

# 自豪

让我感到自豪的是：即便我在全职工作，我仍然可以给我的宝宝喂食母乳。要兼顾工作和照顾孩子并不轻松。母乳喂养是我们增强情感沟通的特殊时刻。这是一个协调我作为一名工作者和一位妈妈的不同身份的绝佳途径。一天中最美好的时刻是我回到家中，让我的宝宝吃到母乳。



## WIC 帮助我：

- 获得吸奶器
- 将我与互助指导员建立联系
- 在我需要时，为我提供支持和建议

## 吸出母乳

- 提前做好计划。在您回到工作岗位或学校前，先熟练吸奶的操作。
- 只喂母乳（避免喂食配方奶粉）可帮助您的身体了解如何为您的宝宝产出足够多的母乳。
- 在您与宝宝分离时，留出吸奶的时间；在您与宝宝共处时，留出母乳喂养的时间。
- 找一个安静舒适的地方，在放松身心的同时吸奶。
- 在吸奶时看着宝宝的照片。
- 始终保持双手、吸奶器和装奶容器清洁。
- 做好准备。学习如何在没有吸奶器的情况下挤奶。让 WIC 工作人员演示如何操作。



## 存放母乳

- 切勿将母乳在室温下存放。
- 将母乳放置在冰箱里的隔板上或者放置在带冰块的冷却器中。
- 已吸出的母乳应在 **4 天内** 给宝宝喂食，或者将其冷冻，以供日后喂食。
- 母乳可以冷冻长达 6 个月。
- 一旦解冻，应在 24 小时内喂食。
- **不要**重复冷冻。
- 在温热的自来水下解冻母乳或为其加热。
- 切勿使用微波炉为母乳加热。这可能会导致局部高温，从而烫伤宝宝的口腔，高热还会破坏营养成分。
- 将吸出的母乳给宝宝喂食后，不要保存奶瓶里剩余的母乳。



WIC Program

本机构为平等机会提供者。  
纽约州卫生署