



妈妈，喂我！

母乳喂养并不是保证健康的手段，而是健康本身的一部分。CARLOS GONZALES, 儿科医生

为什么要母乳喂养？

母乳喂养是**妈妈和婴儿的健康选择**。虽然是私人的选择，但同时也有益于**公众健康**。

母乳**本质**即是**婴儿天然完美的食品**，是**完全适合婴儿的必需品**。并且，母乳又具备其**经济性和实用性**。

母乳喂养多久合适？

世界卫生组织、联合国儿童基金会、意大利健康卫生部与小儿科学协会均建议新生儿**首六个月能完全母乳喂养**，并且在整个断乳期也**继续**母乳喂养，如果母亲及幼儿均有意愿因保持母乳喂养直到孩子2岁。

如何进行母乳喂养？

母乳喂养应该**按婴儿的要求**在白天与夜里进行，因为只有**婴儿知道什么时候渴了，什么时候饿了**。哺乳时不需要计时：婴儿自己会知道**需要喝多久**。母乳满足新生儿的所有营养需求，不需要补充任何对其无营养的水或其他汤汁。

无需每次双乳喂养，重要的是**婴儿每次把乳房内乳汁完全吸空**。

乳汁是否足够喂我的宝宝？

母乳的产生是**根据婴儿的要求自然进行调整的**，宝宝的吸吮会刺激乳房产生合适的乳汁量。

定期的，宝宝会**迅速发育**，在这期间他们对乳汁的需求量会有所增加，所以为了刺激乳汁的生成宝宝会吸更多：对于妈妈来说，这会很累，但几天后乳房自然会跟上节奏，一切很快就会恢复正常。

如果乳房不肿胀、不溢乳汁，这意味着乳汁的分量的**合适宝宝的需求**，而不是乳汁量不够。

每个孩子的需求都是独特的。不应该与其他孩子做比较。

关爱、身体接触及安慰都是跟食物一样重要的需求。母乳不仅仅是营养的供给，这一行为其也不等于溺爱你的孩子！

遇到困难的话，我能跟谁联系？

母乳喂养不应该疼痛。如果发生疼痛、发红、发烧或者任何其他的疑问，**请联系各区诊所 (Consultorio) 或者Beauregard医院**。如需要，还有跨文化调解员的服务。

“**Pronto mamy**”是一群妈妈每个月通过Facebook举行会议，交换信息和建议的一个支持网络。同时，为了方便回答其他母亲的问题，也提供电话咨询的服务。

没有微不足道的疑问，每位妈妈和每个宝宝都是重要的。**你并不孤单，敬请求助！**

我的家人该如何帮忙？

为了母乳喂养的良好开端，母亲和孩子需要学会彼此了解，并进行交流。父亲和其他家庭成员可以帮助保护他们的专属空间，**避免批评和干扰**，并且**按需提供务实的其他协助**。

大自然赐予了我们生育和喂养我们孩子的能力；她也赐予了我们的孩子表达他们需要的能力。不要怀疑这个能力，也不要让我们身边的人对此怀疑。请坚决拒绝所有的批评，需要时请寻求帮助。

