

# 母乳会亚洲及中东地区

# 中文会讯

2014第1期

从职场白领到全职妈妈 3

分娩与母乳喂养 7

母爱10平方 10

LLL China <http://www.muruhui.org>

LLL Hong Kong <http://www.lll-hk.org>

# 国际母乳会中文会讯 2014 第 1 期

地区出版物协调人：RuthAnna Mather

稿件审阅：余婉玲 陈淑娟

责任编辑：林旭珍 Daisy Zhong

征稿：来稿请寄 [shihjane.lin@gmail.com](mailto:shihjane.lin@gmail.com)

**我的月子生活** 分娩是中国传统生活中的大事，坐月子是妇女产后的习俗。在这段日子里，传统习俗如何影响你的产后生活？家人如何协助你度过月子期间的身体调养和婴儿哺乳？请分享周遭的人、事、物如何为你和宝宝带来满足。

**我的哺乳育儿故事** 成为父母是人生旅程的一部分，基于自然繁衍的过程，你如何聆听来自内心的声音，在家人、朋友适切的协助下，保护新生命并使其获得充分的滋养，珍惜母亲和孩子之间与生俱来相互依存的情感？

**我引导孩子秘诀** 孩子自婴儿期开始需要能反应出其情绪与能力之爱的引导，藉由哺乳所建立的母婴关系让爱的引导变得容易。当孩子出现情绪时，你如何成功地协助缓解？请和我们分享你对处理孩子情绪的想法及协助其发展良好行为的方式。

**宝宝父亲的支持** 父亲的爱与支持让母亲和孩子的哺育关系能够持续。请和我们分享：身为爸爸的您如何成为哺乳过程的助力？又如何从与孩子相处的点滴中增长自己做为人父的睿智，同时欣喜于孩子各方面的成长？

**请尊重知识产权，翻印文章内容请注明出处，译文部分请征求原作者同意。**

进入 2014，很高兴再度表达编言。会讯的持续需要注入人力、精神与时间，而妈妈们的分享更是其存在的缘由。在此欢迎您不吝诉说自己的故事，也愿妈妈们能从中获益。

在本期的内容里，我们有机会以不同的角度去感受妈妈的生产经历如何与现代医疗相遇。在自然生产与生命交关之际，母亲要如何信任自我的直觉与善用当代医疗措施，让新生命的哺乳历程走得顺利？胡其萍女士翻译自 *Breastfeeding Today*，由 Teresa Pitman 分享的**分娩与母乳喂养**，将让我们了解母乳会的哲理如何在鼓励妈妈寻求医疗专业协助的同时，对自我的生产历程保持警觉，以便新生儿与母亲之间互为一体的关系能够顺利展开——含乳与吸吮是一个很好的指标。而此同时，家人总是妈妈身边的支持，王卫女士的**祥如的诞生**将带领我们去经历她产后哺乳的旅程，了解她如何面对突发的状况。又在自我与母亲的警觉下，寻求医疗协助，以致帮助宝宝脱离险境，同时也开始面对一个具挑战性的母乳喂养。

去年，联合国儿童基金会在中国的分会展开了**母爱 10 平方**的活动，藉由提倡公共环境的配合，让母婴能有更友善的哺乳空间。其好处不仅彰显在母婴身上，对于企业员工的长期表现、国民的整体健康、下一代的人才、未来社会健全人格的公民等等，皆有帮助，更有益于人类良善心性的发展，不可谓哺乳仅是个人选择而与社会环境无关。

于此同时，春节将近，祝福读者们在新的一年里，事事顺心。

旭珍

# 从职场白领到全职妈妈

旷云香

在孩子一岁八个月时，我正式辞职成为一名全职妈妈，开始专心育儿。从一名朝九晚五的职场白领骤然变成一名全天候带孩子的全职妈妈，我经历了一个艰难的适应过程。

首先就是辛苦，与原来清闲安逸的工作相比，育儿实在是太累了，24 小时上岗，没有休息的时候。那时候，早上起床就开始和孩子作斗争，他不穿衣服，斗；不出去玩，斗；玩完不愿回家，斗；故意吃花盆里的土，斗；故意喝洗澡水，斗……哎，真是与天斗与地斗，都不如与儿子斗来得轰轰烈烈。等到夜里他好不容易睡着，我已经进入半瘫痪状态了，最后还与老公大吵一架，原因是老公觉得家里实在太乱了，孩子的衣服要等他回来洗，晚饭要等他回来做，一不小心还被孩子的玩具绊倒，摔个四脚朝天。

