# 密苏里WIC妈妈和婴儿食品包裹

| 喂养选择 | | 从出生到1个月 | 1至3个月 | 4至5个月 | 6至11个月 |
|---|---|---|---|---|---|
| 完全哺乳 | 每个月婴儿得到: | 母乳 - 婴儿需要的唯一食物! | | | 乳奶<br>24盎司婴儿麦片<br>多达64瓶婴儿水果和蔬菜<br>多达31瓶婴儿食用肉 |
| | 每个月妈妈得到: | 5加仑牛奶 – 从脱脂至2%的<br>1罐炼乳<br>2磅奶酪<br>2打鸡蛋<br>3至46盎司或12盎司果汁（罐装或冷冻）<br>36盎司麦片<br>1磅全麦面包或玉米饼<br>1磅干豆或<br>4至16盎司罐装豆[1]<br>18盎司花生酱<br>30盎司罐装鱼<br>10美元的水果和蔬菜支票 | 5加仑牛奶 – 从脱脂至2%的<br>1罐炼乳<br>2磅奶酪<br>2打鸡蛋<br>3至46盎司或12盎司果汁（罐装或冷冻）<br>36盎司麦片<br>1磅全麦面包或玉米饼<br>1磅干豆或<br>4至16盎司罐装豆[1]<br>18盎司花生酱<br>30盎司罐装鱼<br>10美元的水果和蔬菜支票 | 5加仑牛奶 – 从脱脂至2%的<br>1罐炼乳<br>2磅奶酪<br>2打鸡蛋<br>3至46盎司或12盎司果汁（罐装或冷冻）<br>36盎司麦片<br>1磅全麦面包或玉米饼<br>1磅干豆或<br>4至16盎司罐装豆[1]<br>18盎司花生酱<br>30盎司罐装鱼<br>10美元的水果和蔬菜支票 | 5加仑牛奶 – 从脱脂至2%的<br>1罐炼乳<br>2磅奶酪<br>2打鸡蛋<br>3至46盎司或12盎司果汁（罐装或冷冻）<br>36盎司麦片<br>1磅全麦面包或玉米饼<br>1磅干豆或<br>4至16盎司罐装豆[1]<br>18盎司花生酱<br>30盎司罐装鱼<br>10美元的水果和蔬菜支票 |
| 部分哺乳 | 每个月婴儿得到: | **仅限乳奶以建立妈妈的奶汁供应。** | 乳奶和<br>多达4罐的婴儿配方奶粉[2]<br>（每天达13盎司配方奶粉） | 乳奶和<br>多达5罐的婴儿配方奶粉[2]<br>（每天达15盎司配方奶粉） | 乳奶和<br>多达4罐的婴儿配方奶粉[2]<br>（每天达13盎司配方奶粉）<br>24盎司婴儿麦片<br>32瓶婴儿水果和蔬菜 |
| | 每个月妈妈得到: | **建议第一个月完全哺乳以建立妈妈的奶汁供应。**<br><br>**妈妈得到完全哺乳所需食物。** | 4.5加仑牛奶 – 从脱脂至2%的<br>1罐炼乳<br>1磅奶酪<br>1打鸡蛋<br>3至46盎司或12盎司果汁（罐装或冷冻）<br>36盎司麦片<br>1磅全麦面包或玉米饼<br>1磅干豆或<br>4至16盎司罐装豆[1]<br>18盎司花生酱<br>8美元的水果和蔬菜支票 | 4.5加仑牛奶 – 从脱脂至2%的<br>1罐炼乳<br>1磅奶酪<br>1打鸡蛋<br>3至46盎司或12盎司果汁（罐装或冷冻）<br>36盎司麦片<br>1磅全麦面包或玉米饼<br>1磅干豆或<br>4至16盎司罐装豆[1]<br>18盎司花生酱<br>8美元的水果和蔬菜支票 | 4.5加仑牛奶 – 从脱脂至2%的<br>1罐炼乳<br>1磅奶酪<br>1打鸡蛋<br>3至46盎司或12盎司果汁（罐装或冷冻）<br>36盎司麦片<br>1磅全麦面包或玉米饼<br>1磅干豆或<br>4至16盎司罐装豆[1]<br>18盎司花生酱<br>8美元的水果和蔬菜支票 |
| 无哺乳 | 每个月婴儿得到: | 多达9罐婴儿配方奶粉[2]<br>（每天26至27盎司的配方奶粉） | 多达9罐婴儿配方奶粉[2]<br>（每天26至27盎司的配方奶粉） | 多达10罐婴儿配方奶粉[2]<br>（每天29至30盎司的配方奶粉） | 多达7罐婴儿配方奶粉[2]<br>24盎司婴儿麦片<br>32瓶婴儿水果和蔬菜<br>（每天20至21盎司的配方奶粉） |
| | 每个月妈妈得到: | 3加仑牛奶 – 从脱脂至2%的<br>1罐炼乳<br>1磅奶酪<br>1打鸡蛋<br>2至46盎司或12盎司果汁（罐装或冷冻）<br>36盎司麦片<br>1磅干豆或<br>4至16盎司罐装豆[3]<br>8美元的水果和蔬菜支票 | 3加仑牛奶 – 从脱脂至2%的<br>1罐炼乳<br>1磅奶酪<br>1打鸡蛋<br>2至46盎司或12盎司果汁（罐装或冷冻）<br>36盎司麦片<br>1磅干豆或<br>4至16盎司罐装豆[3]<br>8美元的水果和蔬菜支票 | 3加仑牛奶 – 从脱脂至2%的<br>1罐炼乳<br>1磅奶酪<br>1打鸡蛋<br>2至46盎司或12盎司果汁（罐装或冷冻）<br>36盎司麦片<br>1磅干豆或<br>4至16盎司罐装豆[3]<br>8美元的水果和蔬菜支票 | **妈妈不再有资格享受福利。** |

