驕傲

我很驕傲地說，雖然我有全職工作，但我還是給寶寶餵哺母乳。同時工作和養小孩是件不容易的事。餵哺母乳是我們彼此建立感情的時候。這是在工作和為人母親之間取得平衡的絕佳方式。我每天最快樂的時候，就是回家給寶寶餵哺母乳。

WIC 給了我以下幫助:

- 提供一個擠乳器
- 幫我找到一個同輩輔導員
- 在我需要的時候給我支持和意見

要訣 用擠乳器擠母乳

- 事先計畫。在妳回去工作或上課之前，先練習用擠乳器擠母乳。
- 只餵哺母乳（不用配方奶）能幫助妳的身體知道如何為寶寶製造足夠的奶水。
- 設定一些時間趁寶寶不在的時候擠母乳，並且設定一些時間讓妳和寶寶在一起的時候餵哺母乳。
- 找一個安靜而舒服的地方擠母乳 和放鬆。
- 擠母乳時看著寶寶的照片。
- 保持雙手、擠乳器及容器的清潔。
- 做好事前準備。學習如何不用擠乳器來擠母乳。請一位 WIC 工作人員為妳示範做法。

要訣 母乳的保存法

- 絕不要把母乳放置在室溫中。
- 把母乳放在冰箱中的層架上，或放在一個裝了冰塊的冰桶中。
- 擠出的母乳應在 48 小時之內用完，或是冰凍起來以後再用。
- 母乳可冰凍保存 6 個月。
- 一旦解凍之後，就必須在 24 小時之內用完它。
- 切勿再次冰凍。
- 用流動的溫水來解凍或溫熱母乳。
- 切勿用微波爐加熱母乳，因為它可能產生一些特別燙的熱點，會燙傷寶寶的嘴，而且過高的溫度會破壞營養素。
- 餵哺完母乳之後，不要把奶瓶中剩下的母乳留下來再餵。

餵哺母乳...這是我們應該做的事情!
紐約州婦女嬰兒和兒童計劃

breastfeedingpartners.org

本機構為平等機會服務提供機構。
紐約州衛生署

3997 Chinese

8/08