

La Leche League FAiAsiaME Chinese Newsletter

la leche  
league  
international



llli.org

母乳会亚洲及中东地区

2013第1期

# 中文会讯

龋齿 8

孕期哺乳 5

伴着孩子一起长大 3

期待与现实 10

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

LLL Hong Kong <http://www.llihk.org>

## 国际母乳会中文会讯 2013 第 1 期

责任编辑：林旭珍

责任编辑：Daisy Zhong

征稿：来稿请寄 [shihujane.lin@gmail.com](mailto:shihujane.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。

**我的哺乳育儿经历** 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？

# 我的母乳喂养之路

Christine

我叫克里丝汀，今年快 30 了，有一个很可爱的小男孩。我的母乳喂养开始并不容易，但最后我还是坚持了下来。我的母乳喂养从我孩子出生那一刻就开始了。他出生在澳大利亚，比预产期晚了 2 周，所以我是被引产的。在引产前一天晚上，我非常焦虑，一宿都没有合眼。等我分娩的时候我已经是处于彻底的睡眠不足状态。整个分娩持续了约 8 个小时，相对较短，但我在分娩结束时已经筋疲力尽了。当护士把我的宝贝抱到我面前的时候，我就想着我要尽我所能给他一切最好的。护士帮助我给宝宝衔乳后不久，我就睡着了。第一次喂奶后，情况变得没那么容易起来。每次衔乳我都有很大的麻烦，我的宝宝每次都会来“拱”奶但就是没法衔住奶头。每次我都需要护士来帮助我，让宝宝能够衔住我的奶头。有时候，我们没法让他顺利衔乳，护士就会帮我用手把初乳挤入一个小杯。然后我们再用注射器喂宝宝。起初，我只能得到 2-5 毫升的初乳，但是护士安慰我说这是一个好的起始量，而且出生的宝

宝吃不了那么多。到第 3 天的时候，我的母乳喂养似乎渐入佳境。但后来我的乳汁越来越多，我的乳房变得硬而肿胀。我的母乳喂养又有了麻烦。

由于我已经出院了，每次喂奶也没有护士能帮我了。我的宝宝开始会衔乳但很快又会脱离，每次我的乳汁都会到处喷。有时我要花上半个多小时，才能让他衔上，然后又由于衔乳姿势不对搞得我痛不欲生（护士告诉我如果姿势不对，我需要重新让宝宝衔乳。但我没有这样做，因为我害怕我没有办法让宝宝正确衔乳。）因为我长时间使用不正确衔乳姿势，我的乳头破裂，每次喂他都是很痛苦。我给宝宝一边喂奶一边痛哭。每次喂他，我都会有没法坚持下去的想法，但之后我还是选择继续喂奶。

我丈夫问是否应该在家里准备一些奶粉备用，被我拒绝了，因为这样存在奶粉是很大的诱导。如果家里没有奶粉，也就意味着我没有别的选择只能母乳喂养下去。产后第 10 天，情

况有了转折。我打电话给医院，约了一个很好的哺乳顾问。我去了之后示范了我的喂奶过程。她帮助我正确衔乳，并注意到我有强烈的奶阵和产奶过多的问题。同时，她建议我使用乳头保护膏来治疗我破裂的乳头。她还给了我一个书面的哺乳计划书。从那一天开始，情况开始变得好起来，由于使用了乳头保护膏和正确衔乳，几天后我的乳头破裂就愈合了。我仍然有产奶太多的问题，但我再也不用每次花上一个小时让宝宝衔乳了。当我的儿子6周大时，我的公婆从中国来看我。那个时候，我的母乳喂养已经相当不错了。

虽然我婆婆在我的丈夫6个星期大的时候因为要上班而不得不中止了母乳喂养，但她很支持我继续母乳喂养。我丈夫在他们来之前就事先订了一些规矩，并解释说宝宝会睡在我们的房间，由我们照顾他过夜（不用半夜起床使得我的母乳喂养顺利很多）。我和我婆婆唯一的问题在于，她一直想让我吃很多。我曾试着向她解释，说我并不需要吃那么多东西。幸亏她来之前我已经减掉了大部分的孕期体重，而且我的宝宝也比较大个，所以我还能应付。我的

