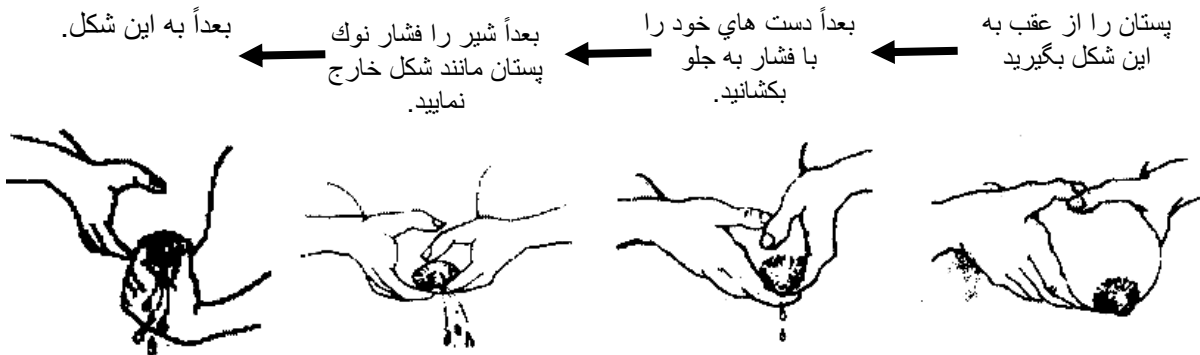


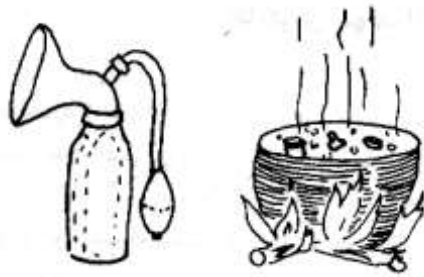
### 2. مادر دور از منزل کار می نماید، و یا طفل نمی تواند شیر مادر را بمکد:

اگر مادر دور از منزل کار نماید و نتواند که طفل خود را با خود به محل کاربرد، در اول پستانهایش بسیار پر خواهد شد و بعداً تولید شیر شروع به کم شدن می نماید. برای محافظت تولید شیر ( بخاطر محافظت شیر برای طفل، در صورت امکان) خانم میتواند پستان های خود را در جریان روز بدوشت.

همچنان در صورتیکه طفل مریض بوده و نتواند تمام شیر تولید شده در پستانهای مادر را بمکد، نیز مادر میتواند آنها را بدوشت. بدین ترتیب پستانهای مادر تولید شیر را توقف نداده و طفل زمانیکه میتواند بیشترشیر بخورد مقدار شیرکافی خواهد داشت.

برای دوشیدن پستانها بادست رسم های زیر را ببینید:





ممکن مادر ترجیح بدهد که پستانهای خود را با شیرکش، در صورتیکه بتواند آنرا بدست آورد، بدوشتد. ضرورت است که شیرکش بعد از هر مرتبه استفاده شسته شود. خانم باید قسمت رابری آنرا جدا نموده و قسمت شیشه بی آنرا روزانه یک مرتبه برای اقل 20 دقیقه بجوشاند. در جاهای که آب پاک کافی و مواد سوخت وجود ندارد، شیر کش وسیله خوبی نمی باشد.

دوشیدن پستان ها با دست ارزان تر و مطمئن تر است.

بخاطر نگهداری تولید مقدار کافی شیر، مادر باید پستانهای خود را هر قدر زیاد تر که میتواند تخلیه نماید. اما کمتر از 4 مرتبه در یک شبانه روز (24 ساعت) این کار را انجام ندهد.

در زمانی که مادر با طفل خود است، باید به صورت متواتر طفل را به سینه بگیرد تا تغذی گردیده و پستانهایش قدرت تولید کافی شیر را محافظت نمایند.

زمانیکه میخواهید این شیر را به اطفال بسیار خورد سن بدهید، از یک قطره چکان، پیاله، قاشق و شیرچوش بسیار پاک استفاده نمائید. در صورت امکان آنها را با آب جوش شسته یا بجوشانید، اگر این کار امکان نداشته باشد، آنها را با آب پاک شسته و قبل از استفاده بگذارید تا خشک گردند.

### نگهداری شیر:

شیر میتواند در یک ظرف پاک و جوشانده شده، نگهداری گردد. میتواند در حرارت اطاق برای 2 تا 3 ساعت گذاشته شود. میتواند در یخچال بسیار سرد تا 2 روز ذخیره گردد، همچنان میتواند در یک فریزر بسیار سرد تا دو هفته نگهداری شود، اما اگر یک مرتبه از حالت انجماد خارج شد، دوباره نباید برای یخ زدن گذاشته شده و باید دور انداخته شود.

