

母乳喂养的 信心



如果母乳喂养并不像您预期的那样，
请不要担心。像所有值得做的事情一样，
这需要练习。



**Australian
Breastfeeding
Association**

ABN: 64 005 081 523 RTO: 21659

由澳大利亚母乳喂养协会
(Australian Breastfeeding Association) 制作。

www.breastfeeding.asn.au

索引和源信息

- 4 我应该期待什么？
- 5 母乳喂养能提供些什么
- 7 我应该多长时间给宝宝哺乳一次？
- 9 哺乳时如何放置你的宝宝
- 11 怎样知道我的奶水是否充足？
- 12 照顾好你自己
- 15 什么是喷乳反射？
- 16 如果您有乳房或乳头酸痛，
可帮助缓解的一些温馨小提示
- 18 挤母乳和存放母乳
- 20 外出和出行
- 22 宝宝的体重
- 23 何处可以获得更多母乳喂养的信息
- 24 产品和服务
- 26 需要哺乳喂养帮助时打电话给谁求助
- 28 母乳喂养信息的主要来源
- 30 关于澳大利亚母乳喂养协会
- 31 会员申请表格

手册信息由以下来源提供：

母乳喂养信息和研究 (Breastfeeding Information and Research)

2012年版国家卫生和医学研究委员会婴幼儿喂养指南 (National Health and Medical Research Council Infant Feeding Guidelines (2012))

2010年澳大利亚国家婴幼儿喂养调查 (2010 Australian National Infant Feeding Survey)

澳大利亚母乳喂养协会 (Australian Breastfeeding Association)

澳大利亚母乳喂养协会咨询师调查 (Australian Breastfeeding Association counsellor surveys)

嗨！我是一个9周大宝宝Jessica的新手妈妈，我仍然不敢相信我的生活在过去的2个月里所发生的变化。我想知道为什么在宝宝出生之后我如此之忙，所以我需要帮助！如果有人能够做饭、打扫卫生、洗洗衣物、购买生活必需品、料理一般家务的话，那就太好了。所有这些事情在我的清单上都要靠后排，而睡觉是列在首位的！

在外全职工作之后，再全职在家是一个很大的变化，着实令人震惊。同时加上疲惫感，以及经常怀疑我这样做是否正确。正当我以为我已把事情归成系统，并且我能预测她的一举一动时，她就变了。

事情变得越来越容易。只要能够外出并和其他新妈妈见面就已经很棒了。总结我迄今为止的经验——一点也不像我预期的！我只是没有意识到我有多累，或者会无端地放声大哭。我也不知道当我漂亮的宝宝趴在我胸口入睡时我会感觉那么幸福，那时世界上其他任何一切事情都不重要了。

我知道新妈妈总是会得到很多该做什么的建议，但是我只想补充一点，从睡觉到母乳喂养，几乎所有与婴儿有关的问题都有可用的信息和帮助。只需开口去问！

祝好运。

我应该期待什么？

- 母乳喂养，虽是天生的，至少对于母亲来说，仍是一项需要学习的技能。如果健康的新生儿在出生后直接被放置在母亲身体上，紧贴母亲肌肤，婴儿本能地会知道该做什么。有些女人从第一天开始哺乳就很容易，从没有任何问题，但也有很多女人在哺乳过程中遇到很多障碍。
- 生完孩子以后，母亲通常很疲惫或睡眠不足，并且因激素变化而产生情绪波动。并不总是像您头脑中想象的那些母亲母乳喂养婴儿的浪漫画面！
- 如果一开始母乳喂养不像您所预期的那样，不要担心。像任何值得做的事情一样，它也需要时间和练习！
- 问题通常能够得到解决。有人会帮助您。
- 由于母乳喂养是一项实用技能，与正在母乳喂养的其他妈妈互通联系会有帮助。



母乳喂养能提供些什么

婴儿

- 母乳能提供出生后前6个月以内婴儿所需要的饮食。
- 母乳通过抗体和其他对抗感染的成分提供对疾病的抵抗力。
- 非母乳喂养的婴儿发生以下情况的风险会增加：
 - 常见病，如肠胃炎、呼吸道和耳部感染
 - 婴儿猝死综合症
 - 超重和肥胖
 - 智商偏低

“我本认为母乳喂养是与生俱来的能力。我和宝宝在含住乳头这个问题上存在困难。花了好长一段时间我才能感觉舒服并能再次控制。”