下一个挑战是产后6周时的乳腺炎。我注意到我的一侧乳房有一个硬块，喂奶也没有让它消掉，然后我开始发高烧。我去看医生，并开始服用一些抗生素。最后乳腺炎症消失了，我一直坚持母乳喂养下来。在那之后，我的母乳喂养是一帆风顺，我的孩子只靠母乳健康生长，从来没有吃过奶粉。我母亲在孩子4个月的时候开始说服我给宝宝添加奶粉（这也是她开始给我喂奶的时间），但我很清楚的告诉她我不会这么做。

我的孩子现在一岁半，母乳喂养之旅即将结束。我是在他刚满一岁开始断奶。整个断奶过程相当平和容易，我只是在感觉宝宝准备好了的时候，每次用辅食来替换那一餐的母乳。现在我的宝宝只需要在临睡前喂一次奶，不过，马上这睡前一次奶也可以停掉了。我有一点点难过，虽然我的孩子长大了，但我还是有点怀念我母乳喂养的时候。能和宝宝坐下来搂在一起的感觉真好。现在宝宝他已经是一个忙碌的小伙子了，很少有时间能静静地陪妈妈一起坐下来了。他很聪明（有时有点狡猾），同时也非常健康。

# 伴着孩子一起长大

郑翔

我的孩子小毛蟹马上到两岁生日了，这时候提起笔来有无数的感慨和话语。哺乳两年来，孩子的成长，也同样伴随着我自己的心灵成长，真正做妈妈了才知道原来变化可以这么大。我十分感恩和孩子一起走过的两年时光，让我学会如何付出，如何理解，如何尊重，如何去爱。

对于我，对于孩子，从中得益最多的就是母乳哺育，孩子和我都是那么健康、快乐、幸福。早在孕期，我压根没有去关注过母乳喂养这一

块，成天网上搜寻着买什么牌子的进口奶粉，买哪种奶瓶。不经意的一次网络搜索，我找到了一个论坛帖子，讲的都是母乳喂养的方方面面，我花了两天看完了这个长帖，看完后顿时醒悟：我要、我必须母乳喂养！在这之后，我坚信我可以做到，我有能力给孩子最好的！

在医院，经历了36小时的阵痛以后，最终因为难产，不得不剖宫急救，好在孩子和我都平平安安。我一进入病房，就要求把孩子抱过来

喂奶，大人都反对，让我先睡一觉再说。我坚持着还是把小毛蟹抱到了床边，侧身给她喂奶，好心的护士过来指导和帮忙，孩子一大口就含住了我的乳房，那感觉我到现在都记得，暖暖的，甜甜的。可是剖宫产相比于顺产，奶水出来的会相对慢点，生产完的一整天一整夜我几乎没有休息和吃东西，频繁奋斗，频繁哺乳，到了第二天总算见到金黄色的初乳，我觉得这比什么都珍贵。可是我的母亲很担心，见我状态不好，黑着眼圈，两天没有吃东西，她从护士站领来一瓶液态配方奶，让月嫂喂给宝宝。我见了立马急了，哭着和妈妈说，这东西我们不吃，我都已经有奶了。妈妈说，这点奶哪够啊，孩子到现在都没有尿，你是想饿死她么？最后还叫来儿科主任给我“洗脑”，让我喂奶粉。从那时起，不知是产后抑郁，还是我太倔强，我和妈妈闹翻了，禁止她探望，但是望着她在病房外含着泪的双眼，我也有种说不出的难过。当时我的孩子很淡定，不哭不闹，大多数时间都在睡觉，醒来偶尔望望我和这个光亮的世界，很安静。第二天奶水还是初乳，虽然这肯定够宝宝吃，但我看到月嫂把冰箱里的液态奶拿去加热的时候，我最终也没有反对，就对月嫂说了句，最多喝 5 毫升。看着孩子喝完，我立马让月嫂把孩子抱过来喂奶。小毛蟹虽然喝过几次奶粉，但因为我坚持频繁哺乳，没有影响我产奶。第三天，白花花的奶水终于下来了，从此以后宝宝再也没有接触过配方奶。

事后，我曾经后悔过，其实宝宝从娘胎里出来自己就带足了三天的粮食，妈妈的初乳虽然少，但也足够宝宝前几天的供应，初乳富含有助于宝宝健康的碳水化合物、蛋白质及抗体，是非常珍贵的。