其次就是心理不适应。总是担心自己有了这样一段职场空窗期，以后会不会找不到工作呢？同时，变得很敏感，动不动就抓住老公问：“我以后没有工作了，可怎么办？你会不会不管我了？”弄得刚开始那段时间，家里风声鹤唳，老公连句话都不敢随便说。由于我住的小区很多住户都是原来公司同事，他们见到我总问：“找到阿姨了吗？哎，这么高学历，别耽误在家里了呀。”我感觉很是尴尬，有时候连人都不想见。

第二天，第三天……一天天过下来，我居然很快适应了这样的生活，并很快爱上这样的生活。天天跟最心爱的儿子在一起同吃同眠，看着他红扑扑的笑脸，我感觉很幸福，也很快

乐。

这时，我才发现从前自己错过了多少孩子的成长片段，他的好朋友我大多不认识，他最爱去王奶奶家看那对小兔子，爱去刘爷爷家喂猫，爱去池塘边玩水，爱去那个小球乐园疯玩……这些我竟然是第一次知道，感觉很新奇、很惭愧，从前孩子的一个眼神我就知道是什么意思，现在我却好像第一次认识他一样，什么都不知道，我都无法想象，我以前怎么能将儿子扔在家里，自己在外朝九晚五的上班，上得还挺带劲的？我错过了儿子多少成长的时光？还好，儿子才一岁八个月，还好，现在弥补还不算晚。



很快，我开始能完全兼顾家务和育儿了，我的儿子居然在我的影响下也学会了洗菜、拖地，从前我着急他总不听我的话，我现在奇怪，从前的那些问题都到哪里去了？为什么我不再要求他听我的话，而他却变得如此乖巧懂事了呢？看着他，我对自己说，这就是我理想中的孩子。

在心理上我也完全放松了，再也不担心自己将来的工作问题了，不光如此，我还捡起了自己儿时的文学梦，将自己哺乳育儿的经历写成书，现在即将出版，我终于能用自己的文字帮助更多的人了。

我曾经渴望孩子快乐成长，家庭幸福，事业顺利，为此我付出了很多努力，但并不如意，现在我一心一意的育儿，什么都不想了，但我曾经渴望的却都来了，在我不经意间，幸福就这样来了，这就是全职妈妈的幸福人生。

# 祥如的诞生

王卫

当我的宝宝出生时，医生护士称量他的体重、清理呼吸道，响亮的哭了几声，用力的蹬着腿，过了一会我从产床挪回可移动的病床时，护士就将他放在我身边，但是我们俩都穿着衣服。

在产后观察的两小时里，我俩就挤在那张小床上，护士帮我掀开衣服让他吃奶，但他无动于衷，很安静的样子，似乎睡着。我也非常累，很想睡觉，但还是感觉特别奇怪，为什么



宝宝不来吃奶呢？虽然我当时没有太多哺乳及产后婴儿异常如何观察的知识，但直觉还是让我发声提出了疑问：“护士，我的宝宝怎么不吃奶啊？”她不太在意的看了一眼，说：“等下再试试吧。”就这样，在产后观察的时期里，我试了大约三、四次，但孩子一直没有如我想的吸上来，而我在护士“不能睡觉”的大声提醒中，还是困的不行睡了一小会。因为我在分娩时胎膜娩出不完整，医生用手伸入子宫尽量又清理了一下，加上侧切伤口缝合，在产后休息室观察和尝试哺乳的时间其实并没有两个小时，大约只有一小时，而产后观察的时间是从宝宝娩出那一刻开始算的。

回到病房，躺好后，我的妈妈再一次把宝宝抱给我，尝试让我喂奶，发现孩子蔫蔫的，不哭，但也还是不肯吸，于是我妈妈很着急，她虽然也没有专业知识，但两个孩子的哺育经验告诉她：刚生出来的孩子不吃奶，肯定有问题。

