

家人和朋友幫助成功餵哺母乳



以下是一些提供幫助的方法：

吸取資訊

- 盡可能多吸取母乳餵哺（Breastfeeding）*的資訊。
- 與朋友、親戚、其他餵哺母乳的家庭和醫護人員交流。

鼓勵嬰兒的父母

- 剛開始餵哺母乳的父母可能擔心嬰兒得不到足夠的母乳（breast milk）*。
- 大多數餵哺母乳的母親都有充足的母乳。
- 告訴他們您對他們有信心並提供幫助。

給予時間和空間

- 減少通電話，縮短探望時間。



*Breastfeeding/breast milk are also known as chestfeeding/ chest milk respectively.

幫助日常家務

- 幫助日常家務如煮飯、洗碗、洗衣服、收拾房間及照顧其他孩子等。

照顧嬰兒

- 嬰兒哭鬧的原因很多 - 不單只是饑餓。學習各種安撫嬰兒的方法，例如以肌膚接觸式懷抱嬰兒，抱著嬰兒散步、唱歌和跳舞等。
- 洗澡和換尿片能助瞭解嬰兒的需要。

實際的期望

- 新生嬰兒會徹底改變您的生活。父母對這些變化產生複雜的感受是正常現象。
- 關心和支持他們是非常重要的。

尋求支援

- 若餵哺母乳不順利，請打電話尋求幫助！多倫多公共衛生局（Toronto Public Health）提供餵哺母乳的幫助，並能推介其他支援服務。

多倫多公共衛生局制定了支持母乳餵養的政策和規範，並且獲得世界衛生組織/聯合國兒童基金會（WHO/UNICEF）的「愛嬰」稱號。



PH16025S635