

## 通过公共卫生部门 获取婴儿喂养支持

如果您在本次怀孕期间或宝宝出生后已经与公共卫生护士 (Public Health Nurse) 取得联系, 他们可以为您提供喂养支持。您可以随时与他们沟通。

如果他们尚未与您联系, 您可以通过拨打本宣传册背面的电话号码进行自我转介。

家庭医生、执业护士或家庭医疗诊所护士, 以及社区机构 (例如家庭资源中心) 也可以为您转介。



## 联系婴幼儿早期服务 (Early Years)

### 中区婴幼儿早期服务

哈利法克斯地区 (Halifax area)、东海岸 (Eastern Shore)、西汉茨 (West Hants)  
902-481-4967/1-800-430-9557 (免费电话)  
earlyyears cz@nshealth.ca

### 东区婴幼儿早期服务

开普布雷顿 (Cape Breton)、盖斯伯勒 (Guysborough)、安蒂戈尼什 (Antigonish)  
earlyyears ez@nshealth.ca

### 北区婴幼儿早期服务

科尔切斯特-东汉茨 (Colchester-East Hants)、坎伯兰 (Cumberland)、皮克图 (Pictou)  
902-667-3319 / 1-800-767-3319 (免费电话)  
nzeynurses@nshealth.ca

### 西区婴幼儿早期服务

安纳波利斯谷 (Annapolis Valley)、南海岸 (South Shore)、西南地区 (South West)  
1-833-601-0949 (免费电话)  
earlyyears wz@nshealth.ca

## 在线查找我们

网站仅提供英文版本。




[www.nshealth.ca/Infant-Feeding-Support](http://www.nshealth.ca/Infant-Feeding-Support)



## 喂养您的宝宝

公共卫生部门始终免费  
提供的支持





## 经验丰富的公共卫生护士提供的免费婴儿喂养支持

喂养宝宝是成为父母这个过程中最亲密且最重要的部分之一。在新斯科舍省 (Nova Scotia), 您有一支团队陪伴在身边。

婴幼儿早期服务公共卫生护士 (Early Years Public Health Nurses) 接受过专门的婴儿喂养支持培训。无论您正在怀孕、正在决定如何喂养宝宝, 还是宝宝已经出生并需要支持或有疑问, 公共卫生护士都能提供帮助。

无论是在您的家中、在社区中, 还是通过电话, 公共卫生护士都会以富有同理心且不带评判的方式提供照护, 帮助您在每一步都感到自信、知情和被支持。

## 制定婴儿喂养计划

公共卫生护士可以帮助您制定一个符合您的价值观和生活方式的喂养计划, 并与您一起实现您的喂养目标。这包括了解不同的喂养选择, 例如母乳喂养 (breastfeeding) / 胸喂 (chestfeeding)、婴儿配方奶喂养 (infant formula feeding)、或两者结合的喂养方式。该计划将帮助您决定如何喂养宝宝, 让您感到更自信和有准备。

## 在您需要时提供合适的支持

公共卫生护士明白, 婴儿喂养的问题不会在最初几天或几周后就结束, 而且每个家庭的需求都不同。当您需要时, 可以获得以下支持:

- 一对一喂养评估
- 母乳喂养 / 胸喂时的含乳和姿势指导
- 判断宝宝是否摄入足够奶量的支持
- 解决常见喂养困难的方案
- 关于泵奶、挤奶及母乳安全储存的指导
- 重返工作岗位时的喂养建议
- 新生儿喂养行为的教育
- 促进亲子联结及回应式、按婴儿信号喂养的支持
- 配方奶的安全冲调与喂养的指导
- 帮助您联系社区和医疗服务资源