第三天开始分泌成熟乳，对于经历剖宫产的我已经算是很成功的了。经常想着，如果第二个孩子来了，我肯定能做到非常完美。

时间过得真快，我现在已经怀孕 4 个月了，我又开始做一件很奇妙的事情，那就是孕期哺乳。所有人反对，包括妇产科医生，但是我在哺育小毛蟹的两年里，一直在学习，也做了许多母乳公益，为很多妈妈解决哺乳问题等等，所以我一直知道，怀孕并不意味着必须停止给宝宝哺乳。就因为这份坚定和对母乳喂养知识的正确了解，其它人根本无法动摇我，现在我母亲和婆婆也不会多加评论，因为她们知道我会“顽固”的一直哺乳到孩子自然离乳。

怀孕初期，奶量并没有特别的减少，只是有点偏咸，我问过小毛蟹，她说妈妈的奶最好吃！最近，到了孕期 4 个月了，奶量明显下来了，一是哺乳次数的减少，二是孕激素抑制了泌乳素，所以几乎没有太多奶水。但是我和小毛蟹都很执着，夜晚降临时，她会发着嗝说，妈妈，我要“吃捏捏”，几次发嗝下来，我也不忍心拒绝，和她躺在床上，我一边讲故事，她一边吃奶。刚开始有点奶水，可后来我就基本上成“安抚奶嘴”了，但是小毛蟹没有嫌弃的意思，仍旧趴着认真吃奶，时而还对我笑笑，做做鬼脸，用小手摸着我的肚脐，感觉着她的弟



弟或妹妹的存在。如果喂奶时间太长，我真的觉得很累时，我会对孩子说，回到你的枕头上，我们睡觉了，妈妈也累了。她很乖的松开乳头，满足的对我一笑，然后叽叽喳喳说几句话，背几首儿歌，就会慢慢睡着。看着她熟睡的脸，那么可爱、纯真，真的好爱我的孩子！

几个月后，我的第二个宝宝也将降临人世，有时候会想象着两个孩子一起吃奶的情景，小毛蟹一边吃奶，一边摸着弟弟或妹妹的头发，我

抱着两个孩子，好温馨，好甜蜜。

乳房的存在真的太奇妙，带给孩子食物、健康和安全感。感恩孩子的存在，让我学会珍惜和爱，让我不断蜕变，从一个女孩，真正成为了女人！也感谢一直陪伴我的国际母乳会，从哺乳辅导那里，得益太多，收获太多！哺育孩子能渐渐把你的心灵打开、净化、慢慢成长。母乳喂养真是一场奇妙动人的旅程，我想我还会走下去，一个接一个！

## 孕期哺乳 Breastfeeding During Pregnancy

*Ashleymarie Sey Lively, Bakersfield, California*

New Beginnings, Issue 2, 2013, 10

翻译/校阅：责任编辑

孕期哺乳令人惊奇。很庆幸自己有机会经历这个过程！在怀孕期间哺乳，对我的腹中胎儿、十六个月大的宝宝和我自己确实安全。

孕期哺乳让我发现了几件事：

- 怀孕后期我的身体开始分泌初乳。初乳是一种黏稠，黄中带着橙色的特殊乳汁，脂肪含量低，却富含糖类、蛋白质和抗体。  
[www.lalecheleague.org/fag/colostrum.html](http://www.lalecheleague.org/fag/colostrum.html)
- 许多母乳宝宝或学步幼儿在孕期中自然离乳，有一些则于整个怀孕期间持续哺乳，不论是那一种情况，对他们来说都是健康且恰当的。
- 孕期哺乳会导致早产的理论并没有受到证实。然而，如果你担心或相信哺乳可能是诱导因，在咨询医疗人员时，要有个人的判断。我曾在母乳会听闻：女性比任何人都要了解自己的身体和它的运作。
- 一些幼儿会在新生儿诞生后再次哺乳，另一些则没有兴趣。换句话说，随时准备好可能发生的任何情况。