接下来，她发现孩子口边有泡沫状物质，用纸巾擦后发现里面有血丝，于是立即和我老公两人抱着孩子去找护士。这时我在忽然到来的寂静中一下睡着了，实在太累了。在护士站等待了一小时，终于催来了儿科医生，确认为新生儿肺出血，非常危重，孩子立即被送入了新生儿重症监护室，上大呼吸机，气管插管。

产后的两小时，我做了我能做的尝试和努力，但一觉醒来只见到一张病重通知单。冷静下来后，我决定往好的方向期望和努力，为他的康复，为他早日回到我身边做准备。没有孩子在身边的日子，我似乎忘记了自己刚刚生过宝宝这回事。没有宝宝的哭声促我喂奶，我只能基本定时拿出吸奶器，每3小时左右就挤奶一次，医院一通知我们已撤掉大呼吸机，可以送奶，我们就定时去送奶，虽然很少但我想对孩子的康复也有益处。

如果没有我妈妈和我的母性直觉，从孩子不肯吃奶来进一步考虑，很可能就不能及时发现这个重大的疾病现象。好在抢救还算及时，孩子又是足月儿，他幸运的康复了。

孩子在11天的时候出院，我既高兴又有点难过。高兴的是以后我们有很多时间在一起相处，但难过的是最开始的也很珍贵的10天时间，我居然对宝宝的成长几乎一无所知，除了隔着窗玻璃看了他两次和送奶之外几乎做

不了什么，隔着 NICU 的玻璃窗真想伸手进去抱抱他。

宝宝回家后，出现了乳头混淆，我从奶粉喂养，过渡到混合喂养，又过渡到母乳喂养，那几天，我的腰非常疼，因为整天都在抱孩子。我不停的尝试，哄，但开始的时候始终有些不得其法，我们之间本该有的那种自然而亲密的联系被一场重病阻隔，需要时间，耐心和不懈的努力来修复。

在尝试了三、四天后，怀里哭闹的宝宝不再像刚回家一样，一边渴望妈妈的怀抱，一边哭着躲开乳头，试半天也吃不了几口，而是在我抱好他后，一口衔住了乳头，开始有效的大口的吸吮，那一刻，我才真正的感觉到，我的

孩子回来了，就在我的身边！他找到了吃妈妈的奶的感觉，频繁的吃奶。

恢复全母乳喂养后，我逐渐的找到了那种做妈妈的感觉，虽然宝宝作为一个独立的个体，不是在肚子里，仅仅靠脐带来获取营养，但他完全依赖于母乳作为食物，吃的快乐，拉的顺畅。不需要操心应该喂多少毫升奶粉，不用去想母乳里有什么成分，作为妈妈，我正常的哺喂着我的宝贝，在他生命开始的前几个月，我的奶水就是他需要的全部营养。

母乳会中国厦门小组在 2013 年成立，由哺乳辅导王卫主持聚会。

## 母乳的力量

宋薇



母乳中一半以上是水，特性也是像水一样重要。尤其对于我们的孩子来说。人常说女人似水一样温柔，殊不知女人还可以把身体的一部分化为水样的乳汁缓缓地流淌在每个孩子的心里和身体里。

作为女性，我自小坚信我有乳汁喂养我的孩子，这是女性的本能。喂养的过程充满了不平坦，可是养育孩子的过程本身就痛并快乐着。唯有乳汁给予我无尽的力量，因为孩子与我都迷恋乳汁带给我们的平和与快乐。

记得孩子一个半月正式脱离奶瓶进入纯母乳阶段，那个时候不分昼夜的喂奶让周围人（妈妈、婆婆）质疑声不断。可是当妈妈内心的满足别人却不了解，我的乳儿就在我怀里，我属于孩子，孩子属于我。我们一起吃、一起睡，生活简单快乐。那么多心灵鸡汤的书中都要求生活简单，做月子的时刻正好可以享受这

份简单与满足。突然想到婆婆家的一只狗，生完宝宝就立刻喂奶，除了出去吃东西之外就是给狗宝宝喂奶，躺在窝里半眯着眼睛。怎么没有人质疑狗的奶量呢？

乳儿的顺从很快就消失了，孩子正在逐渐放开我的手探索外面的世界。我的内心慌乱不已，常常会以呵斥我的孩子掩饰我内心对未知世界的恐慌。害怕她消失、害怕她身心受到伤害……在喂奶的过程中看着她逐渐长大的脸庞，妈妈也在成长，未来也一样，陪伴孩子的每一天最重要。每一次自省的时间都是在喂奶的时候，唯有喂奶可以使妈妈和宝宝都沉浸在美好的感觉里。妈妈一天快速转动的大脑才可以慢慢的想事情，欣赏孩子并洗涤心灵。