母亲

- 母乳喂养保护母亲健康。未曾哺乳的母亲罹患乳腺癌和卵巢癌的风险会增加。
- 母乳喂养帮助子宫恢复到孕前状态，且有助于减肥。
- 母乳喂养通常会推迟月经的恢复时间。
- 纯母乳喂养能起到避孕作用。

社会

- 母乳喂养节约粮食资源、燃料和能源。
- 非母乳喂养的婴儿对医疗服务的需求更大。
- 母乳喂养方便、免费，而配方奶粉和喂哺器具价格昂贵。
- 母乳喂养非常环保（没有浪费、没有化学物质）。
- 非母乳喂养的母亲长期医疗保健费用会增加。
- 非母乳喂养婴幼儿的妈妈往往需要花费更多的时间请假去照顾他们。

我应该多长时间给宝宝哺乳一次？

- 只要宝宝想要就喂他吃母乳，这是建立良好的奶水供应并预防很多问题的关键。这意味着不管白天还是夜晚，只要宝宝表示出饥饿的迹象，就要给宝宝喂奶。这也意味着让他按自己吃奶需要的时间结束喂奶及自己脱离乳房。
- 宝宝的喂养需求各不相同。24小时内他们需要喂养的次数可能多达10--15次，或者至少6--8次。有些吃得快，有些吃得慢。有些猛吃一阵，中间休息，而有些似乎“一直”在吃！
- 您不能过度喂哺母乳喂养的宝宝。婴儿具有与生俱来的本能，知道他们什么时候已经吃饱了，并符合他们的身体需求。
- 喂养方式会改变。让您的宝宝引导您。
- 根据需求喂奶！

‘就在James快满6周的时候，有三天我感觉我一直在给他喂奶。我本以为我可能再也熬不下去了，然后突然宝宝变得很满足，并开始晚上睡长觉了——多大的意外收获啊！！’



如果您抱着宝宝贴紧您的胸部，让他根据本能自己吃奶，通常他会吃得很好。

哺乳时怎样放置宝宝

- 母乳喂养宝宝的时候，应感觉舒适，不应有疼痛感。疼痛通常是说明宝宝吃奶姿势不正确。
- 当您把宝宝正确地放置在胸前时：
 - 不会感到疼痛
 - 宝宝能很好地一口含住乳房
 - 宝宝嘴唇向后轻微卷曲
 - 宝宝下巴紧贴您的乳房
 - 宝宝的胸部正对您的胸部
 - 您能听见宝宝吞咽的声音
 - 宝宝舌头前伸，盖住下牙床，托住乳房。

放置：有很多不同的哺乳姿势。没有“完美”的姿势。只要适合您，宝宝能吃到母乳，您也不感觉疼——就可使用！

吃奶姿势：宝宝应该能够轻松地一口含住乳房。他应该嘴巴张大，嘴唇应该外翻（或外凸），并且能够自由呼吸。



怎样知道我的奶水是否充足？

很多女人担心她们母乳喂养的宝宝能够喝到多少奶水。奶水不足是母亲放弃母乳喂养最常见的原因。但是母亲不能分泌充足奶水的情况非常罕见。只有极少数的妈妈因为身体原因不能母乳喂养。

寻找下列信号，确保宝宝喝到足够的奶水：

- 宝宝是否很警觉，大多数时候都很高兴？
- 宝宝是不是想什么时候吃母乳就能吃，且每天吃至少6次吗？
- 宝宝是否每天至少有6片淡黄色、潮湿的布尿片，或5片完全尿湿的一次性尿片？
- 宝宝是否定期大便，且大便质地较软？小于6周的宝宝通常24小时内至少大便3--4次。6周以上的宝宝大便次数可能会减少。
- 宝宝体重是否增加，并开始长胖撑起衣服？

