

## 大多数新生儿:



- 在 24 小时内睡醒并吃奶 8 至 15 次。
- 每天大便 3 次或以上。
  - ✚ 最初 2 天的大便呈黑色
  - ✚ 接下来 2 天的大便呈绿色
  - ✚ 出生后 5 至 7 天的大便呈黄色
  - ✚ 喂母乳宝宝的大便松软或呈稀液状
- 每天小便 3 次或以上。  
宝宝可能会在一个纸尿裤上同时大小便。
- 宝宝的体重会在出生后的 4 至 5 天时开始增加。



Photo: Ron Chastain

### 拨打下列号码, 获得母乳喂养方面的免费帮助:

WIC: 215.978.6100

宾夕法尼亚州卫生部 (PA Department of Health):

1.800.986.2229 聋哑人士专线 (TTY): 1.877.232.7640

哺乳妈妈咨询委员会 (Nursing Mother's Advisory Council):  
215.572.8044

国际母乳会: 610.666.0359

分娩医院电话: \_\_\_\_\_



1101 Market Street – 9<sup>th</sup> Floor – Philadelphia PA 19107

电话: 215.685.5225 – [www.phila.gov/health/mcfh](http://www.phila.gov/health/mcfh)

© 2011 年费城版权所有



## 我的母乳喂养计划

✚ 一份帮助我准备母乳喂养的指南

## My Breastfeeding Plan

✚ A Guide to help me get ready to breastfeed my baby

母乳喂养可帮助我与宝宝建立起一种紧密爱的关系。



住院期间，我会：

- 看着宝宝找到我的乳房，然后开始哺乳。
- 按照宝宝的需求，尽可能快且多地哺乳。
- 坚持尝试母乳喂养，如果一开始并不顺利的话。哺乳次数越多，母乳喂养越容易进行。
- 拒绝配方奶粉样品。
- 询问我是否能与母乳喂养顾问谈一谈。
- \_\_\_\_\_

宝宝出生前，我会：

- 与进行过且喜欢母乳喂养的女性交流。  
姓名： \_\_\_\_\_
- 观察其他正在哺乳的女性。
- 学习关于母乳喂养或分娩的课程。  
地点： \_\_\_\_\_
- 告诉每一位家人，我打算进行母乳喂养。  
姓名： \_\_\_\_\_
- 在我和新生宝宝回家后的一周时间里，找人帮我料理家务。  
姓名： \_\_\_\_\_
- 阅读《健康食品》(Healthy Foods)、《健康宝宝》(Healthy Baby) 和《我的生产计划》(My Birth Plan) 手册。\*
- \_\_\_\_\_

母乳是宝宝唯一的理想食物。



宝宝出生后，我会：

- 进行母乳喂养，因为母乳是宝宝需要的唯一食物。
- 紧贴皮肤抱着宝宝，并让宝宝贴近我的心脏处。
- 将宝宝抱到近前，让宝宝能够看到我的脸。因为宝宝们喜欢看别人的脸。
- 将宝宝放在近前，以便在宝宝想吃奶时我能够了解到这一点。
- 2周后，再用奶瓶给宝宝喝母乳。
- 2周后，再给宝宝用安慰奶嘴。
- 如果我有疑问或在母乳喂养方面遇到任何困难，拨打母乳喂养热线。
- 阅读《0至1岁宝宝的喂养》(Feeding Your Baby from Birth to One Year) 手册。\*
- \_\_\_\_\_



我将在出院后的2或3天，带宝宝去体检。

\*若要免费获得上述手册，请拨打215.685.5225或访问[www.phila.gov/health/mcfh](http://www.phila.gov/health/mcfh)，免费下载副本。