母乳是孩子与妈妈的双人舞吗？是的，但是跳到一定阶段就变成集体舞了。因为一定要有爸爸。一直觉得为母乳这件事情上，爸爸的作用是不大的。因为老公很忙，孩子的事情基本帮不上忙。以前我觉得他是享清闲，不用背、不用抱就得了一个大姑娘，还甜甜的叫爸爸。可是最近由于怀孕身体的一系列的不舒服，老

公很自然的承担着对女儿的照顾，并且对我的育儿理念表现出赞同与理解，我逐渐感受到他对于我的百分百的信任。这份信任来源于爱，还有老公对母乳的眷恋。老公吃母乳超过两岁，仿佛没有吃够就被断奶。所以在喂奶这件事情上，他从来也没有提出质疑。甚至他们公司的同事也被他传染纷纷母乳喂养，比例还挺高的。母乳的力量不仅是当妈妈的力量，同样爸爸会感同身受甚至更加深刻。因为爸爸当年也是小宝宝，也深切的感受到母乳的美好。

母乳是大自然指示女人当妈妈的途径，在哺乳的几年当中，妈妈用自己的乳汁抚育孩子，孩子获得了身心灵的营养，妈妈得到自信与力量。这是自然的安排，也是完美的安排。真心希望每个女人都能在母乳喂养当中获得力量，作为女人的力量、母亲的力量，与我们的孩子一起成长。

宋薇是北京小组的哺乳辅导。



## Nursing Helped Me Grieve

### 哺乳帮助我远离悲伤

*Breastfeeding Today*, October 2013

Lesly Simmons, San Francisco, CA, USA

Lotus 翻译

作为一个新手母亲——四个月大女儿米娅的妈妈，我不需要进一步确信母乳喂养对我和孩子的有益之处。但是当我的家庭面临突然的变故时，我迅速了解到母乳喂养起到了疗愈

的作用，给予我一种处理悲伤的亲密方式。

我 59 岁的母亲，就在为她的第一个外孙女举行了大型的宝宝派对的几周后，发生了严重的中风。在早上的 3 点钟，我包好宝宝，打

算开四个小时的车赶到加利福尼亚南部。我不确定等待我们的是什么，也不知我们将何时返家。

在最初的几天，我们坚守在重症监护病房的等候室里，轮流守护着妈妈。整天都有家庭和朋友来看望，和我的小米娅玩耍，表达对她的喜爱，直到她饿了，这时我会出现给她喂奶。妈妈的情形是会改善还是会恶化完全脱出我的掌控，但是我的宝宝在我的掌控范围。每一天，唯一不变的就是哺乳。

作为一个哺乳期的妈妈，喂奶让我远离每天的不确定，我的精力全部集中在这个如此依赖我的小生命上。这给了我很好的机会，每天有几次可以单独和我的女儿在一起，当我喂养和照顾她的同时，有时间安静地思考。

我的女儿完全接受一切并处之泰然，大概是因为她知道自己的食物来源和抚慰从未远离。我们在等候室里日夜守候直到我俩病倒，毫无疑问是空调、医院里的病菌和压力导致的。因此我们离开几天，花时间来恢复体力。当我感觉更好一点时我把女儿留给阿姨几个小时，用吸奶器挤奶。可以想象如果我的母亲知道她的孙女在医院和等候室里连续呆了几天，她会多么生气。我甚至知道在这种情形之下她最终会让我把精力集中在孩子身上，就像

我曾经做过的那样。

母乳喂养给了我很好的理由照顾好自己。在生育前的日子里，我可能会住在提供咖啡和快餐的等候室里，尽可能地补眠。而现在则相反，我饮食健康，大量喝水，每晚和家人一起，享受着安慰和照顾。在这样的情况下，我的奶量飙升。在五分钟内我能挤出 8 盎司的母乳（注：1 盎司等于 28.35 克），还要戴防溢乳垫以防渗漏。我原本错误地以为压力会降低我的奶量。我们保持这种生活近两周，直到我们必须回家，因为一个已经再次改期的婴儿体检。当我们回到家时，母亲过世了。