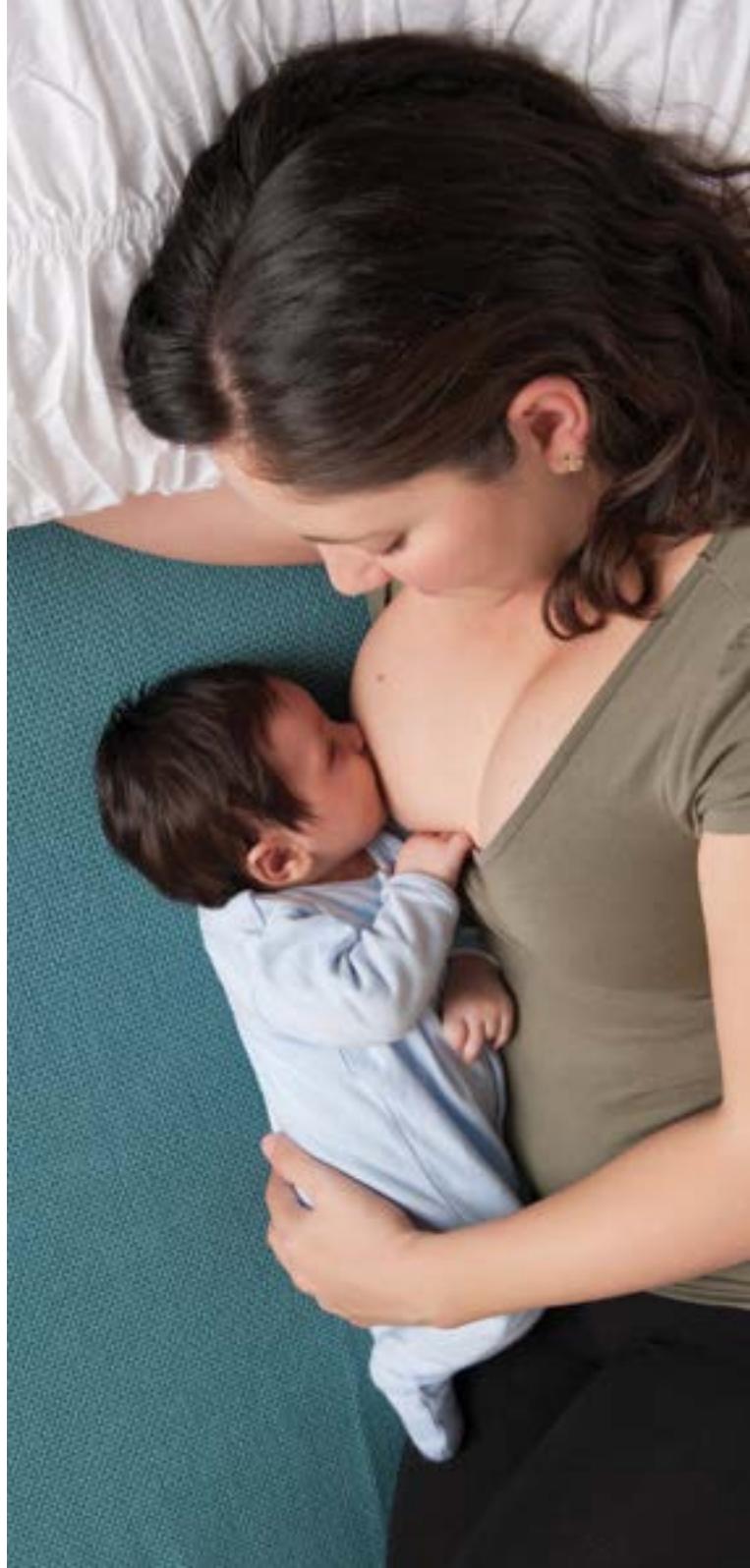
会有一段时间，宝宝看起来更加烦躁，并想要更频繁地吃奶。您也许可能听说过这些时段被称为“快速成长期”或“食欲大增期”。现在，您可能会听说它被称为“奇迹周”。目前已知的是，过了新生儿期，随着他们越长越大，宝宝不需要增加奶量。此时给他喝配方奶并不能解决问题。实际上这会造成您的奶水量的问题，因为您的宝宝将吃到更少的母乳，这进而会减少您的出奶量。最好的方法是跟随宝宝引导，并在这几天增加额外喂奶的次数，这样宝宝应该很快就会再次安静下来。

‘我刚喂完Lucy，感觉她又想要。我读了一本小册子，上面解释说Lucy会不时地出现烦躁期，有可能她想要喝更多的母乳。几天之后她又回到正常。’

照顾好你自己

很多妈妈们（以及爸爸们）在宝宝出生的头几个星期或头几个月里会有强烈的情感。即时充分做好准备，您也会因疲惫、孤独以及在体内盘旋的荷尔蒙而感到不堪重负。此时照顾好自己很重要。以下是一些有用的建议：

