

## 致母乳喂养儿的奶奶/姥姥

To the Grandmother of the breastfed baby (Mandarin)  
Women's Health Service, Wellington Hospital

### 妇幼卫生机构

祝贺您的新孙子/孙女出生。孩子母乳喂养时，父母需要您的支持。

母乳是最佳食物，它易消化，最符合婴儿的需要。母乳喂养经济，新鲜和方便。也有助于抗感染和预防许多疾病比如：肥胖症和糖尿病。母乳喂养儿不易患过敏症比如哮喘和湿疹。

除此之外，母乳喂养还提供一种特殊的母子亲密。

这让您感到是局外人吗？当然不。您虽然不亲自喂养婴儿，但可以从许多方面提供帮助。

尽管您可能有一些疑虑，但还是可以支持母亲决定母乳喂养。您当年可能没有母乳喂养您的孩子，或者后来改用奶瓶。然而，现今助产士，护士以及医生掌握了更多知识，支持和鼓励母乳喂养。在您的年代，帮助和信息可能会少一些。一些简洁的话语如：“我非常欣慰你决定母乳喂养”，对母亲可能是巨大的支持和鼓励。

孩子出生头几日您的帮助会使得年轻妈妈感觉轻松些。有一部分新妈妈起初几日可能想和婴儿单独在一起，而一部分则从一开始就需要帮助。您可以帮忙做饭，洗衣，清洁，购物或者其他孩子们。。。就让新妈妈照顾婴儿吧，除非她需要您的帮助。可能接受，她有可能对自己的新责任不怎么明确。尽管您有丰富的照顾自己孩子的经验，但过多插手可能会导致新妈妈不自信。

新爸爸同样需要顾及。您的儿子/女婿可能觉得有些被冷落，因为所有人都关注妈妈和孩子。仅仅母乳喂养，就会让他觉得是局外人。您可能鼓励他找机会跟孩子接触。抱孩子，摇孩子，和孩子说话，对孩子唱歌等等都有助于父子关系。帮孩子洗澡，或者和孩子一起淋浴也是一样。

要接受，如果母亲选择单独喂奶。首先，在众人面前喂奶她可能会感到不自在。焦虑和紧张会延缓下奶，等到喂奶适应后，她会自信一些。

如果您觉得不自在面对她喂奶，您可能告诉她。许多成年人从未目睹母乳喂养，可能想象喂奶时整个乳房都会暴露，但其实不然，喂奶时只有很少部分乳房外露。请记住，您的认可和热心会使得她的母乳喂养更成功。

很容易联想，每个婴儿的问题都是由于母乳喂养所致。但事实并非如此。当喂过的孩子哭闹时，第一反应常常是“奶水一定有问题。”其实婴儿哭闹有许多原因比如：疲劳，疼痛，脏/湿尿布，无聊，太多新面孔，想要抱。在责怪母乳之前，先寻找其他可能原因。

我们目前知悉不少母乳喂养知识，所以给出的建议也有所改善。机械的喂奶时间限制，每4小时常规喂一次以成为过去。所以不要感到委屈，如果您的建议和现今的信息有所不同。到处都可能阅读和询问到母乳喂养信息。巨大的改变可能会让您有些吃惊。

您的话语很有力量，所以请避免消极的评价。比如：

**“你肯定你的奶水足够？”**

这个会引起母亲怀疑自己的能力。如果频繁喂奶，她会产生足够的奶水。奶水的“供应”基于“需求”----喂的越多，分泌的越多。频繁的湿/尿尿片反映足够的喂养。

**“初乳不够孩子吃---下奶之前必须给孩子喂奶粉”**

孩子喂的越频繁，奶水下的越快，量也越大。初乳是母乳喂养的最佳开始。喂奶粉会削弱孩子的饥饿感，也就意味着减少喂奶的次数。只有孩子需要，就支持妈妈喂奶。

**“你的奶水看上去很稀薄。你相信你的奶水营养足够” 或“你怎么又喂了？”**

母乳看上去就是与奶粉不同，那是因为它就是不同。母乳完全符合婴儿需要，就像牛奶符合牛犊的需要。母乳易消化吸收，所以需要频繁喂奶，比如每2-3小时一次或每天8-12次。婴儿最知道他/她需要多少。

**“多喂点水或婴儿粥可以让孩子睡个整晚”**

喂水，茶，婴儿粥代替母乳非婴儿理想食品。婴孩的消化系统要到5-6个月大（6个月更佳）才能消化固体食品。

**“一瓶奶粉无大妨害，婴儿必须习惯奶瓶”或者“你不喂孩子奶瓶你会累坏的”**

婴孩和妈妈一样必须学习哺乳，尤其是初生几周。从哺乳转换成奶瓶可能造成新生儿混淆，因为哺乳需要的是一组不同的肌肉。婴孩有可能会偏爱奶瓶。至少4-6周后，等母乳喂养成习惯，可以偶然喂一瓶挤好的母乳，这样可以使妈妈有2个小时的自由时间。6个月内，应避免给孩子喂奶粉，因为奶粉可能引发健康隐患。

**“我曾试着母乳喂养，但没有奶”**

如前所述，现今我们知道了很多关于母乳喂养如何运作。妇女也会在怀孕期和产后接受更多信息和支持。帮助她在最大程度上得到需要的信息。

**通过鼓励母乳喂养，是对您的小孙子/孙女的最开始的帮助。**

**祝您与孙子/孙女度过一段美好时光。**

选用许可：Public Health Unit，PO Box 119，Gisbourne, ICEA

初译：Xiaoli Liu