在我陷于悲伤之时，我极度地依赖母乳喂养这一日常事件来让我的生活得以继续。在女儿出生后，我的母亲称赞我最多的是我一直坚持母乳喂养。母亲是国际母乳会的会员，在数十年前她怀着我的弟弟或妹妹时带我参加过聚会。当我加入了这个组织的时候，她也非常高兴。

尽管妈妈已经不在，但继续给米娅哺乳已经成为我和母亲保持连接的一种方式。我相信这是纪念她的一种最好的方式。

---

*Alert and active participation by the mother in childbirth is a help in getting breastfeeding off to a good start. 母亲的警觉与积极参与生产，有助于哺乳顺利开始。*

## Birth and Breastfeeding

### 分娩和母乳喂养

*Breastfeeding Today, June-August 2013*

Teresa Pitman

胡其萍 翻译

鲁思的第一个宝宝是由一位她仅见过一面的医生来接生的。在分娩期间，医生担心有部分胎粪排出于羊水中。这是个让大家紧张的信息，因为如果宝宝吸入这样的羊水到肺部可能会产生不良影响。

来自加拿大不列颠哥伦比亚省的鲁思回忆，当她的儿子一出生，脐带被剪断后，“医生就对他的呼吸道进行侵入性的检查，发现他没有吸入任何东西，情况良好。但这样的检查让他在出生之后的两三天里不愿意张大嘴巴吃奶。”

鲁思决心要母乳喂养，但她说这是个艰难的过程。“他最后还是吃到了奶并成为了一个快乐的母乳宝宝。直到很多年以后，我在国际母乳会看到一个影片才把那些点点滴滴联系起来。影片里有婴儿对深度吸痰检查的反应，而这些反应也出现在我儿子的身上。怪不得他不愿意张开他的嘴巴，我终于明白了。”每一个分娩都是独一无二的，有一些很紧凑并且很快，只需要几个小时，但有一些就需要几天的时间，宝宝才降生。有一些分娩不需要很多的说明和干预；但有一些就需要专业人员协助甚至利用手术来确保宝宝和妈妈的平安。一旦宝宝出生，下一步要面对的就是母乳喂养。分娩、生产的过程及产后一段时间内发生的事情对宝宝是否准备好吃母乳，及吃母乳的能力都有显著的影响。

国际母乳会的几位创始人意识到这个问题的存在，并把它归纳总结，作为十个基本理念中的其中一个“母亲的警觉与积极参与生产，有助于哺乳顺利开始。”当然，这里没有包含所有的干预手段，仅指出要点就是在于生产过程会影响哺乳。让我们一起来看看生产过程中常见的干预手段及它们可能产生的后果。

### 静脉输液

我们经常看到分娩中的妇女在进行静脉输液。例如：妈妈选择的是无痛分娩或者需要注射催产素（一种促使分娩开始的人工激素），那么静脉输液是必须的，又或者静脉输液是为了以防万一出现的紧急情况。当宝宝出生后，一些静脉注射的液体会转移到妈妈的乳房里，通常妈妈会在生产后的两、三天内感觉乳房充

盈，但静脉输液使额外的液体进入乳房，所以妈妈就会觉得乳房胀痛，并且在这种情况下，会造成宝宝衔乳困难，妈妈会被建议使用吸奶器将母乳吸出，可是这又会刺激产生更多的奶水，并且多于你的宝宝需要的量，如果有几个小时没有喂奶或用吸奶器吸出的话，则会增加乳房胀痛和乳腺炎的风险。宝宝在出生前会吸收部分液体，所以他的出生体重会反映出那些额外的液体有多少，当他出生后的第一天或第二天就会将液体排出，表面看似他的体重减轻了很多。宝宝体重的减轻可能会使妈妈或医护人员担心，一些研究人员建议在宝宝出生后的一、两天再进行体重的称量，并将这时称量的体重作为宝宝衡量成长发育的基线重量。

