

正确的姿势

把背伸直
双肩舒适和放松
把宝宝抱向妈妈而不是相反
宝宝要和妈妈靠在一起（肚子碰着肚子）



支援組

GETAFE

Asociación GETALMA

Teléfono: 668867878

Email: asociaciongetalma@gmail.com

Web y foro: <http://asociaciongetalma.blogspot.com.es/>

LEGANES

Teléfonos: 651488352- 655269474

e-mail: crianzaleganes@gmail.com

FUENLABRADA

Teléfonos: 616456679

e-mail: www.laligadelaleche.es

PARLA

e-mail: DALMATATI@gmail.com, parlacta.mforos.com

PINTO

Teléfonos: 670776147- 629023582- 605796913

e-mail: mamaluna@ono.com



Atención al ciudadano

Hospital Universitario de Getafe

Carretera de Toledo A-42, km 12'500

Tfo. 916839360

www.hospitaluniversitariodegetafe.org



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD

母乳



喂乳是小宝宝出生后 6 个月最好的吃食物的方式，最好能混合别的宝宝食品，直到 2 岁左右。

这对宝宝和母亲的生理和心理健康有很大的好处。

最好是从分娩后的一小时开始给宝宝喂奶，让刚出生的宝宝呆在母亲身边。

请忘记喂奶的时间与其持续的时间，因为每个宝宝都有自己不同的需要，所以在晚上要给他喂 奶也是正常的。



‘不要认为宝宝把小拳头塞进嘴里，就是他饿了。这个动作只是代表他开始和在他旁边的世界开始联系了。’

胸部不需要特别的清洗和搽护肤霜，一般的洗澡就够了。

不要给宝宝奶嘴和奶瓶直到喂乳已经很好的确定。



喂奶是不会疼的，只要有一个正确的姿势。

宝宝会把嘴放在奶头上，还有一部分胸部。



Lactancia Materna de la Consejería de Salud Andalucía
的小册子的介绍



小宝宝只会拿奶头。