**یادداشت:** اگر هیچ طریقه نگهداری مطمئن شیر موجود نباشد، بهتر خواهد بود که دور انداخته شود. شیر خراب شده میتواند طفل را مریض بسازد.

### 3. مادر بسیار بیمار است:

دو حالتی وجود دارد که در آن ممکن به یک مادر خوب نباشد که طفل خود را از پستان تغذی نماید:

- مادر شدیداً بیمار بوده و یا ضیاع مایعات (دیهایدرشن) دارد (صفحه 171 دیده شود). تغذی از پستان میتواند صحت مادر را بیشتر خراب نماید.
  - مادر مصاب ایذ و یا ویروس اچ آی وی باشد. این مرض میتواند از طریق شیر به طفل انتقال گردد.
- بسیار خوب خواهد بود اگر مادر یا خانواده آن بتوانند یک خانم دیگر را پیدا کنند که به طفل شیر بدهد. اگر این کار ممکن نباشد، مادر باید طفل را از پستان تغذی نماید.

## جایگزین شوندگان (غذاهای متبادل) تغذی از پستان:

اگر مادر نتواند طفل را از پستان خود تغذی نماید، باید کوشش نماید تا راه های دیگری را پیدا کند که به طفل شیر پستان مادر تهیه گردد. در جاهاییکه عنعنات آنها اجازه بدهد، مادر دیگری میتواند طفل مادر مریض را با خود برده و شیر بدهد. اگر رسم و رواج آنها اجازه ندهد که یک خانم طفل دیگری را به پستان گرفته و شیر بدهد، خانم صحتمند خواهد توانست که پستان های خود را دوشیده و به یک قطره چکان، پیاله، یا قاشق پاک به طفل ایکه مادرش مریض است بدهد.

اگر هیچ راه وجود نداشته باشد که به طفل شیر پستان مادر داده شود، طفل به ترکیبات غذایی کودکان یا شیر حیوانات جهت تغذی ضرورت خواهد داشت. بخاطر داشته باشید، در جاهاییکه به دست آوردن آب پاک و یا مواد سوخت برای جوش دادن آب مشکل باشد، استفاده از ترکیبات غذایی اطفال و شیر جوش، خطرناک است.

**احتیاط!** ما عقیده داریم که همه مادران باید اطفال خویشرا از پستان خود تغذی نمایند.

### قوانین ابتدایی برای استفاده از شیر حیوانات و ترکیبات غذایی:

- همه چیزها را پاک نگهدارید. پیاله، قاشق، قطره چکان، بوتل شیرجوش، پستانک را بری و هر ظرفی که برای شیر یا ترکیبات غذایی استفاده میشود باید قبل از هر مرتبه ایکه استفاده میشوند، خوب شسته شده و برای 20 دقیقه جوش داده شوند. بوتل های شیرجوش بسیار مشکل است که پاک نگهداری گردند و میکروبهای داخل آنها میتواند سبب اسهالات گردند.
- اگر مادر ترکیبات غذایی را استفاده می نماید، باید مطمئن باشد که بدرستی و با مقدار لازم آب مخلوط گردیده است. اگر ترکیبات غذایی را که استفاده می نماید، بسته بندی شده باشد، هدایات آنرا دقیقاً پیروی نمایید. اگر خانم خودش ترکیبات برای تغذی طفل میسازد، آب و شیر را قبل از مخلوط نمودن جوش بدهد. مقدار درست آب، شیر، روغن و شکر را استفاده نماید. ترکیبات غذایی را با علاوه نمودن مقدار بیشتر آب و یا استفاده مقدار کمتر شیر یا پودر رقیق نسازید. آبگین بودن شیر بسیار خطرناک است، ممکن طفل ضعیف شده و شاید بمیرد.
- مادر باید زمانی که شیر حیوانی یا ترکیبات غذایی را به طفل میدهد مطمئن باشد که آنها تازه اند و خراب نشده اند.

ظرف ترکیبات غذایی و شیر حیوانی که سر آن باز شده باشد نباید برای بیشتر از 2 ساعت در حرارت اطاق نگهداری گردد. ممکن شروع به فاسد شدن نموده که میتواند طفل را بسیار مریض سازد. ترکیبات غذایی میتواند در یک یخچال سرد برای بیشتر از 12 ساعت نگهداری گردد. اگر یخچال موجود نباشد، تمام همان قدر ترکیبات غذایی را با آب مخلوط نمایید که طفل بتواند در ظرف دوساعت بعدی آنرا بخورد.

- با مسئولین صحی منطقه خود در رابطه به ترکیبات غذایی قابل دسترس و همچنان در مورد اینکه چگونه میتوانند ترکیبات غذایی را از محصولات ساحوی بسازید، صحبت و مشوره نمائید.