

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。

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



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

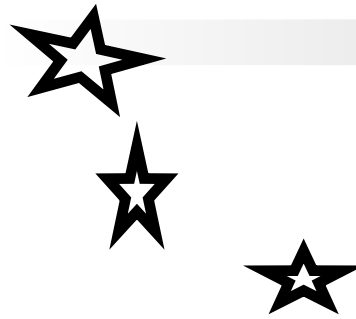
IAM (Instituto Aragonés de la Mujer)  
每个星期四  
17.30 到 18.30  
咨询电话：974222144

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**



Vía Láctea



WABA



IBFAN



IAM



GOBIERNO DE ARAGON



AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA



unicef