宝宝出生后，如果我那十六个月大的幼儿想再次哺乳，我将张开双臂欢迎她。我听说两个孩子一起哺乳所带来的连结经验非常特别。

我想分享这段经验，因为我的第一位产科医师告诉我：不论如何，我都必须断奶，一个妈妈不应该同时哺喂两个孩子。老实说，我认为他的说法不适合我，想想双胞胎的妈妈又该怎么办？从那时起我开始搜寻资料，数度更换我的医师（第二位医师不错，第三位则是完全符合理想）。

这样做的结果很顺利，我觉得一定要将自己的故事和经验分享出来。我是何等地高兴在怀孕期间哺喂我的女儿，这样做保护她免于疾病，而我们之间的连结和怀抱是如此美好。我确实珍惜哺乳关系所带来的亲密连结，特别是又伴随着另一个即将到来的宝宝。目前我怀孕六个月，亲自见证我的女儿逐步离乳，每两天里的其中一天，她会睡整夜。她的胃口很好，饮用足量的液体，而且非常独立。

怀孕期间哺喂母乳困难吗？诚实地说：不会。我发现唯一困难的是找到一位支持我的决定的医师。不要让任何人吓唬你，使你相信亲身哺喂宝宝是个错误，你知道什么是最好的事。对我的大女儿和我来说，这就是最好的事。我非常高兴能够坚持哺乳，期待着即将开始哺喂我的二女儿。

# 我的快乐 母乳经历

叶艳

我经常在一些母乳妈妈聚会的时候听到各种各样痛苦悲惨的母乳经历，我每次都会很不好意思地说我的母乳喂养很顺利很快乐，我没有想那么多，也没有对照什么书本什么标准，我就听从我自己和宝宝的感觉，所以我没有生理性奶胀，没有乳腺炎，没有“被奶少”，没有乳头混淆。是很幸运呢？还是母乳喂养就是很自然很常态的事情呢？那就来看看我的快乐母乳经历吧。

我在孕期时就给自己定了两个目标，一个是自然分娩，一个是母乳喂养。我那时候没有觉得自然分娩有多难，也没觉得母乳喂养有多苦，我觉得这是作为母亲要努力去做的一件事情。我在孕期适当的运动，合理膳食，到了最后一个月我都是自己去菜场买菜做饭。尽管我还刻意地控制我的饮食，但到了最后一个月我的肚子大得很快。我的助产士说我像非洲难民，因为我分娩的时候是 9 月份，之前的几个月是夏天，我一直在户外运动晒的很黑。我的儿子生出来的时候有 7 斤多，生产的时候也很顺利，从肚子痛起来去医院到顺利地生出来，我只花了 4 个多小时。

我生完宝宝之后，当时不知道有肌肤接触，所以在产房的时候就错过了宝贵的肌肤接触，到现在都很后悔，所幸的是那天产房就我一个人在生产，宝宝出生后量体重、擦身体以及处理完我的情况，医护人员就没事情了，于是我就要求能不能早点让我和我的宝宝离开分娩室，我担心我的家人们在外面等一定很着急了。医生看到我们的情况都很好，观察了一个小时就



把我的孩子抱过来推我出去了（本来要在分娩室观察两个小时），于是我就有了和宝宝的第一次亲密接触。我的宝宝很乖，他紧紧地挨着我的身体，时不时的拿眼睛瞄瞄我这个妈妈。

我的妈妈以前是农村的助产士，以前就是在农村帮妇女接生的。回到病房，她很自然地第一时间抱着我的宝宝要我给宝宝喂奶。我妈妈告诉我她以前帮别人接生的时候，孩子一生出来就会先让宝宝吸吮，如果不教会宝宝吸吮，宝宝有可能会被饿死，那个时候在农村奶粉很少或者没有。而且接生人员的事情不单单是帮别人接生，帮助宝宝顺利吸吮也是她的重要的工作之一。所以我也不知道我的乳头条件好不好，也不知道我的宝宝会不会吸吮，就这样我还不是很清晰的情况下让宝宝含上我的乳头吸吮了。当宝宝有力而有规律的吸吮我的乳头的时候，我才觉得我已经是这个孩子的妈妈了，我的孩子正在吸吮我的乳头，我的孩子需要我的身体的某个部位，或者说我可以通过我身体的某个部位来给予孩子现在最需要的东西。那个时候我被眼前这个孩子感动了，他有多需要你，你被这个天使一样的孩子那么急切的需要着，真的我感动的想哭了，什么吸吮乳头、子宫收缩的痛啦，侧切伤口的痛啦，我现

