

神奇母乳： 专为宝宝而产¹

母乳喂养是环保的绿色之选：宝宝能够完全、有效地吸收母乳，所以他们的尿片几乎没有臭味。比起生产、包装和运输配方奶粉所需的能量以及包装产生的废物，母乳喂养的宝宝产生的废物和污染实在是微不足道。²

随时随地：无需隐藏你的爱心。宝宝和妈妈一起外出时，可以享受妈妈的母乳和搂抱。在加拿大，这是一项人权。³ 无论宝宝何时何地需要母乳，妈妈都能随时供应，而且温度总是适宜。有一些专门设计的衣服，能使哺乳更方便。

省钱人人爱：母乳喂养是降低预算的好办法。配方奶粉第一年的花销可能超过 \$1,600，其中还不包括奶瓶、奶嘴、消毒装置的费用以及消耗的时间。⁷ 非母乳喂养的宝宝，即使到了儿童甚至成人阶段，也更容易出现感染和患病，从而产生更高的医疗开销以及患病时间。日积月累，积少成多。

爱的无穷力量：妈妈在用身体哺乳期间，她和宝宝都需要关怀！有温暖的臂膀呵护她们，有助于她们度过这段经历。对新妈妈来说，有一个帮手是很有帮助的。虽然无需清洗奶瓶，多一双手能够帮助安抚宝宝，抱着宝宝，换尿片、给宝宝泡澡、给宝宝（和妈妈！）按摩，并在妈妈泡温水澡时用背带安全地裹着宝宝去散步。这些都是伴侣与宝宝培养亲密关系、支持母乳喂养的绝佳机会。

妈妈的健康：母乳喂养对大家都有好处，分泌母乳的妈妈也不例外！⁹

- 通过分泌催乳素和催产素，改善妈妈的情绪，使妈妈身心放松
- 降低罹患癌症的风险（乳腺癌、卵巢癌、宫颈癌和子宫癌）
- 降低心脏疾病和糖尿病的发病率

- 预防骨质疏松（骨密度低）

一切正常：新妈妈的身体已准备好要为宝宝分泌母乳。人类母乳喂养下一代已有十万多年的历史。妈妈的身体从受孕时开始经历的周期，经过孕期和分娩，最终通过分泌母乳完成。

“多吃一点点饭，多喝一点点水，妈妈就能为宝宝产出最高品质的食物。”⁸

我的身体我做主：女性的身体在孕期和哺乳期会经历许多变化。宝宝在你的体内成长是一件壮举，但你的身体也需要时间来恢复。母乳喂养可以帮忙！

- 通过分泌催产素，帮助子宫复原
- 帮助妈妈减去怀孕期间增加的体重
- 推迟母亲月经回潮的时间，也有助于推迟再次怀孕的时间

宝宝的健康：人类的乳汁中含有宝宝生长发育所需的所有元素。在宝宝出生的头六个月里，母乳喂养能提供完善的营养。妈妈的乳汁在每天不同时候会有变化，以适应宝宝的需求。如果妈妈和宝宝吸入了病菌，乳房便会把开始这种病菌的抗体加入到母乳当中。

宝宝断奶之前的每一次哺乳，都会增强他/她的免疫力，抵抗将来妈妈和宝宝可能会遇到的多种病菌。而缺少母乳的宝宝，患以下病症的风险会增高：

- 呼吸系统疾病
- 消化系统疾病
- 耳部感染
- 湿疹
- 糖尿病
- 脑膜炎
- 肥胖
- 婴儿猝死症 (SIDS)

聪明的宝宝：

宝宝出生时，大脑功能仅有25%可以使用。而在其它哺乳动物中，这一比例达到45-80%。⁵ 正因为如此，出生不久的奶牛和猫咪宝宝就能来回走动并且自己去喝母乳了。大自然的安排，正是让人类的乳汁在宝宝出生的头六个月或更长时间里，帮助完成其大脑功能的开发。母乳对于IQ的作用，其它任何婴儿食品都无法代替。^{5,6}



La Leche League Canada

www.LLCC.ca

P.O. Box 700 • Winchester, Ontario • K0C 2K0
Tel. 613-774-4900 • E-mail adc@LLCC.ca • website www.LLCC.ca
Breastfeeding Referral Service 1-800-665-4324

配方奶粉是以牛奶或豆奶制成的人工产品。对刚出生宝宝的娇小身体来说，配方奶粉是一种异物，能导致宝宝肠道内壁发生改变。母乳中含有天然的益生元和益生菌，能保护宝宝的肠道。有研究表明，母乳喂养的宝宝健康成长概率最高。⁹

