



关于母乳喂养良好开端的建议:

1. **出生后马上把孩子放在胸口。** 出生两个小时后，婴儿入睡，吸乳兴趣下降，很难喂哺。
2. **你乳房第一次分泌出来的乳汁叫初乳，** 这个“黄金液体”含有婴儿生命最初几天所需的所有养分，并提供所有必要的免疫防御。新生儿出生时的胃像弹珠一样大，这就是什么初乳很浓缩，并且分量很少。营养上，除了初乳，你的孩子不需要任何东西。
3. **母乳喂养需求。** 在婴儿每次有兴趣的时候都要给孩子喂奶，别等到婴儿哭了。在头几个星期，婴儿每天必须吃母乳**10至12次**。新生儿不懂得时间。
4. **要让婴儿自己松嘴不吃，** 确保婴儿把乳房全部清空，确保**婴儿得到的牛奶脂肪含量最高**。
5. **避免使用奶嘴，奶瓶，或乳头保护罩。** 他们会混淆了婴儿的吸允，减少了摄取，对你身体的乳汁分泌产生负面影响。
6. **除了母乳之外别给婴儿其他的液体了。** 用其他液体喂婴儿，会减低他的食欲，减少吸取次数，得不到营养。
7. **注意姿势和如何吸上，** 必要时纠正。记住，母乳喂养不会疼痛，如果你觉得疼痛，可以寻求帮助。
8. 记住，你的乳房可以平静很多婴儿的需求，不仅仅是饥饿，用母乳喂养，给到婴儿**宁静，安全，睡眠...并且加强你和婴儿之间的接触**
9. **从孩子出生开始，就和婴儿保持接触。** 这将使你更好地了解他们的需要，并为他们提供安全感。
10. 寻找你的放松和宁静，其他事情可以等待。和你的孩子一起休息，让他平静。聆听你自己，聆听儿子的。

你可以在我们编辑的小册子下载这些建议和更多的信息，在主屏幕右边菜单可以下载。