在都不记得了，我只记得宝宝在我的怀里那么强有力的吸吮，我们又重新融为了一体，以前在我子宫里脐带相连，现在通过乳头我们又在一起。

接下来在医院的几天时间里我就抱着我的宝宝不放，宝宝在我身边的感觉太好了，我怎么舍得把宝宝抱到婴儿床上呢？以至于医院的护士说了我好几次，说好好的婴儿床你不睡，放在自己的身边挤来挤去。可能正是由于我和我的宝宝紧密的在一起，一有动静就给宝宝喂奶，所以我的宝宝很少哭闹，也没有什么第二晚哭闹，也没有第三天的生理性奶胀。正因为我没有生理性奶胀，我的月嫂阿姨质疑我没有奶水；也正由于月嫂的质疑，我更加努力让宝宝大量的吸吮。这个过程中我都没有想过要加奶粉，一个是宝宝都不怎么哭闹，第二个有我妈妈这样的人在身边告诉只要多吸吮就会有奶的。到了第7天的时候我的奶水就很多很多的，以至于我每天胸前的衣服都是湿的，每次睡醒被单都会湿了一大片。一切都顺顺利利就这么过来了，月子里宝宝一直和我在一起，有意思的是我的宝宝很少哭闹，吃了睡睡了吃，我老公觉得我们的孩子是不是有问题啊，哈哈！现在想想可能是宝宝每时每刻都在我的身边，不管宝宝的哪种需求都得到我给予的第一时间的满足，所以宝宝还有什么需要哭的理由呢？

到了第6个月，我开始添加辅食。那个时候，我为了照顾宝宝辞职在家里，做各种各样营养又好看的辅食给宝宝。我还和社区里的几个妈妈成立了小组，组织活动，甚至不知天高地厚地为宝宝们开了春晚。我们带着宝宝去杭州游玩，在西湖边迎着风骑车，宝宝们在我们的自行车后叫：妈妈加油！妈妈加油！想着那些在家陪伴孩子的日子，真的很值得！而现在的我，因为那两年在家的历练，学会更加成熟地对待

我的孩子、我的事业。我的事业也迎来了另一个春天！

在孩子二十来个月的时候，我有一次机会要到外地去两天，要参加一个很重要的考试，所以我离开了宝宝两天两夜。据我妈妈说宝宝很乖，就是睡到半夜的时候哼哼一下，哄一下也就过去了，等我回来的时候是第三个晚上了，宝宝那夜也就一觉到天亮了，没有要吃奶，所以我也就从此离乳了。其实我原本还可以继续母乳的。我妈妈是个很传统的人，在我离乳后的某一天挑个良辰吉日，在那天我妈妈煮了个鸡蛋，在鸡蛋上面用笔写了个“卖”字，在我宝宝的头上转了一圈，然后告诉儿子说妈妈的奶“卖”给隔壁的小弟弟吃了，所以宝宝现在开始要吃其它更多更为好吃的东西了，随后我妈妈把这个鸡蛋剥了给我宝宝吃。这个就是所谓的一个离乳仪式吧，所以我的母乳开始和结尾都是我的妈妈在帮助我。我有时候问我儿子你要是生了宝宝，你的宝宝会吃什么长大的呢？我儿子毫不犹豫的说吃妈妈的 neinei 啊，因为我小时候就是吃妈妈的 neinei 长大的。哦，母乳也许是一种传统，也许更是一种传承。

我的儿子现在七岁了，当我的孩子心情不愉快的时候，他会告诉我，妈妈，我要睡在你的手里。宝宝何曾睡在我的“手”里？不就是我当初给宝宝喂奶的姿势吗？有时候他困了、难受了，会让我横着抱着他，就像母乳喂养时一样。原来喂到二十个月的孩子，他记得以前的那些美好的时光。

哺乳是件很自然的事情，就是一种宝宝需要妈妈，妈妈爱宝宝的一种方式。我二十来个月的母乳喂养对宝宝是弥足珍贵的，同时对我来说，这么一段亲密无间的、不分你我的母乳喂养过程也是终生难忘的。我享受的快乐母乳，希望有更多的人也能享受到！

