Прикладати дитину до грудей матері протягом першої години життя немовляти та забезпечити контакт «шкіра до шкіри».

Забезпечити перебування матері та новонародженої дитини в одній палаті. Таким чином мама зможе годувати дитину за вимогою. Діти здатні самостійно регулювати кількість молока, необхідну, аби втамувати спрагу і задовольнити потреби в поживних речовинах. Не намагайтеся дотримуватися «графіка годувань».

Забезпечити виключно грудне вигодовування протягом перших шести місяців з народження без інших продуктів харчування, навіть води. Грудне молоко містить достатньо рідини для малюка, тому інші напої дитині не потрібні.

Не використовувати сумішей без спеціальних рекомендацій лікаря.

Не використовувати сосок чи пустушок, якщо можливе виключно грудне вигодовування. Не варто користуватися пляшечками та сосками, бо дитина почне менше і гірше ссати груди, а отже, в матері буде вироблятися менше молока.

Поступово вводити прикорм, починаючи з шести місяців, але і продовжувати грудне вигодовування до досягнення дитиною віку двох років.