

آیا شیر شما برای تغذیه کودکتان کافی است؟

در زمان شیردهی نشانه هایی وجود دارد که با دقت به آنها، مادر می تواند بفهمد که کودک به اندازه کافی تغذیه شده است یا نه.



سلامت نیوز : در زمان شیردهی نشانه هایی وجود دارد که با دقت به آنها، مادر می تواند بفهمد که کودک به اندازه کافی تغذیه شده است یا نه.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ مادران شیرده ممکن است نگران آن باشند که آیا کودک تازه متولد شده شان به اندازه کافی تغذیه شده است یا خیر و این امر به این علت که نمی توانید ببینید کودک چه مقدار شیرخورده دشوار می باشد.

وب سایت سلامت زنان (womenshealth.gov) این شاخص ها را برای تشخیص آن که کودک شیرخوار شما به میزان کافی شیر خورده اشاره می کند:

- اضافه وزن در هفته اول بعد از تولد ثبات داشته باشد.

- دفع ادرار به طور منظم و آن که رنگ ادرار بسیار کم رنگ یا به رنگ روشن باشد.

- اجابت مزاج به طور منظم باشد.

- بین دوره های خواب و هوشیاری (بیداری) تناوب وجود داشته باشد.

- زمانی که تغذیه به پایان رسید، ظاهری شاد و راضی داشته باشد.

- پستان شما پس از شیردهی نرم شده باشد.