# Dental Caries

## 龋齿

*Leigh Anne O' Connor, IBCLC, New York, NY, USA*

Breastfeeding Today, Issue 18, 2013, 22-23

翻译：白山

校阅：责任编辑

我的第一个孩子菲比一岁半时，我发现她的门牙有一些变色。儿科医生建议我们去看儿科牙医，结果是，菲比居然长龋齿了！我感到非常震惊和困窘。我给她的食物绝对是新鲜无害的。她的第一口甜食也不过是一岁生日那天吃了一小口蛋糕而已。事情怎么会这样呢？

那个儿科牙医师非常耐心地安慰我和菲比，告诉我说龋齿是夜间哺乳造成的。

嗯……我向国际母乳会的

哺乳辅导咨询了这个问题。她们向我保证，如果夜间哺乳会造成龋齿，那简直是等于“进化自杀”。他们说的在理，但我还是想弄清楚为什么我的女儿会长龋齿。幸运的是，这些龋洞在很表面的位置，不需要止痛药，只需要一些幽默，以及魏尔德医生的温和建议。

夜间哺乳的讯息大多与“奶瓶龋齿”联系在一起，也就是说，如果宝宝含着奶瓶睡觉，的确会导致龋齿。宝宝嘴里含着奶水与直接吃妈妈的乳房是不同的。另外，奶瓶里面装的东西也很重要，是配方奶、牛奶还是果汁？这些通



常有甜味的液体都没有人类乳汁的抗菌作用。

我开始研究哺乳和龋齿，发现了很重要的两点。一是一项研究表明产前使用抗生素与龋齿的产生有关系。这个发现对我非常重要，因为我怀菲比到了孕中期的时候患了尿道感染。这次感染对我服用的几乎所有抗生素都产生抗药性，当时我的抗生素治疗时间大约是六周。后来我改服蔓越莓片剂，尿道感染便彻底治愈了。

二是我发现牙医博士布莱恩·帕尔默进行了

一项首创性的牙科研究，表明哺乳在推动人类物种正常发展方面的重要性（来源：[www.brianpalmerdds.com/pdf/caries.pdf](http://www.brianpalmerdds.com/pdf/caries.pdf)）。这项有根据的研究说明了为什么母乳喂养不会导致龋齿。

口腔卫生非常重要，它能成就也能毁掉你的整体健康。不良的口腔卫生与糖尿病和心脏病有关连。

### 对于尚在哺乳的学龄前儿童的口腔健康，我们能做些什么呢？

首先是找一位对孩子友好的牙医，然后在宝宝一周岁左右带他去做口腔检查。确定就诊环境轻松有趣，看诊的过程不至于太恐怖。另外，他们会奖励宝宝小太阳眼镜和好玩的贴纸等。

做好教育准备工作，我是指你可能需要对牙医进行“教育”，即和牙医谈一谈你的哺乳经历。如果你在夜间喂养宝宝（到底有多少宝宝能睡整夜觉啊！），你的牙医可能会这么说：

“你不应该在夜里喂奶，因为那样会导致龋齿。如果一定要喂，那么喂完后必须用棉布给宝宝清洁牙齿。”

美国儿科学会发表了一项研究，发现母乳喂养与早期儿童龋齿之间并无关联（来源：[www.ada.org/3143.aspx](http://www.ada.org/3143.aspx)）。

那我们到底能做些什么呢？如一般的父母教育那样，给孩子树立一个好榜样，定期去看牙医，定期刷牙，吃天然健康食品，减少甜食的摄入（少量及特殊场合还是可以吃一点的）。还有就是，记得刷牙！

如果你的口腔卫生不好，那么不要把你嘴里嚼过的食物给孩子吃，因为可能将变形链球菌传染给孩子。

有研究支持将食物嚼碎后再喂给婴幼儿吃，理由是唾液可以促进免疫系统的发展。然而，如

果你的牙齿充满龋洞，你可能会把导致龋洞的细菌传给孩子。如果你有满口好牙，可以将Granny Smith 苹果（澳大利亚的一种青绿色苹果）咬一口并且嚼碎给孩子吃，否则就把苹果切碎。

