

喂乳是小宝宝出生后 6 个月最好的吃食物的方式，最好能混合别的宝宝食品，直到 2 岁左右。

这对宝宝和母亲的生理和心理健康有很大的好处。

最好是从分娩后的一小时开始给宝宝喂奶，让刚出生的宝宝呆在母亲身边。

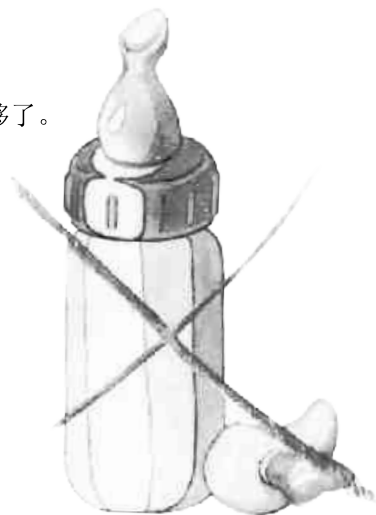
请忘记喂奶的时间与其持续的时间，因为每个宝宝都有自己不同的需要，所以在晚上要给他喂奶也是正常的。



‘不要认为宝宝把小拳头塞进嘴里，就是他饿了。这个动作只是代表他开始和在他旁边的世界开始联系了。’

胸部不需要特别的清洗和搽护肤霜，一般的洗澡就够了。

不要给宝宝奶嘴和奶瓶直到喂乳已经很好的确定。



喂奶是不会疼的，只要有一个正确的姿势。

宝宝会把嘴放在奶头上，还有一部分的胸部。



Lactancia Materna de la Consejería de Salud Andalucía
的小册子的介绍



小宝宝只会拿奶头。

VIA LACTEA为庆祝2003年的世界母乳星期而做的小册子，与此同时我们也欢迎来自各地的母亲。

正确的姿势

把背伸直
 双肩舒适和放松
 把宝宝抱向妈妈而不是相反
 宝宝要和妈妈靠在一起（肚子碰着肚子）



妈妈们的聚会，聊天及有关母乳的会议上会讨论： 在宝宝的头几天。在晚上。增加 母乳产量。宝宝要是哭了，怎么办？喂奶正确姿势的重要性。怎样在家外喂奶和工作。

Vía Láctea 为此做了一份具向导性质的小册子，你可以向你的医疗中心询问。

En ZARAGOZA

Casa de la Mujer
 C/ D. Juan de Aragón, 2.
 小册子里写的星期一
 17.30 到 19.00
 咨询电话：976322803

En HUESCA

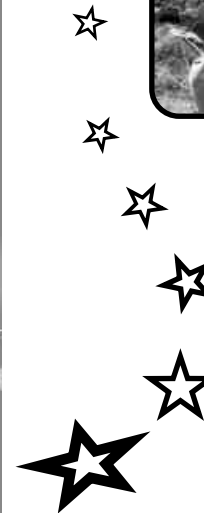
IAM (Instituto Aragonés de la Mujer)
 每个星期四
 17.30 到 18.30
 咨询电话：974222144

En ALCANIZ

Hospital Comarcal de Alcañiz
 每个星期二
 15.30 到 17.00
 咨询电话：978870296



<http://www.vialactea.org>



Vía Láctea

保护及提倡母乳协会
 创始于 1987 年

VIA LACTEA 提供了一系列经过 ARAGON 政府卫生部门批准的免费活动。

Zaragoza, Alcañiz, Huesca

