

家人和朋友能够帮助母乳喂养成功进行



以下是一些提供帮助的方法：

知情

- 尽可能多地获取母乳喂养（Breastfeeding）*信息。
- 与朋友、亲戚、其他母乳喂养家庭和卫生专业人士交谈。

鼓励新手父母

- 新生儿父母可能担心婴儿得不到足够的母乳（breast milk）*。
- 大多数进行母乳喂养的母亲有充足的母乳。
- 告诉他们您对他们有信心并且可以提供帮助。

给予时间和空间

- 减少打电话的次数，缩短您的逗留时间。



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

帮忙做日常家务

- 帮助完成日常家务如做饭、洗碗、洗衣、整理房间及照顾其他孩子等。

帮助婴儿

- 婴儿哭闹的原因很多 - 不光是饿了。学习各种安抚婴儿的方法，例如以肌肤接触方式搂抱婴儿，抱着婴儿散步、唱歌和跳舞等。
- 洗澡和换尿布也是了解婴儿的方法。

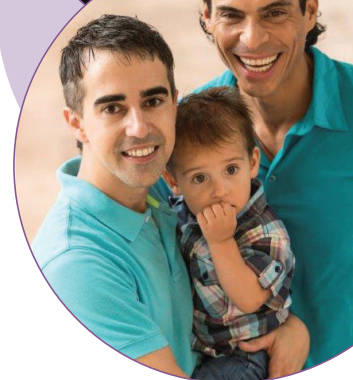
切合实际的期望

- 新生儿会彻底改变您的生活，父母对这些变化产生复杂的感觉是正常现象。
- 询问父母的感觉会对他们有所帮助，您的支持非常重要。

获得帮助

- 若父母觉得母乳喂养进行得不顺利，请打电话寻求帮助！多伦多公共卫生局（Toronto Public Health）为所有家庭提供母乳喂养帮助，还可以为他们推荐其他支持服务。

多伦多公共卫生局制定了支持母乳喂养的政策和规范，并且获得了世界卫生组织/联合国儿童基金会（WHO/UNICEF）的“爱婴”称号。



PH16025S635