

一旦您選擇了哺乳， 請不要讓任何事情妨礙您。

請務必表明自己的觀點，並從醫生、護士或助產士以及家人和朋友那裡獲得您需要的資訊和支援。

此時...	您應該說...
產前訪視期間	“我希望給嬰兒哺乳。能不能給我一些有關哺乳的資訊，讓我做好準備？我希望瞭解我所在社區的哺乳專家的姓名和電話號碼以及其他資源的名稱和電話號碼。”
分娩時	“我希望給嬰兒哺乳。如果分娩時一切順利，我希望能盡快抱著嬰兒，給他/她哺乳。”
如果您已經開始哺乳，但不清楚一切是否正常	“我不知道嬰兒含住乳頭或我哺乳的方式對不對。護士或哺乳顧問能不能來幫幫我？”
如果護士說他們要將嬰兒送到保育室	“我希望嬰兒能留在我的房間裡。這樣，嬰兒餓的時候，我可以很方便地給他/她餵奶。”
如果出於正當理由，您的嬰兒要留在保育室	“請記住，我只給嬰兒哺乳。請不要給他/她任何配方奶，他/她如果餓了，請抱給我。”
您準備好出院時	“我想瞭解哺乳專家和哺乳支援團隊人員的姓名和電話號碼，萬一有問題或我需要支援時，我可以打電話給他們。”
如果醫院工作人員給您配方奶樣品	“謝謝，不過我打算只給嬰兒哺乳，不想給嬰兒餵配方奶。”
如果朋友和家人想幫忙並想給嬰兒餵配方奶	“我打算只給嬰兒哺乳，因為這樣對他/她最健康。不過，我在其他許多方面都需要你們幫忙。你們可以幫我換尿布、給嬰兒洗澡、和嬰兒說話、唱歌給嬰兒聽、在我做事的時候幫我抱嬰兒，在我照料嬰兒的時候給我倒杯水喝...”

給嬰兒哺乳的母親應該帶 哪些物品去醫院

這些物品可以幫您和嬰兒更輕鬆地開始哺乳：

- 哺乳文胸
- 乳墊（布質或一次性）
- 哺乳枕
- 前襟帶鈕扣或按扣的睡衣或睡袍
- 罩袍
- 哺乳指南

您不必給嬰兒帶奶瓶或安撫奶嘴

其他物品：

- 坐車回家時用的嬰兒汽車座椅
(必須準備，這是紐約州的法律規定)
- 潤唇膏
- 洗滌用品
- 衛生棉



哺乳 - 最好的方式

欲獲取哺乳幫助，請徵詢您的醫生，或撥打311。

您還可以撥打全國哺乳熱線 (National Breastfeeding Helpline)

1-800-994-9662。