### 无痛分娩

相对于过去一些减轻分娩疼痛的方法来说，无痛分娩术还是有不少好处的。它可以使妈妈在分娩过程中保持清醒，并且不会像某些麻醉剂一样抑制新生儿的呼吸。尽管如此，它和所有干预手段一样都有风险。研究人员发现，在无痛分娩术里注射的药物会通过脐带进入宝宝的体内。这些药物对宝宝影响是由无痛分娩持续的时间，药物的使用剂量，及使用药物的种类来决定的。一些研究表明，如果母亲接受了无痛分娩，那么她的宝宝更趋于比较难衔乳及哺乳，但这些困难都可以通过专业指导来克服。

安生第一个儿子的时候选择了使用无痛分娩，她怀疑这是她一开始进行母乳喂养遇到困难的原因。“我把乳头塞进他的嘴里，但是他不吸，他好像不知道怎样吃奶。护士让我捏一捏他的下巴刺激他进行吮吸，但还是不怎么管用。我还尝试挤压乳房<sup>1</sup>及用手挤奶。”过

<sup>1</sup> 挤压乳房：这种技巧可以让你的宝宝吃到更多的母乳。

- 用一只手抓乳房，大拇指在乳房的一边，其他手指在另一边。
- 当你的宝宝吮吸得比较活跃时（他的下颚一直到耳根都在动），不用挤压乳房。当宝

了大约一个星期，她儿子好像突然“领悟”了如何有效地吃到奶，并且开始大口地吸奶。“从这点来看情况还是不错的，但开始的那段时间我非常担心。”

## 剖宫产

今天，在许多国家，剖宫产的比率都超过了 30%。剖宫产使母乳喂养面临更多困难，静脉输液，麻醉剂，止痛剂，抗生素都是剖宫产的常规用药。妈妈因为有伤口，所以通常很难找到一个舒服的喂奶姿势。手术里使用的抗生素会使白色念珠球菌（一种使宝宝口腔及妈妈的乳头长鹅口疮的细菌）过度生长，从而使乳头疼痛。实际上，研究发现剖宫产的妈妈可能会更少采用母乳喂养。

## 其他药物

Sherrie 在她第一次怀孕时被诊断为妊娠高血压，她在开始分娩时血压升高，医生给她注射硫酸镁来降低血压。她说，“没有人告诉我这种药其中一个副作用是脱水，这会显著影响母乳的产生。宝宝好像衔乳挺顺利的而且很想吃奶，不过回家后一天，她就无精打采的，因为我没有产生母乳。” Sherrie 联系了当地母乳会的哺乳辅导，哺乳辅导建议她使用辅助喂奶器<sup>2</sup>（SNS）。护士家访时建议 Sherrie 使用奶瓶喂奶，但当她知道 Sherrie 希望使用 SNS 的时候，她非常乐意帮忙。“她告诉我，大部分妈妈都嫌麻烦，所以她们更愿意使用奶瓶喂奶。无论怎样，SNS 奏效了，第七天，母乳终于来了。” Sherrie 的故事告诉我们，分娩时的干预手段影响到母乳分泌时，专业的协助是多么重要。母乳会的哺乳辅导让她意识到

宝不再吞咽时，挤压你的乳房，持续压着直到你的宝宝不吸便可以放手。

- 移动你的手指在乳房的其他位置进行挤压并重复第二个步骤。温柔地挤压，这个技巧不应该让你的乳房感到疼痛。

<sup>2</sup> 辅助喂奶器：一个连接着细管子的奶瓶，管子贴在乳房上，当宝宝吮吸管子及乳房时，既可以从奶瓶里喝到奶，也可以刺激乳房产生母乳。

有其他的选择，而护士协助她完成母乳喂养的计划。

孕妇通常没有被告知在分娩过程中所采用的干预手段可能对母乳喂养造成的后果。无痛分娩及剖腹产在很多特殊情况下也许还是最好的选择，但妈妈如果对母乳喂养中可能遇到的困难做好准备，并得到专业人员的帮助，就可以顺利克服难关。解决所有与分娩相关的母乳喂养难题的一个最重要的策略是让母亲和宝宝皮肤接触。这样会稳定宝宝的情绪并唤起宝宝天生吃母乳的本领。另一个关键是，如果宝宝不能有效吮吸母乳的话，要用手或者吸奶器将母乳挤出来。对于很多第一次生宝宝的妈妈都把精力花在如何顺利分娩上，母乳喂养显得是比较遥远的事情，似乎与分娩不大相关。但在准备分娩时就开始考虑如何进行母乳喂养，会让你的“喂养关系”开始得更为顺利。

