**آیا می توانم با استعمال دخانیات و مصرف دخانيات (سیگار و قليان) شیرخوارم را با شیر خودم تغذیه کنم؟**

**استعمال دخانيات (سیگار و قليان) موجب کوتاه شدن دوره شیردهی و کاهش حجم شیر می شود و ارتباط آن با دردهای قولنجی شیرخواران –مرگ ناگهانی شیرخوار-عفونت گوش میانی و عفونت های تنفسی تحتانی ثابت شده است.در طول دوران شیردهی از استعمال دخانيات پرهیز نمایید. اما اگر اصرار به کشیدن دخانيات دارید به منظور حفاظت از شیرخوارخصوصا در مقابل بیماری های تنفسی، بايد از مصرف دخانيات در حضور شیرخوار و نیز کودکان پرهیز نموده و ظرف5/2 ساعت قبل از شیردادن از مصرف دخانيات خودداری نمایید.**

**منبع : کتاب راهنمای مادران برای تغذیه با شیرمادر**