- 母乳喂养期间，您的身体会更有效地消耗食物，但您可能会比平时感觉更饿。没有必要准备特殊食物。从五大主要食物种类中选择多种健康的食物即可。
- 尽可能躺着哺乳，把哺乳作为休息时间。
- 宝宝睡觉的时候，也尽可能小睡一会儿。
- 只做最基本的家务。
- 接受所有的帮助！
- 如果感觉客人拜访劳累，尽量避免接待太多客人。请他们帮您拿些喝的，或者帮助您洗刷餐具，或晾晒洗好的衣服。
- 走出房子，呼吸新鲜空气。
- 留点时间给你自己独处。
- 照顾自己也是照顾宝宝。
- 与其他正在有着同样经历的妈妈见面真的会很有帮助。





什么是喷乳反射？

- 喷乳反射是发生在母乳喂养时的正常过程，能使宝宝得到他所需要的奶水。
- 喷乳反射或奶水喷射使奶水向乳头方向流出，或从字面理解，喷出。
- 对有些母亲来说，喷乳是相当强烈的刺痛感。很多母亲并没有这种感觉，但这并不意味着没有喷乳。奶水可能会从您的另一侧乳房滴下。
- 宝宝有节奏地吮吸，您能听到他的吞咽声是很好的迹象。
- 促进喷乳，它会帮助您感觉放松和舒适。
- 避免分心，关注宝宝。久而久之您甚至会发现仅听到宝宝的哭声就能引发喷奶！

喷乳反射是发生在母乳喂养时的正常过程，对于确保宝宝得到其所需要的奶水是很重要的。

如果您有乳房或乳头疼痛，可帮助缓解的一些温馨小提示：

- 尝试不同的哺乳姿势。
- 哺乳后，轻轻地从疼痛处挤出尽可能多的母乳。
- 哺乳后，挤出一点奶水涂在乳头和乳晕处，自然风干。
- 如果乳腺管堵塞了，从堵塞处向乳头轻柔按摩可起作用。
- 如果能让您感觉更舒服的话，哺乳后可冷敷乳房。

乳头疼痛——大多发生在母乳喂养的早期阶段。通常是由于宝宝在胸前的吃奶姿势不正确(继续正确的吃奶姿势可以帮助治愈乳头疼痛)。

乳腺管堵塞——乳房上可能会有疼痛的硬包块；肿块可能外观红肿，压痛，而且您有可能会发烧(向乳头方向轻柔按摩，特别是在淋浴和喂奶时，可以帮助清除肿块)。

乳腺炎——伴随乳管阻塞或充血会发生乳房炎症。乳房发炎部位会变得红肿、发烫和疼痛。您可能会发烧和有类似流感的感觉。应尽快求医。



母乳喂养时持续疼痛是不正常的。如果您感到疼痛，请电话联系当地母乳喂养咨询师或拨打母乳喂养热线 1800 mum 2 mum (1800 686 268) 获取更多建议。

挤母乳和存放母乳

挤母乳的一些小建议：

- 确保您所使用的所有器具都已彻底清洗，确保洗净双手。
- 使自己处于私密和放松的地方。想着您的宝宝，看着宝宝的图片，帮助刺激喷奶反射。
- 舒适地坐着，尽量放松。

两个主要方法分别是：

- 用手：这是一项易学、温和、免费和方便的技能。
- 吸奶器：在医院您可能用过电动吸奶器。如果您家里需要一台的话，有很多手动操作的和电动的小型吸奶器可以购买。

注：您可以租用大型电动吸奶器。澳大利亚母乳喂养协会 (Australian Breastfeeding Association) 向会员优惠出租这种吸奶器。

存放母乳的建议

- 冷冻母乳时，在容器顶部留一些空间（冷冻后会膨胀）。
- 每次冷冻少量母乳，避免浪费，例如每次50毫升。
- 要融化母乳，您可以把它放在冰箱冷藏室中过夜，或者把它放在温水（不要太烫）中，然后轻轻地晃动。
- 如果母乳被静置，脂肪会分离并浮在表面。轻轻晃动以拌匀。