[1]芸豆、斑豆、鹰嘴豆或红豆。 [2]标准的12.9盎司罐装配方奶。 [3]18盎司花生酱替代非哺乳妇女使用的干豆或罐装豆也是一个选择。

## 密苏里WIC为什么支持第一个月不使用配方奶?

乳奶是您的婴儿在前6个月内需要的所有供应。第一个月是您和您的婴儿学习哺乳，并且您的奶汁供应得到建立。喂养配方奶可能减少您的奶汁供应并导致早期断奶。WIC希望所有妇女能够成功地持续哺乳。记住，哺乳是根据供给和需求。您照料地越多，您就会有更多的乳奶。

## 给婴儿哺乳的福利

### 乳奶:

- 含有您的婴儿在前6个月内需要的所有营养。
- 随着成长中婴儿所需变化而变化。
- 防止耳朵和呼吸道感染等疾病。
- 减少婴儿突然死亡综合症(SIDS)的风险。
- 减少过敏、哮喘、糖尿病和某些儿童期癌症的风险。
- 容易消化，哺乳的婴孩较少有体气、绞痛，吐，腹泻和便秘。
- 最好地协助大脑的发育 - 哺乳的婴儿更加聪明。

## 哺乳的益处

### 哺乳:

- 不需要准备。
- 随时可取用的。
- 省钱。
- 帮助您减掉在怀孕期间增加的体重。
- 帮助您的子宫恢复到正常大小并且减少产后流血。
- 减少您骨质疏松症、乳腺癌和卵巢癌的风险。
- 建立起您和您的婴儿之间的特别纽带。

## 成功哺乳的技巧

- 设法尽早在产房即照料您的婴儿。
- 尽量保持您的皮肤与婴儿的皮肤接触。
- 尽早及频繁的哺乳有助于建立您的奶汁供应以满足您婴儿的需要。
- 每天8至12次，及时喂养您的婴儿。
- 在您和您的婴儿学会哺乳之前，避免使用奶瓶和橡皮奶头。
- 避免喂水和配方奶。乳奶是您的婴儿所有需要的。
- 哺乳不应该是痛苦的。如果您体验痛苦，则应该申请帮助。
- 放松，享受您的婴儿!

www.dhss.mo.gov/wic

密苏里 WIC

DHSS是一位机会均等或支持行动雇主。在一个非歧视基础上提供服务。此出版物提供给残障人的版本可以在密苏里健康和老年人服务部取得，电话是573-751-6204。有听力和语言障碍的公民可电致1-800-735-2966。语音服务1-800-735-2466。

#1001 Simplified Chinese (08/09)