

## 餵哺寶寶 Feeding your baby

### 幫助作決定的資訊

#### Information to help with decisions

父母有很多關於餵哺寶寶的問題。我們用心聽著，並會準確而又縝密地解答您的問題。我們為父母提供來自現行研究的資訊，以幫助他們作出有關如何餵哺寶寶的決定。

很多父母想以母乳餵哺寶寶，但有些就基於醫療或個人理由，選擇採用混合餵哺或以配方奶餵哺。父母和醫護人員攜手合作，考慮對每個嬰兒來說，什麼是可接受、可負擔得來和安全的。

#### 母乳餵哺對寶寶有什麼好處？

研究告訴我們，人乳最能幫助嬰兒成長及有助保護他們免受感染。在嬰兒以母乳餵哺期間及之後，這種保護作用會繼續存在。正因如此，醫生和助產士建議以全母乳餵哺6個月，然後繼續餵母乳加固體食物，直至兩歲及以後。

即使不是以全母乳餵哺的嬰兒也可得到一些保護，免於患上：

- 腹瀉和嘔吐
- 傷風、流感、耳部感染、胸部感染
- 糖尿病、肥胖症、心臟病及中風
- 某些兒童期癌症
- 腸病
- 嬰兒猝死綜合症

#### 母乳餵哺對母親有什麼好處？

給寶寶餵母乳的母親可得到一些保護，免於：

- 患上糖尿病
- 在更年期前患上乳癌
- 患上卵巢癌
- 在分娩後有出血問題

有些母親能對寶寶進行部分母乳餵哺。任何母乳餵哺都可讓您和寶寶有良好的營養以及更健康。

母乳餵哺是母親和寶寶兩者都要學的一種新技能。可能需要一點時間才會有信心。

#### 母乳餵哺方面的幫助

想找母乳餵哺方面的幫助，可登入：



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

在這個網站您會找到有關母乳餵哺班及公共衛生護士可提供什麼協助的資訊。

#### 如果使用配方奶

使用配方奶可能是基於醫療或個人理由。如有關乎餵養寶寶的疑慮，應與醫護人員商討。

我們隨時準備幫助您達到餵養寶寶方面的目標。