

# 哺乳

## 最適合您，最適合您的孩子

### 母乳：最完美的食品

母乳是令人驚奇的食物。母乳是按照您的孩子的需求配製、有助於孩子茁壯、健康生長的食物，母乳的成份甚至能按照您的孩子的需求變化而改變！因為母乳是為您的孩子特製的食物，因此很容易消化。哺乳有助於建立特殊的母嬰關係。

### 用母乳喂養的嬰兒可能：

- 較少生病且生病時間較短。
- 較少出現耳部感染。
- 超重的可能性較小。
- 患慢性病（例如哮喘和兒童糖尿病）的可能性較小。

### 哺乳對父母的益處：

#### 便利

母乳隨時可以喂食，無須消毒奶瓶或熱配方奶。這在夜間尤其方便，特別是在您學會躺著喂奶後。當您帶孩子外出時，隨身攜帶的物品也較少！

#### 省錢

嬰兒配方奶價格很貴。

#### 休息

母親可以躺著以舒適的姿勢哺乳。

#### 減輕體重

哺乳的母親通常能更快地減輕懷孕期間增加的體重。

### 醫療方面的益處

哺乳可減少婦女患某些疾病（如乳房癌和卵巢癌）的可能性。

您一旦學會如何哺乳，哺乳就會成為世間最自然的一件事！開始時可能會有困難，這是因為很多婦女沒有得到所需的資訊及支援。



## 不斷哺乳!

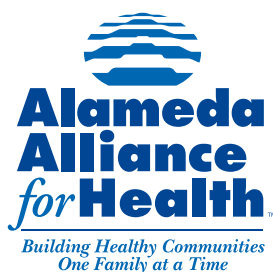
您的哺乳次數越多，分泌的乳汁就越多。孩子出生後應盡快開始哺乳。您最初幾天會分泌出很稀的乳汁，稱為初乳。初乳含有豐富的抗體，可防止孩子患病（哺乳輔導員將初乳稱為「液體金子」!）您的孩子只需要初乳就夠了，直至您分泌正常的乳汁。如果您的孩子沒有足夠的乳汁，可能是您沒有以適當的方式哺乳。如果出現這種情況，立即請哺乳輔導員幫助您。

## 獲得哺乳輔導員的幫助

世界各地的婦女都是向有經驗的媽媽學習如何哺乳。在美國，我們身邊可能並非總是有家人或朋友提供幫助。值得慶幸的是，我們有哺乳輔導員！他們是經過培訓幫助母親哺乳的專業人員。

哺乳輔導員可幫助您學習正確的嬰兒哺乳姿勢和哺乳方法。請在懷孕時向哺乳輔導員洽詢，並在孩子出生後請她到醫院來。您還應當在懷孕時參加哺乳講座。

您可以打電話給Alliance健康計畫部（電話號碼(510) 747-4577），瞭解如何與哺乳輔導員聯絡，註冊參加哺乳講座。我們支持母親哺乳，我們將支付此類服務費用。



## 購買吸乳器

如果您打算工作或上學，您可能需要為孩子吸奶。如果您需要吸乳器，Alliance可支付購買吸乳器的費用。詳情請電Alliance健康計畫部，電話號碼：(510) 747-4577。

## 充滿信心

請記住配方奶公司希望您購買配方奶。這是他們免費贈送配方奶樣品的原因！只要獲得適當的幫助和教育，幾乎每一位母親都能哺乳。不要聽信任何人說您不能哺乳！



HIV測試陽性或服用某些藥物的婦女不應哺乳。這是因為HIV病毒及某些藥物會傳染給嬰兒。如果您對這兩個問題有任何疑問或正在服用任何藥物（尤其是某些處方藥物），您應當向您的醫生洽詢。

您看到過那些給孩子哺乳的媽媽嗎？她們用充滿愛意的眼神看著孩子的眼睛，臉上帶著寧靜的笑容。您可能不會立即獲得這種感受，需要經過一些努力才能達到這種境界，但如果您做到了，則是一件非常美好的事情！

## 為一位哺乳的母親提供支援。

當您看到一位母親在商場內或任何其他公共場所為孩子哺乳時，對她微笑，並告訴她真是太棒了！

如果一位朋友或親屬在為新生兒哺乳，請為她送去飲食或主動提出為她照看大一點的孩子，為她提供幫助。