家用母乳的存贮

母乳状态	室温 (26°C或更低)	冷藏室 (5°C或更低)	冷冻室
新挤出来的奶放入容器	6-8小时 如果有冰箱，请存放在冰箱	不超过72小时 存放在最冷的后部	在冰箱中的冷冻室中 (-15°C) 可以存放2周 分体式冰箱的冷冻箱中 (-18°C) 可以存放3个月 深冻情况下 (-20°C*) 可以存放6-12个月
之前冷冻——冰箱中融化，但是没有加热	4个小时或更短——也就是说，到下次喂奶	24小时	不要再次冷冻
冰箱外，热水中融化	到喂完奶	4个小时或到下次喂奶	不要再次冷冻
婴儿已经吃过	只能到喂完奶	倒掉	倒掉

* 指的是不经常打开且能保持理想温度的卧式或立式手动除霜冰柜

经许可转载自《2012年国家健康和医学研究委员会婴幼儿喂养指南》第59页 (National Health and Medical Research Council 2012, Infant Feeding Guidelines. NHMRC, Canberra p59)



外出和出行

母乳喂养宝宝并不意味着您被束缚住了。事实上更容易在短时间内外出，因为不管您去哪里您都带着宝宝所需要的饮食。

作为新妈妈，您会感觉相当孤单，而拥有一些自己的社交时间很重要。学会挤母乳和存储母乳对允许自己歇口气很有帮助。

母乳喂养宝宝并不意味着您被束缚住了。



母乳喂养和工作

对于工作的妈妈来说有很多选择，包括：

- 上班时挤出母乳，用挤出的奶水喂养宝宝；
- 把宝宝放在附近照顾，或在家工作；
- 宝宝不在身边时用奶瓶喂哺，其他时间母乳喂养。

妈妈上班同时保持母乳喂养会让很多人受益：

- 宝宝很少生病；
- 妈妈仍然可以和宝宝保持密切的联系，以及维持其自身长期健康；
- 工作场所也同样受益，因为母乳喂养宝宝意味着父母请假时间减少，人员离职率降低，培训成本减少以及积极的企业形象。

关于母乳喂养友好工作场所（Breastfeeding Friendly Workplaces）以及怎样让您回归无压力工作的最新信息，请访问我们的网站：breastfeedingfriendly.com.au

宝宝的体重

有些妈妈担心宝宝没有如他们所期望的那样成长，或者不像她们所知道的其他宝宝那样。成长宝宝各不相同。当地儿童健康护士使用的体重和身高图标为您宝宝的健康总体趋向提供了指南。

很重要的是，如果宝宝某一周的体重增长相比另一周要少，不要太过担心。很多因素影响体重增长的比率，包括疾病、宝宝所穿衣物、称重天平是否相同以及宝宝之前增加的体重。

母乳喂养的宝宝和配方奶粉喂养的宝宝体重增长的模式不同。请记住体重增长只是衡量婴幼儿健康的指标之一（如果您有任何担忧，请与您的儿童健康护士交谈）。

评估宝宝体重时，您需要考虑所有的因素。她是否生病了，她出生后的体重增加趋势，以及其他指标怎样，例如身高？同时您应该考虑您的家族史、您的体型以及宝宝父亲的情况。

进一步了解母乳喂养

澳大利亚母乳喂养协会（ABA）备有丰富的信息，可以帮助您母乳喂养。其中包括有特殊要求的妈妈需要的信息，例如喂养唇裂宝宝或三胞胎宝宝！有些资料有其他语言版本备案。

ABA是于1964年成立的非盈利性机构（当时叫做哺乳期妇女协会（The Nursing Mothers' Association）），以鼓励和支持愿意母乳喂养宝宝的母亲们，同时在社会中创建对母乳的重要性的意识。

我们的大多数工作是由训练有素的志愿者咨询师通过电话、网络和在社区中展开的。ABA同时还受到婴幼儿及儿童健康和营养方面的卫生主管部门和专家的支持。我们是国际公认的关于母乳喂养管理方面的准确信息来源。

当您成为会员时可免费获取我们的《天然母乳喂养》一书（通常售价为34.95美金）。



产品和服务

澳大利亚母乳喂养协会（Australian Breastfeeding Association）提供一系列的服务为您提供帮助，包括：

母乳喂养求助热线（Breastfeeding Helpline）

我们开通的24小时母乳喂养求助热线1800 mum 2 mum (1800 686 268) 是免费电话*，人人都可拨打。届时将由训练有素的志愿者咨询师值班接听电话。

