

母乳餵哺 - 嬰兒成長的一個好開始



請讓您的嬰兒健康，幸福地成長

母乳：給嬰兒的最佳禮物

從前，各地的哺母乳者經驗如何，親授母乳的如何授乳。大乳所關鼓勵女授國有是採用奶粉。現今不在我的皆們是採用奶粉。授乳會，難，但從乳女更方得關後

您的助產士或產科醫生，私人顧問（收費） - 聯絡您就近的產科醫院

Plunketline -
免費熱線電話
0800 933 922

假如您和您家人想餵哺母乳，下列地方可得到協助。所號碼可查閱電話簿。

Plunket Family Centres
提供有關華籍 Plunket 護士的電話號碼。
La Leche League

若未能見效，可聽取其他意見。

母乳 - 是餵哺嬰兒的首選

您可能對餵哺母乳給嬰兒感到疑惑。世界性的研究顯示：母乳餵哺的嬰兒比食嬰兒奶粉的健康。較少胸肺毛病，氣喘、較少患上濕疹。較少過敏反應。少患上咽喉和耳感染。

較少心臟病、牙齒比較健康。餵哺母乳的母親比餵用奶粉給嬰兒的母親減少產後出血。

較少危險。沒有便秘。可能少些患上小兒餵哺母乳八個月或以上者。他們的腦部及神經系統用發奶粉的兒童更全面的。

較少患大後較少長大後較少。較少糖尿病。

較少患大後較少長大後較少。較少糖尿病。

較少患大後較少長大後較少。較少糖尿病。

較少患大後較少長大後較少。較少糖尿病。

較少患大後較少長大後較少。較少糖尿病。

較少患大後較少長大後較少。較少糖尿病。

母乳：嬰兒的最佳食物

有關母乳餵哺的事項：嬰兒出世時已有吸吮乳房的本能。雖然初乳是少量的，但已足夠提供您的初生嬰兒所需。它含有重要的抗體，嬰兒可幫助抵抗疾病。在嬰兒出世首數天，每隔數小時餵一次可使乳房製造更多母乳。

在首個月內母乳看來稀淡，但含有嬰兒所需的營養。你的母乳會隨著嬰兒的需要而改變。當您的嬰兒在哭，您可能覺得不夠母乳。些嬰兒若多吸吮乳房的母親會製造更多母乳。

嬰兒哭叫，可能有下列原因：
 - 太冷或太熱
 - 太累
 - 需要他人的哄抱
 - 需要更換尿布

餵哺母乳的嬰兒不用擔心如餵食奶粉的過量，因嬰兒會吸啜他們所需。如果您生病，您仍可餵哺母乳，請向醫生查詢。

您的嬰兒不會受到感染，相反，嬰兒從而得到疾病的抗體，增加抵抗力。授乳期間，有需要時，您仍可吃各類藥物，須向醫生和藥劑師查詢。您可隨意進食食物而不會令您的嬰兒不適，如果真的發生，便停止進食那類食物。

餵哺母乳的母親可隨意外出，不像餵食奶粉的母親需要攜帶餵食奶具。如果您需要和嬰兒分開，您可以預先將母乳擠出收集，交由家人或保姆餵嬰兒。



母乳餵哺：永遠是您的嬰兒，您和您家人的最佳方法

餵哺母乳：滿足您嬰兒的營養，愛和安全感

餵哺母乳的嬰兒通常是個開心的嬰兒，有一個開心的家庭。嬰兒會比較和諧。餵哺母乳不僅是餵哺；亦是讓孩子愛到母親和舒適。

以下方法可令他們享受照料嬰兒的喜悦

- 撫抱嬰兒
- 替嬰兒洗澡
- 哄嬰兒入睡
- 授乳後撫抱嬰兒
- 替嬰兒更換尿布
- 抱嬰兒散步

當嬰兒出世後，您總想把最好的給他。如您授乳，您丈夫和其家人仍可參與照顧嬰兒。