《分娩与哺育》是一本 16 页的小册子，它告诉你分娩的过程是怎样的，以及在之后的几小时甚至几天里会发生怎样的事情，这些事情是怎样影响到母乳喂养顺利开始的。这本小册子还介绍了你在分娩时及分娩后可以着手准备的事情，让你和宝宝在母乳喂养上有一个好的开始。获得这本小册子的地址是：

[www.lllgbbooks.co.uk/product/512/Birth-and-Breastfeeding/default.aspx](http://www.lllgbbooks.co.uk/product/512/Birth-and-Breastfeeding/default.aspx)

《剖宫产后的母乳喂养》信息单张

<http://store.llli.org/public/profile/370>

《分娩过程对母乳喂养的影响》Smith, Lj..

*Impact of Birthing Practices on Breastfeeding*, Second Edition

<http://store.llli.org/public/profile/493>

**Teresa Pitman** 母乳会的哺乳辅导，在加拿大从事该工作已经有 30 年，同时是第八版《母乳喂养全书》的其中一个合著者。她与 Dr. Jack Newman 一起编写的《母乳喂养问答》修订版，也会在今年出版。

# 活动广场

## 中国“母爱10平方”倡议活动

房珉晖



越来越多的职场妈妈们正在坚持母乳喂养，或者在上班期间抽时间吸奶，下班后带回家供宝宝享用。然而工作单位、公共场所缺少为这些妈妈们提供喂奶或吸奶的适当场所。她们需要支持和帮助！“母爱10平方”倡议活动旨在提高社会公众对母乳喂养的关注和支持，让妈妈有一个安全和私密的空间给孩子喂奶或吸奶，无论是在工作单位、商场，还是其他公共场所……小婴儿也有权享受公共资源。

这个活动是由联合国儿童基金会及中国疾病预防控制中心妇幼保健中心共同发起。在2013年六一儿童节期间，活动正式启动时，邀请政府部门、支持母乳喂养的群体、机构、名人、媒体等合作伙伴到场参加。著名女演员马伊琍成为“联合国儿童基金会母乳喂养和早期儿童发展倡导者”，和联合国儿童基金会一起推广这项活动。

拟参与本活动的公共场所或用人单位需在<http://unicef.cn/10m2/> 活动专属网站注册，经认证后，通过输入用户名和密码下载活动认证标志和相关资料，并在其显著位置张贴标志，公示其支持母乳喂养、设立母乳喂养室的做法，为母乳喂养的妈妈提供便利。

除此之外，又于2013年9月底推出一个移动客户端 app 应用软件，便于手机下载，帮助妈妈们找到就近的母乳喂养室。妈妈们及其家人可以通过微博等社会化媒体分享对“母爱10平方”活动的感受。目前，全国23个省会

与直辖市的202家机构参与了“母爱10平方”活动。

### 活动内容

#### 公共场所的哺乳设施：

- 一个整洁、安全的空间（进出方便，温度适宜）
- 提供私密性保护（配备房门、帘子或隔断）
- 一把高度较低、舒适的座椅
- 盥洗池或免洗洗手液
- 不得张贴或放置婴幼儿配方奶或母乳代用品的相关广告和宣传物料

#### 工作单位的哺乳设施：

- 一个整洁、安全的空间（进出方便，温度适宜）
- 提供私密性保护（配备房门、帘子或隔断）
- 一把高度较低、舒适的座椅
- 一个电源接口（供吸奶器插电使用）
- 一个安全、适合的储存空间可以存放吸出来的母乳（如冰箱里的置物架）
- 盥洗池或免洗洗手液
- 小桌子
- 小柜橱（可放置吸奶器具）
- 不得张贴或放置婴幼儿配方奶或母乳替代产品的相关广告和宣传物料

请加入我们，让我们看看，您能怎样开始从这个活动中受益……

母爱10平方活动新闻发布会：

<http://www.unicef.cn/cn/index.php?m=content&c=index&a=show&catid=53&id=19378>

母爱10平方活动宣传视频：

• 母亲篇：[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNTYzODMwMDcy.html](http://v.youku.com/v_show/id_XNTYzODMwMDcy.html)

• 母乳喂养，自然之爱：[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNTYzODMONTMy.html](http://v.youku.com/v_show/id_XNTYzODMONTMy.html)