

## Traditional Chinese 餵哺母乳的好處 THE BENEFITS OF BREASTFEEDING

撰稿人: Catherine Curren RN

要選擇母乳餵哺有許多好的原因。一个最重要的是母乳由母親為嬰孩度身訂做。沒有其他種類的牛奶，甚至是嬰兒配方奶，可以有同等的養份和母乳相比。

母乳比較容易被嬰孩消化，因為它含有正確份量的蛋白質，碳水化合物和脂肪使嬰孩茁壯成長。母乳有超過一百種營養素及其他元素對嬰孩有很大的裨益。

母乳內的抗體能幫助嬰孩對抗一些由呼吸，腸道和皮膚疾病所引的感染。其他由母乳帶給嬰孩的抗體幫助對抗感染包括小兒麻痺和 coxsackie 病毒。

喂哺母乳對母親也獲益良多！每次哺乳時大腦傳達訊息給子宮收縮，而每次收縮，子宮就回復到懷孕前正常的大小。

母乳經常放在一個清潔的容器內，新鮮，適當的溫度，并且在嬰孩需要時已作好準備。它是免費的故可以節省許多金錢，沒有洗滌奶瓶的煩惱或花錢去購買配方奶。嬰孩可以被喂哺母乳到兩歲或以上。

喂哺母乳幫助嬰孩的下頷在正常的位置生長和使面上肌肉更加堅固。嬰孩的牙齒也更健康。

此外，最大的益處莫過於母親和嬰孩之間的心靈相通，聯成一片。喂哺母乳可使母親暫時離開一天繁忙的工作而獲得一刻靜靜的休息時間。嬰孩在母親懷抱的距離看著媽媽最感到舒適，使他們懷有安全和被愛的感覺。

給自己一些時間 — 讓自己的身體去提供嬰孩最佳的養份。

請記住，您的身體做着它應該做的事。好好享受與嬰孩一起的時間。

### 社區的資源(RESOURCES IN THE COMMUNITY)

[www.healthlinkalberta.ca](http://www.healthlinkalberta.ca) 可找到有關於如何喂哺嬰孩的資訊，也可從醫護人員取得 “From Here Through Maternity” 的書本內獲得。

卡爾加里 24 小時 健康聯線 403-943-LINK(5465) 護士健康資訊。

Motherisk (416) 813-6780 或 [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org) 可幫助提供喂哺母乳時服食藥物的忠告。

La Leche League 403-242-0277 或 [www.la lecheleague.org](http://www.la lecheleague.org) 可提供母親對母親喂哺母乳協助



best  
beginning

Best Beginning 是一項免費服務為所有孕婦及其供養者而他們是：

- 低收入
- 在懷孕期間需要資訊以作出健康選擇
- 面對語言或文化障礙

詳情請致電 403-228-8221。