* 从手机拨打该电话可能会产生费用

会籍

许多ABA的服务可供会员免费使用，此外，会员还可享受优惠，访问使用完整的ABA资源和服务，如母乳喂养书籍、邮件咨询服务、双月刊杂志、电子实时通讯月刊、购物、吸奶器租用优惠以及无限制出席地方组织集会。

地方支持团体

整个澳大利亚大约有230个地方支持团体。您可以一起去结交新朋友，您的问题会得到解答，您还可以分享经验。欢迎所有人参加。

网站

ABA拥有自己的综合性网站，内容包括母乳喂养信息、新闻、电子邮件咨询以及可以与其他妈妈交流的论坛。
网址：www.breastfeeding.asn.au

出版物

ABA出版了很多关于母乳喂养的信息，包括关于特定主题的小册子，例如增加出奶量、挤母乳以及剖腹产后的母乳喂养。

母乳喂养友好工作场所（Breastfeeding Friendly Workplaces）

ABA母乳喂养友好工作场所（Breastfeeding Friendly Workplaces）项目提供工作场所援助以支持回到工作岗位上的妈妈们。

网址www.breastfeedingfriendly.com.au也有一些关于跟您的雇主讨论重回工作的技巧。

零售商店

“母婴用品直销店”（Mothers Direct）是ABA的附属零售商店，为母乳喂养和初为人父母的爸爸妈妈们提供有用、优质的产品。您可以在墨尔本和布里斯班进店购物，或者24小时网上购物。

墨尔本

1818-1822 Malvern Road, East Malvern
营业时间：周一到周五上午9点到下午5点，
周六上午11点到下午3点
电话：03 9805 5501

布里斯班

2A/26 Eva Street, Coorparoo
营业时间：周一到周五上午9点到下午5点，周六上午10点到下午3点半
电话：07 3847 5187

网上商店：www.mothersdirect.com.au

客户服务/电话订购：1800 032 926

母乳喂养求助热线

澳大利亚母乳喂养协会（Australian Breastfeeding Association）提供24小时母乳喂养求助热线。您可以从澳大利亚任何地方拨打电话。

和您交谈的母乳喂养咨询师已哺乳完自己的孩子，并完成了母乳喂养教育课程四级证书课程。所有的咨询师都是志愿者，她们免费提供她们的时间以支持妈妈们进行母乳喂养。地方团体活动也有相关帮助，或者您也可以在网上使用邮件咨询。

联系澳大利亚母乳喂养求助热线（Australian Breastfeeding Helpline），请拨打：



**Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum**

1800 686 268

澳大利亚政府为国家母乳喂养求助热线（Australian Breastfeeding Helpline）提供资助。



“作为一名新妈妈，我感觉我不知道的东西太多了。为什么我的宝宝总是哭，我该怎么办？我总是在寻找信息和指导。”

Photo courtesy Vicky Leon

成为会员

成为澳大利亚母乳喂养协会（ABA）的会员能帮助您获得母乳喂养和养育子女的信心。不管您是纯母乳喂养、部分母乳喂养还是挤母乳，您都可以从整个系列的ABA资源和服务中受益。

除了ABA提供的免费服务，ABA会员还可享受许多额外的优惠：

书籍。新加入会员可获赠一本通常售价为34.95美金的书籍《天然母乳喂养》，内容涉及为母乳喂养做准备、解决问题、以及管理成长中的宝宝的需求转变等主题。

母乳喂养教育课程。这些课程是为准父母设计的，仅供会员参加，由训练有素的母乳喂养咨询师或教育工作者授课。您可以获得最新和实用的信息，如此您便可做好充分的准备。

杂志。分享其他妈妈们的故事，获得有关母乳喂养和初为人母方面一系列问题的最新信息。每两个月将邮寄给您一本《精华》杂志。

电子邮件咨询。我们训练有素的母乳喂养咨询师通过会员独享的邮件咨询服务为您解答问题。

地方支持团体。在这里您不再孤单！训练有素的母乳喂养志愿者咨询师组织举办地方聚会，您可在此结识新朋友，您有什么问题也可得到解答。会员可无限制参加澳大利亚任何地方的团体。

电子实时通讯。澳大利亚母乳喂养协会每月通过邮件直接给您发送，涵盖最新资讯、信息，以及特价优惠。

“母婴用品直销店”（Mothers Direct）优惠折扣。在我们的附属零售商店，“母婴用品直销店”（Mothers Direct），购物享受10%的折扣，为您母乳喂养和挤母乳所需要的一切物品省钱。

