哺乳小竅門

哺乳：餵育嬰兒的健康方法

餵養新生兒的小竅門

所有嬰兒都需要母乳或含鐵的嬰兒配方奶粉。母乳是嬰兒的最佳選擇！

- 您的嬰兒饑餓時，會發出特殊的哭聲或騷動來表示想喝奶。
- 嬰兒饑餓時就應該餵食，不要試圖按時間表餵食。

您的新生兒在夜間可能會因饑餓而醒來好幾次。幾個月後，大部分嬰兒都能徹夜安眠。

您可以爲嬰兒哺乳

- 在嬰兒出世後第一年餵母乳，或如果有可能，以更長的時間餵母乳。
- 哺乳對您自己也有益。它能幫助您恢復身材，也能降低乳癌的風險。
- 哺乳是再自然不過的事情，但可能需要稍做練習。
- 如果您遇到困難，請向您的醫生或診所求助。
- 請告訴醫生您是否正在服用任何藥物或毒品，或是否感染HIV愛滋病毒。

母乳是所有嬰兒的最佳營養。

母乳含有維他命和礦物質，能幫助您的嬰兒保持健康。

記得飲用大量的流食。

吃母乳的嬰兒不易過敏。

想知道有關懷孕期間的健康飲食或哺乳的事宜嗎？

請洽詢婦女、嬰兒和兒童(WIC):

(888) 942-9675

想進一步瞭解有關哺乳的事宜嗎？

請洽詢 La Leche 聯合會:

(800) 525-3243

©2003 First 5 California