



嬰兒腳蹤

母乳哺育

母乳：完美食品

母乳是奇妙的食品。它是訂製的，可以幫助您寶寶長得強壯健康。它甚至會應您寶寶需求的變化而改變！由於它是為您寶寶定做的，它很容易消化。母乳哺育（也稱為哺乳）幫助在母親和嬰兒之間建立一個特殊的親密感。

母乳哺育的寶寶可能：

- 較少生病，且生病時間較短。
- 有較少的中耳炎。
- 比較不可能超重
- 較少得慢性疾病的機會，如哮喘和兒童糖尿病

對於父母的好處包括：

方便

母乳是隨時準備好了的。不需要煮沸奶瓶或加熱嬰兒奶粉。這在晚上非常好，特別是當您學會如何躺著哺乳。當您帶著寶寶出門時，您需要帶的東西也較少。

省錢

嬰兒奶粉可能非常貴。

休息

母乳哺育讓媽媽放慢腳步，放鬆身心。

減輕體重

哺乳的母親通常能較快減輕他們懷孕時所增的體重。

醫療福利

母乳哺育降低婦女得到某些疾病的機會，如乳癌、卵巢癌和糖尿病。

母乳哺育是世上最自然的事情之一，一旦您學會如何去做！有時可能很難開始。這是因為許多婦女沒有他們所需要的資訊和支持。



對您是最好的，
對您寶寶
是最好的

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

哺乳，哺乳，哺乳

您哺乳得越多，您會產生更多母乳。在您寶寶出生後，盡快哺乳。最初幾天，你會產生厚厚的、奶黃色母乳，稱為初乳。其中充滿了抗體，可以幫助您寶寶防止生病（母乳哺育協助者稱之為「黃金液！」）。那的確是在您產生母乳前，嬰兒需要的所有東西。如果您的寶寶沒有獲得足夠的母乳，大概是因為她的餵食不正確。若是如此，請立即從母乳哺育協助者尋求幫助。

尋找一位母乳哺育協助者

在世界各地，婦女從有經驗的母親學習如何哺乳。在美國這裡，我們可能不會總有家人或朋友在近處來幫助我們。幸運的是，我們有母乳哺育協助者！這些都是專業人士，他們都接受了幫助母親母乳哺育的訓練。

母乳哺育協助者將幫助您學習如何置放您的寶寶，並且讓寶寶正確地餵食。當您懷孕時就與母乳哺育協助者討論，並在您寶寶出生後請她來醫院。在您懷孕期間，您也應該上一個母乳哺育課程。

您可以致電Alliance健康保險計畫，電話號碼是：**510-747-4577**，以了解如何聯絡母乳哺育協助者或登記課程。我們支持母乳哺育的母親，我們會支付這些服務。

獲取一個擠奶器

如果您計畫去上班或上學，您可能想擠奶給您的寶寶。如果您需要擠奶器，Alliance會支付一個擠奶器的費用。若要獲取更多資訊，請聯絡Alliance健康保險計畫，電話號碼：**510-747-4577**。

支持一位母乳哺育母親

當你看到一位母親在商場或其他公共場所給她的寶寶餵奶時，請笑著告訴她，她做的是個偉大的工作。

如果一位朋友或親戚正在為初生的嬰兒餵奶，可以為她做餐點放在她家裡或照顧她年齡較大的孩子來幫助她。

要有信心

記住嬰兒奶粉公司希望您買嬰兒奶粉。這是他們提供免費樣品的原因！若有適當的幫助和教育，幾乎任何母親都可以母乳哺育。不要讓任何人告訴您您做不到！

愛滋病毒(HIV)呈陽性的女性或使用特定藥物的女性不應母乳哺育。HIV病毒和一些藥物可能會傳遞給嬰兒。如果您有任何疑慮或正在接受任何藥物治療，您應該向您的醫生查詢。

您看到那些照片中，母親哺乳自己的嬰兒，並且帶著和平的微笑含情脈脈地凝視著他們的眼睛嗎？您可能不會立即有這樣的感覺。這需要再多努力一點就可達到，當您做到時，將是一件美麗的事情！



已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.