



母乳育嬰指南

餵哺母乳

一生受用的禮物！

- 剛出生到六個月的嬰兒只要餵母乳就已足夠六個月後，除餵母乳之外，開始餵寶寶吃固體食物。
- 餵母乳的嬰兒都是健康寶寶。餵配方奶的嬰兒較多患耳感染、腹瀉和過敏症。餵配方奶的嬰兒更有可能超重、肥胖或患糖尿病。

- 母乳任何時候都清潔、安全且溫度適宜。
- 餵母乳對您也有好處！餵母乳能幫您分娩和產後復原較快速，還能幫您較快地減除懷孕期增加的體重。
- 餵母乳的母親患糖尿病、某些癌症和心臟病的可能性較低。
- 餵母乳很方便；外出時，餵母乳也容易。不用攜帶、清洗奶瓶、或沖調配方奶。
- 餵母乳能更環保。餵母乳不需要包裝、奶瓶、奶嘴和肥皂來清洗這些物件。

兒科醫師建議，應餵嬰兒母乳至少12個月，如果母嬰都想的話，應餵更長的時間。



內容擇要：

- 好好的開始
- 找出舒服的姿勢
- 正確含吮的提示
- 家人、朋友和爸爸的支持關係重大
- 餵母乳問與答

好好的 開始

嬰兒生來就要餵哺母乳。
讓嬰兒隨從自己的本能。只要給寶寶一點幫助，
他就可以哺吃母乳。



堅持餵母乳對
我很重要，
因為餵母乳能
讓寶寶更健康，
而且餵母乳不但容易，
還能省錢。

— WIC媽媽

- 告訴醫院的醫師和護士，您打算給寶寶餵母乳，不要給寶寶用奶瓶或安撫奶嘴（人造奶嘴）。
- 分娩後盡快餵寶寶哺母乳。告訴醫師和護士，嬰兒出生後頭一兩個小時，您想抱着寶寶，讓您和寶寶有肌膚接觸。
- 問醫院有沒有國際認證泌乳顧問（IBCLC）可以為您提供有用的輔導。
- 餵母乳需要練習—就像學一種新舞蹈一樣。寶寶長大，餵母乳就比較容易。
- 您可以試試下幾頁列出的餵母乳姿勢。放寬心情，您和寶寶會慢慢習慣餵哺母乳。
- 如果您需要餵哺母乳的協助或有關於餵哺母乳的疑問，請打電話給WIC辦事處。

找出舒服的 姿勢

後靠式

幫嬰兒利用其本能的最佳方式。

- 舒服地向後靠好；如果您想，可以用枕頭扶托背脊。
- 讓寶寶與您有膚肌接觸，或穿薄的衣衫（不要緊包着）。
- 讓寶寶躺在您胸口；他自己會去找您的乳房。放鬆心情，好好享受這一刻吧。
- 用您的身體支托寶寶的身體；可以用枕頭或毯子墊着。



橫交搖籃抱

適合個子較小的嬰兒。

- 托着寶寶的身體和脖子。
- 將嬰兒橫抱在胸前，讓寶寶的肚子貼着您的肚子。
- 寶寶的腿繞着您側邊。
- 寶寶在您托他手臂對側的乳房餵哺。例如左手托着寶寶，用右邊乳房餵他。



側抱式或攬球抱

適合乳房比較大的女性。

- 在側邊放一個或多個枕頭托着您的手臂。
- 將寶寶放在枕頭上，他的腿放在您的手臂下。
- 將您的手臂滑到寶寶的背下，用手托住寶寶的脖子。
- 給寶寶吮哪一邊的乳房就用哪一邊的手臂抱住寶寶。

適合剖腹
產或生了雙
胞胎的
媽媽

側臥抱

最普遍的姿勢，適用於較大的嬰兒。

- 在您的大腿上放一個枕頭。
- 開始時讓嬰兒的鼻子對着您的乳頭，就像用其他餵奶姿勢一樣。
- 用手臂、枕頭或捲好的毯子墊托寶寶。



搖籃抱

最普遍的姿勢，適用於較大的嬰兒。

- 在您的大腿上放一個枕頭。
- 讓寶寶側躺在枕頭上，他的肚子貼著您的肚子。
- 寶寶的頭枕在您的臂彎上，開始時他的鼻子對着您的乳頭。
- 將嬰兒下面的那隻胳膊掖在您乳房下面。

正確含吮

的提示

含吮是寶寶銜接到乳房的動作。正確的含吮重要於：

- 確保寶寶吃到足夠的母乳
- 避免乳頭疼痛
- 幫助您乳房分泌更多乳汁

許多媽媽和寶寶在開始的時候可能需要一些支持和鼓勵。請記住，可以要求幫助。以下是一些提示：

- 找一個舒服又能讓您靠着的姿勢，將寶寶抱近靠着您。
- 寶寶鼻子對著您的乳頭、頭向後仰，他的嘴巴從您乳暈下面向上含到您的乳頭。張大的嘴巴能夠含吮到較多乳頭週圍深色的皮膚（乳暈）進他的口裡。