让宝宝看你刷牙，让宝宝给你刷牙！怎么有趣怎么来。你们可以互刷牙齿！

让宝宝在厨房、花园、杂货店帮忙你，这些都是教育孩子的良机。从母乳喂养开始，你可以打下良好的基础。

不论是否哺喂母乳，宝宝都有可能得龋齿，龋齿的发生不是因为母乳哺喂。

#### 什么会导致龋齿？

- ☆ 饮食：糖分过高的饮食，包括干果、甜食（特别是有粘性且不能溶解的）、果汁以及碳酸饮料
- ☆ 变形链球菌
- ☆ 不注意口腔卫生：婴儿和家庭成员均不注意口腔卫生
- ☆ 珐琅质缺陷
- ☆ 唾液分泌：口腔干燥容易引起龋齿
- ☆ 母亲在孕期服用抗生素

请参阅“Avoiding Dental Caries”（如何避免龋齿）

<http://viewer.zmags.com/publication/445c4023#/445c4023/46>

国际认证的泌乳顾问 Leigh Anne O' Conno 在纽约市拥有泌乳顾问的私人执业。她也是国际母乳会的哺乳辅导，特别喜欢主持母乳会的学步儿聚会。目前与丈夫罗伯以及三个孩子居住在曼哈顿区。

# 期待与现实 Expectations vs Reality

Dee Russell, Honeoye Falls, New York, USA

Breastfeeding Today, Issue 18, 2013, 21

翻译/校阅：责任编辑

记得第一次怀孕时，你何等兴奋吗？

也许你和我一样，想象会有一个漂亮的娃娃。你想象着要为她穿上可爱的粉红套装，与她一起玩，然后她会在你送给她的杰尼林德牌的婴儿床上静静地入睡。

不像电视里的宝宝“头一沾着枕头就睡着”，实际的情况是，你的宝宝有别的想法——只想睡在你的乳房上！所有你打算在宝宝小睡时执行的计划，全部置放于一旁，因为你的日子充满了哺喂、安抚和想尽办法让她小睡！你了解到带回家里的不是一个娃娃，而是一个活生生的宝宝！而这宝宝日日夜夜需要你。

要如何适应呢？

身边围绕着支持你育儿选择的人真的很有帮助，他们会轻拍你的肩膀与你共情，不提供你不要的选择。母乳会聚会是一个可以得到这种支持的好地方。小组妈妈经常定期聚在一起，孩子们可以一起玩，遇到困难，大家互相安慰鼓励，交换应对的方法，如此确实为妈妈和宝宝带来欢乐！

许多妈妈也享受阅读图书馆里有用的育儿书，就从小组里都有的《母乳育儿全书》(The Womanly Art of Breastfeeding)开始，你会发现其中有许多想法和选择。

有了第二个宝宝以后，妈妈总是期望也允许宝宝依自己的时间表入睡，并进而适应他的作息！较少的哭闹带来快乐的家庭！

## 认识宝宝，享受宝宝带来的欢乐

- ☆ 刚开始的时候，当你意识到照顾宝宝是一份全天候的工作时，你可能感觉前路迷茫。
- ☆ 试着放轻松。很快地，你就会知道宝宝的需求和喜欢的事物。照顾新生儿最简单的方式是，接受和满足他需要和妈妈在一起的需求。
- ☆ 一段时间之后，妈妈和宝宝将逐步适应，慢慢找到新的生活节奏。
- ☆ 休息与睡眠。

## 产后抑郁

如果产后心情低落或随之而来的负面情绪上升并且持续数个礼拜，请和你的健康照顾者谈一谈，这点非常重要。新手妈妈产后情绪低落的情形很常见，如果能及时发现并积极地进行处理，妈妈可以很快地复原并且享受照顾她的新生宝宝。哺乳期间可以安全使用的药物请参考

<http://www.uppitysciencechick.com/postpartum-depression.html>

有经验的妈妈学会不向那些有着不同育儿选择的人寻求认同。相反的，会从宝宝自身成长为拥有安全感和充满爱意的学步幼儿的进步中获得信心。

Dee Russell 目前住在美国纽约州 Honeoye Falls，育有三个孩子：Holly (34)，Janette (32) 和 Daniel (24)。她和 Frank 结婚 39 年。