每日购物折扣。对于一个年轻家庭来说，平衡预算很有挑战。使用我们的省钱计划，您可以在关键地方省钱，例如，食品、生活用品和能源（以及诸如礼物、旅行和电影票之类的东西）。

吸奶器半价租赁。租用吸奶器节省50%，通过接受训练有素的吸奶器租赁人员的帮助挤出更多的奶水。

独家使用 My ABA。通过我们网站上受密码保护的、被称为My ABA的会员专属区获知额外的内容和会员独享的文章。您也可以翻阅我们的过期会员杂志《精华》。

加入ABA大家庭！作为一个非盈利性机构，澳大利亚母乳喂养协会（Australian Breastfeeding Association）主要由会员提供资金支持。您的加入使我们能够继续我们的服务，继续在母乳喂养方面支持和教育父母、医护专业人员以及整个社会。

关于澳大利亚母乳喂养协会 (ABA)

ABA是澳大利亚最大的非盈利性妇女机构之一。全国有大约230个ABA组织以及800名训练有素的母乳喂养咨询师。自成立以来在一段时间内已有逾20万澳大利亚人成为该协会会员。

我们的目标是支持和鼓励想要母乳喂养宝宝的妇女，并提高社会对母乳喂养及母乳对儿童和孕产妇保健的重要性的认识。

关于澳大利亚的母乳喂养

自1964年以来，澳大利亚母乳喂养协会 (Australian Breastfeeding Association) 就致力于提高母乳喂养率。现在还有一段路要走！

在澳大利亚，母乳喂养持续时间仍达不到世界卫生组织建议的纯母乳喂养时间 6个月（即除了母乳不添加任何食品和饮品），以及之后的继续母乳喂养两年或更长时间（适当添加其他固体辅食）。

在澳大利亚，96%的婴儿最初以母乳喂养开始，但是到满6个月的时候，只有略过半数的婴儿在接受母乳喂养。大部分妈妈想要母乳喂养，但是很多妈妈因为缺乏良好的帮助和支持而停止了母乳喂养。ABA的目标是为妈妈们提供帮助，使她们能够尽可能按自己所想地长时间进行母乳喂养。



Join us today!

Please send this form in an envelope with payment to:
Australian Breastfeeding Association

PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146 or
join online at www.breastfeeding.asn.au or
phone 03 9885 0855 9 am-5 pm Monday to Friday.

Name: _____
(Title, First, Last)

Address: _____

Suburb: _____

Postcode: _____ State: _____

Daytime phone: _____

Email address*: _____

One-year membership..... \$65.00^

Concession (one year)..... \$50.00^

(Health care card no. _____)

Two-year membership..... \$100.00^

Please find enclosed my cheque/money order for \$ _____
made payable to the 'Australian Breastfeeding Association'.

or charge my MasterCard Visa

Card number: _____

Expiry date: ____ / ____ CVN: _____

Usually the last 3-4 digits in the signature
area on the back of the card

Cardholder's name: _____

Signature: _____

* By providing your email address you give permission for us to email
you relevant news and information.

^ Prices are for a parent membership within Australia only. International
and Professional membership prices are available on our website.
Prices valid to 30/06/2014.



Australian Breastfeeding Association

Translation of this document funded by an ACT Government Grant
Translation provided by Polaron Language Services

联系我们:

全国总部

地址: 1818-1822 Malvern Road, East Malvern VIC 3145

邮寄地址: PO Box 4000, Glen Iris VIC 3146

电话: 1800 686 268 (母乳喂养求助热线)

电话: 03 9885 0855 (一般查询/管理)

传真: 03 9885 0866

邮箱: info@breastfeeding.asn.au

网址: www.breastfeeding.asn.au

您的隐私对我们很重要

澳大利亚母乳喂养协会 (Australian Breastfeeding Association) 为提供协会服务收集姓名、地址以及付款信息。除非法律要求, 我们不会把您的个人信息透露给任何第三方。

可在以下网址查看我们的隐私政策: www.breastfeeding.asn.au, 或在上班时间拨打

03 9885 0855索取。您的个人信息可能被用于内部募款的目的。

如果您不希望收到这些请求, 请联系我们。

© Australian Breastfeeding Association November 2013