

## 喂养您的宝宝 Feeding your baby

### 帮助您做决定的信息

#### Information to help with decisions

父母有很多有关喂养宝宝的问题。我们专心倾听，并将准确、缜密地回答您的问题。我们为父母提供来自最新研究的信息，以帮助他们做出有关如何喂养宝宝的决定。

很多父母希望母乳喂养他们的宝宝，但有些人由于医疗或个人原因，选择采用混合喂养或使用配方奶喂养。父母和医护人员携手合作，考虑对每个宝宝来说，什么是可接受、可负担的和安全的。

#### 母乳喂养对宝宝有什么好处？

研究告诉我们，人乳最能帮助宝宝成长及有助保护他们免受感染。这种保护作用在母乳喂养期间及之后，会持续存在。正因如此，医生和助产士建议以全母乳喂养6个月，然后继续喂母乳加固体食物，直至两岁及以后。

即使不是以全母乳喂养的宝宝也可得到一些保护，**免于患上：**

- 腹泻和呕吐
- 感冒、流感、耳部感染、胸部感染
- 糖尿病、肥胖、心脏病和中风
- 某些儿童期癌症
- 肠道疾病
- 婴儿猝死综合症

#### 母乳喂养对母亲有什么好处？

给宝宝喂母乳的母亲可得到一些保护，**免于患上：**

- 糖尿病
- 更年期前的乳癌
- 卵巢癌
- 产后出血问题

有些母亲能对宝宝进行部分母乳喂养。任何母乳喂养都可让您和宝宝有良好的营养以及更健康。

母乳喂养是母亲和宝宝都要学习的一种新技能。可能需要一点时间才会有信心。

#### 母乳喂养方面的帮助

要寻找有关母乳喂养方面的帮助，请访问：



[www.fraserhealth.ca/parenting](http://www.fraserhealth.ca/parenting)

在这个网站上，您可找到有关母乳喂养课程的信息并了解公共卫生护士可提供哪些支持。

#### 如果使用配方奶

可能由于医疗或个人原因而需要使用配方奶。若有关于喂养宝宝的疑虑，应与医护人员商讨。

我们随时准备帮助您在喂养宝宝方面实现您的目标。