

我是母乳哺育的寶寶



請**僅**採用母乳哺育方式。

寶寶 _____ 母親 _____

♥ 不需要水或其他飲用液。 ♥

出生時的體重 _____ 出生日期 _____ 時間 _____

出生時的身高 _____ 醫生 _____ 性別 _____

母乳哺育成功的5項須知

1. 在寶寶出生後第一小時內，即開始母乳餵養。在寶寶出生後，立即請醫生讓您貼身親撫寶寶。
2. 讓寶寶睡在您的房間內。讓寶寶日夜都睡在您的房間內，以便您逐漸熟悉並照看寶寶。儘早開始對寶寶的哺乳十分重要。
3. 哺乳的次數應頻繁：每1 1/2至3小時哺乳一次，或者在看到寶寶表現出最初的飢餓感時開始哺乳。
4. 第一個月內應避免使用吸奶嘴。使用吸奶嘴可能會減少嬰兒吃奶的次數。在看到寶寶表現出最初的飢餓感時，即應開始哺乳，並儘量讓寶寶吃飽。
5. 獲得相關的電話號碼，以便打電話請求幫助或支持。所有關於母乳哺育的問題都十分重要，在您回家之後尤其是如此！把相關的電話號碼記在此處：
您的婦幼保健(WIC)計畫診所 _____ 其他支持服務 _____

謝謝您使寶寶有一個良好的開端！

本機構對所有需要服務者一視同仁。華盛頓州WIC禁止任何歧視。

此文件還備有其他版本格式，可供殘障人士索取。

請打電話索取，電話號碼是1-800-841-1410 (TDD/TTY專線：1-800-833-6388)。

我是母乳哺育的寶寶



請**僅**採用母乳哺育方式。

寶寶 _____ 母親 _____

♥ 不需要水或其他飲用液。 ♥

出生時的體重 _____ 出生日期 _____ 時間 _____

出生時的身高 _____ 醫生 _____ 性別 _____

母乳哺育成功的5項須知

1. 在寶寶出生後第一小時內，即開始母乳餵養。在寶寶出生後，立即請醫生讓您貼身親撫寶寶。
2. 讓寶寶睡在您的房間內。讓寶寶日夜都睡在您的房間內，以便您逐漸熟悉並照看寶寶。儘早開始對寶寶的哺乳十分重要。
3. 哺乳的次數應頻繁：每1 1/2至3小時哺乳一次，或者在看到寶寶表現出最初的飢餓感時開始哺乳。
4. 第一個月內應避免使用吸奶嘴。使用吸奶嘴可能會減少嬰兒吃奶的次數。在看到寶寶表現出最初的飢餓感時，即應開始哺乳，並儘量讓寶寶吃飽。
5. 獲得相關的電話號碼，以便打電話請求幫助或支持。所有關於母乳哺育的問題都十分重要，在您回家之後尤其是如此！把相關的電話號碼記在此處：
您的婦幼保健(WIC)計畫診所 _____ 其他支持服務 _____

謝謝您使寶寶有一個良好的開端！

本機構對所有需要服務者一視同仁。華盛頓州WIC禁止任何歧視。

此文件還備有其他版本格式，可供殘障人士索取。

請打電話索取，電話號碼是1-800-841-1410 (TDD/TTY專線：1-800-833-6388)。

I am a Breastfeeding Baby



Breastmilk **ONLY** please.

Baby _____ Mom _____

♥ No water or other liquids are needed. ♥

Birth Weight _____ Date of Birth _____ Time _____

Birth Length _____ Doctor _____ Gender _____

5 Tips for Breastfeeding Success

- Breastfeed within the first hour.** Ask to comfort your baby skin-to-skin soon after birth.
- Room-in with your baby.** Keep your baby in your room all day and night so you can get to know and watch over your baby. This early time of practicing breastfeeding together is important.
- Breastfeed often, every 1 1/2 to 3 hours,** or when your baby shows early signs of hunger.
- Avoid using a pacifier in the first month.** Babies who use a pacifier may not nurse as often. Offer your breast at the earliest sign of hunger to give your baby as much milk as possible.
- Ask for a telephone number to call for help or support.** All breastfeeding questions are important, especially after you go home! Write numbers to call here:
Your WIC Clinic _____ For other support _____

Thank you for giving your baby a great start!

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).
This institution is an equal opportunity provider. Washington WIC does not discriminate.

I am a Breastfeeding Baby



Breastmilk **ONLY** please.

Baby _____ Mom _____

♥ No water or other liquids are needed. ♥

Birth Weight _____ Date of Birth _____ Time _____

Birth Length _____ Doctor _____ Gender _____

5 Tips for Breastfeeding Success

- Breastfeed within the first hour.** Ask to comfort your baby skin-to-skin soon after birth.
- Room-in with your baby.** Keep your baby in your room all day and night so you can get to know and watch over your baby. This early time of practicing breastfeeding together is important.
- Breastfeed often, every 1 1/2 to 3 hours,** or when your baby shows early signs of hunger.
- Avoid using a pacifier in the first month.** Babies who use a pacifier may not nurse as often. Offer your breast at the earliest sign of hunger to give your baby as much milk as possible.
- Ask for a telephone number to call for help or support.** All breastfeeding questions are important, especially after you go home! Write numbers to call here:
Your WIC Clinic _____ For other support _____

Thank you for giving your baby a great start!

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).
This institution is an equal opportunity provider. Washington WIC does not discriminate.