少吃多餐，建立起健康的进食模式：正常食量会随着年龄增长而改变。刚出生宝宝的胃，只有一颗樱桃大小！所以，母亲分泌的初乳浓度非常高，并且份量正好，不会给宝宝娇小的胃造成负担。难怪宝宝需要经常哺乳了。出生五天后，宝宝的胃大约是他/她的一个拳头大小，所以一次只能装下这么多！随着宝宝的成长，妈妈的乳汁分泌量会增加，并随着宝宝的需求而发生变化。每次哺乳临近结束时，出奶量会减少，宝宝能由此明白“喝饱了”是什么感觉。母乳喂养能预防宝宝将来患上肥胖症。¹⁰



请只用母乳喂养！ 少量奶粉也会产生很大的影响。宝宝的免疫系统指望母乳来保护它、养育它。给宝宝喂一次配方奶粉，就可能对宝宝的胃壁造成轻微损伤，并打乱宝宝体内的微妙平衡，导致胃部问题或过敏症。宝宝喝下一瓶非母乳之后，需要两周肠道才能恢复正常。¹¹ 世界卫生组织、加拿大卫生部、加拿大营养师全国协会和加拿大儿科医生协会都推荐宝宝出生后的头六个月里只喝母乳。⁴ 广告暗示配方奶粉和母乳功效相等，但事实并非如此，也永远不会如此。配方奶粉中并没有母乳中所含的能抵抗病菌的成分。奶粉是未经无菌处理的产品，有时可能含有危险的细菌。¹² 如果你觉得你的宝宝需要喝奶粉，请向专业的健康人士咨询你的顾虑，以及应当如何减小风险。由此，你可能会决定宝宝并不需要喝奶粉，或是可以先尝试其它方式。

每个宝宝都是独特的 宝宝的行为并不一定遵循书中的规则，和其他妈妈谈一谈，就知道宝宝之间的差别有多大了；宝宝的“正常”定义其实是一个范围。妈妈通过观察其他母亲哺乳来学习给宝宝喂奶，而与正在哺乳的其他妈妈和宝宝共处，也很有乐趣。无论妈妈有怎样的计划——留在家中，重新开始工作，或是去旅行——母乳喂养都可以融入她的生活。

支持的力量：母乳喂养过程中遇到的许多问题可以通过寻求信息和支持得到解决。“加拿大国际母乳会 (La Leche League Canada) 哺乳辅导员”可以为您提供帮助，解决正在母乳喂养家庭的燃眉之急！如果在哺乳时感到任何不适，最好及时寻求帮助。

妈妈们可以通过电话或上网方便地联络到训练有素的国际母乳会哺乳辅导员。登陆网页 <http://www.lllc.ca/get-help> 或拨打1-800-665-4324 寻找离你最近的辅导员，更可以了解到有关当地集会的信息，和“提交问题”的选项。

更多信息 www.lllc.ca/breastfeeding-information；母乳育儿全书（中文版）：<http://store.llli.org/public/profile/856>。你也可以在 Facebook 和推特 (Twitter) 上找到我们。

1. Adapted from LLL of Great Britain's Information Sheet # 2801 Amazing Milk for Babies. We thank LLLGB for permission to use ideas and content. www.laleche.org.uk 2. <http://www.llli.org/nb/nbiss4-09p42.html> (and its references) 3. http://www.infactcanada.ca/Breastfeeding_Rights.htm; 4. Exclusive breastfeeding duration. Health Canada Recommendations. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/index-eng.php> 5. <http://www.kangaroomothercare.com/olandars.aspx> 6. Isaacs EB et al. Impact of breast milk on IQ, brain size and white matter development. *Pediatr Res*. 2009 Dec 22. 7. <http://www.bfontario.ca/wp-content/uploads/2012/10/Risks-and-Costs-of-Formula-Feeding.pdf> 8. Linneccar, A. Breastfeeding: Ecology with Love. WBFW 1997 <http://worldbreastfeedingweek.net/support/1997/wbw97-bf-eco-love.pdf> 9. Schwarz EB, Ray RM, Stuebe AM, Allison MA, Ness RB, Freiberg MS, Cauley JA. Duration of lactation and risk factors for maternal cardiovascular disease. *Obstet Gynecol*. 2009 ay;113(5):974-82. 10. Breastfeeding and Maternal and Infant Health Outcomes in Developed Countries, <http://www.ahrq.gov/clinic/tp/brfouttp.htm>; 11. Walker M. Supplementation of the Breastfed Baby "Just One Bottle Won't Hurt"--- or Will It? 2007 www.naba-breastfeeding.org/resources.htm 12. <http://www.cdc.gov/Features/Cronobacter/>

本文件由安省政府出资，健康联结 (Health Nexus) 的“最佳起步阶段资源中心” (Best Start Resource Centre) 支持编写。本文内容仅代表作者观点，并未经安大略省政府和“最佳起步阶段资源中心”正式认可。

如果您需要寻找当地有关母乳喂养的支持，请联系



La Leche League Canada

www.LLCC.ca

©2015 La Leche League Canada

La Leche League Canada is a charitable organization — Registration Number 11900 3812 RR002

No. 410 – 2015