將天然的給寶寶，才是最好的

讓寶寶有健康生命的開始，母乳喂養是天然的選擇，對媽媽也有益。

寶寶出生後應努力嘗試母乳喂養，并持續至少12個月。

母乳喂養開始是困難的，稍後會容易些。有您的幫助，媽媽和寶寶會渡過這重要的第一年。家庭及朋友的點滴鼓勵和幫助都會使母乳喂養得以實現。

爲什麽母乳喂養對寶寶是最好的

它是幫助寶寶開發腦力，體力和情感的最好方法。

它比配方奶粉含更好的營養。

它建立免疫力。母乳喂養的嬰兒較少患病。

它建立自然親近的母子關系。

爲什麽母乳喂養對媽媽是最好的

它減少患乳癌的風險。

它可減少患卵巢癌，骨質疏鬆和晚年髖部骨折的風險。

母乳喂養能幫助媽媽減少懷孕期增加的體重及恢復體型。

Breastfeeding

若您需要幫助及獲取更多的信息，請致電 **0800 611 116** 或瀏覽 www.breastfeeding.org.nz