

## 对宝宝最好，对你也最好

### 请记住

- 母乳为宝宝提供最佳的人生起点。
- 这是宝宝在最初六个月内需要的唯一食物。
- 母乳天然、新鲜、清洁，具备适当的温度。
- 母乳将随着时间变化，以符合宝宝不断变化的需求。
- 母乳帮助宝宝抵御疾病、过敏和其它病症。
- 婴儿配方与母乳并非完全相同。
- 母乳喂养最适合你和宝宝。

大自然为母亲提供了宝宝的完美食物—母乳。你可以给予宝宝其它食物无法提供的营养，而且它天然免费，非常环保。母乳喂养让宝宝获得人生中的最佳起点。来自家人和朋友的支持是建立和持续母乳喂养的最重要部分。

母乳喂养并不仅仅是为宝宝提供食物。在母乳喂养时紧紧地抱着宝宝，能够在你们之间建立起充满爱心的亲密关系，通过感觉、气味和视觉形象在你和宝宝心中留下印象。母乳喂养帮助你 and 宝宝之间建立特殊联系。

提供宝宝所需的完美天然营养组合，这种形式非常适合他不断成熟的消化系统和成长中的身体。母乳为宝宝特别产生。

### 对宝宝的额外优势

母乳不仅含有宝宝所需的所有营养成分，还能够降低宝宝发育中受感染及得病的风险，例如：

- 泌尿道感染
- 肠胃炎（例如腹泻）
- 呼吸道疾病（例如哮喘）
- 某些儿童癌症
- 后天性的肥胖症、糖尿病以及心脏病。

母乳喂养还可以减低宝宝患下腹疾病等过敏与食物不耐性的风险。

母乳喂养并可促进下颚发育。

母乳的全部优点仍然有待发现，因此无法以婴儿配方加以复制。母乳喂养的宝宝患感染的可能性较小，而且去医院的频率比配方喂养的宝宝低得多。

### 对你的额外优势

- 母乳喂养帮助你的子宫更快地恢复到怀孕前的状态。
- 母乳喂养能够帮助你在生育后迅速恢复身材。
- 母乳喂养降低卵巢癌和更年期前乳房癌的可能性。
- 母乳喂养能够降低骨质疏松症的风险。
- 母乳喂养能够让让发生妊娠期糖尿病的妈妈们降低发展成II型糖尿病的几率。

### 便利、安全、天然

- 母乳始终处于最佳温度。
- 新鲜、清洁、安全。
- 这是宝宝在最初六个月内需要的唯一食物。
- 即使在12个月大之后，仍然很适合宝宝。
- 节省准备配方和消毒奶瓶所需的时间。
- 宝宝随时可以享用。
- 母乳是免费的。在宝宝第一年中，可节省1000美元以上。

### 致谢

这份情况说明书符合澳大利亚卫生与医学研究委员会制定的澳大利亚婴儿喂养指南与儿童和未成年人饮食指南。

其中还包含来自下列资料的信息：

- Infant and Toddler Feeding Guide, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- Growing Strong: Feeding You and Your Baby, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
- Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008, Queensland Health, 2003.

这份情况说明书也是昆士兰州众多专业保健人士贡献与努力的结果。我们谨向他们为内容提供的帮助致以谢意。