- 注意看看是否寶寶的下巴和下唇先接觸到乳房，下巴隨即貼着媽媽的乳房往裡推。



您可以知道寶寶是否含吮得好而且吃到奶，如果：

- 寶寶的上下唇都向外翻，而不是塞在嘴內。
- 兩腮變圓。
- 您可以聽到或看到嬰兒吞嚥乳汁。
- 餵寶寶吃奶的時候，您不覺得疼。

我的寶寶不肯含吮。
WIC的職員幫我試
了各種姿勢，
我沒有放棄。
謝謝WIC！
—WIC媽媽

家人、朋友和爸爸的支持

關係重大



愛、關懷、與親近，
將寶寶與爹爹聯繫在
一起



- 用支持的話鼓勵媽媽，一切會變得比較容易。
- 限制訪客人數和探訪時間，特別當母親與嬰兒在醫院學習餵哺母乳的時候。
- 抱着寶寶與他有肌膚接觸。
- 認識嬰兒正常的舉止，特別是哭和睡覺方面。向WIC的職員要求幫助。
- 為媽媽說出她的意願。
- 如媽媽有需要，帶她前往索取餵哺母乳的協助。
- 請祖母接送孩子放學。
- 幫忙做飯、清潔、洗衣服和家居雜務。
- 請朋友幫忙送飯。



問和答

有關餵哺母乳的問答

寶寶一生下來我會不會就有奶？

會。儘管乳房仍然軟，您已經做出少量的初乳您已經開始分泌初乳，即您最初分泌的母乳。

這種特別的初乳很濃稠而呈黃色。它幫寶寶學習如何吸吮和吞嚥，寶寶目前只要吃初乳就夠了。

雖然您可能只有少量初乳，但是初乳含有蛋白質、維他命和許多抗體，能夠幫助寶寶預防疾病。

我應當多久給寶寶餵一次？

- 寶寶餓了就餵她。
- 新生兒在24小時內要餵10次或更多次人奶。
- 如果嬰兒睡得多，有時候您可能要弄醒寶寶餵她。
- 讓寶寶決定什麼時候吃奶，什麼時候停止吃。

我會不會有足夠的奶餵寶寶？

- 會。您餵得愈多，就會做出愈多奶。餵配方奶，即使餵少量，都會減少您的泌乳量。
- 新生兒的胃小，約等於他們的拳頭那麼大。因此他們需要頻密餵哺。
- 幾天後，您會開始做較多乳汁。
- 如果您選擇使用安撫奶嘴，請在寶寶滿一個月之後再使用，確保餵哺母乳的過程順利。
- 寶寶出生幾天之後，您的乳房會飽滿和結實。幾個星期以後，您的乳房會軟下來、不再那麼飽滿。這是正常現象；您的泌乳量正配合寶寶的需求。您並不是沒奶了。




何謂增長快速期？

- 增長快速期是指寶寶成長速度較快、食慾較好且較容易煩躁的短暫期間。
- 增長快速期通常在出生後7至10天、2至3週、6週及3個月左右。
- 此時，您可以預期寶寶想要靠近您，要哺乳得比較頻密。相信您的身體知道要做什么，並且會製造出更多母乳。

我怎麼知道寶寶有沒有吃得夠奶？

- 由寶寶的體重和她使用的尿布數量，您就可以知道寶寶有沒有吃夠。
- 多數嬰兒在最初幾天會減輕幾盎斯體重。4天之後，寶寶體重應增加，10至14天時應恢復到出生時的體重。
- 這個圖表顯示寶寶在第一個星期應該使用的尿布數量。
- 如果寶寶使用尿布比圖表顯示的**還多**，沒有關係。但如果寶寶使用**較少**尿布，請打電話給醫生。
- 6至8週大的嬰兒有糞便的尿布可能會少一點；這屬正常。但她每天仍然至少有5塊濕尿布。

請圈選寶寶用多少尿布：

寶寶年齡	濕尿布	有糞便的尿布
1天		
2天		
3天		
4天		
5天		
6天		
7天		

寶寶第一週的糞便會改變：



第1-2天
黑、濃稠、且黏



第3-4天
呈綠色到黃色，較不濃稠



到第5天前
芥末色或黃色、帶小粒而稀

寶寶會有更多更多的濕尿布。

我怎麼知道寶寶餓了？



在寶寶哭之前，注意他餓了的初步表情：

- 手擺近嘴巴
- 彎曲四肢
- 發出吸吮聲
- 噉嘴唇

切勿等到寶寶開始哭才餵奶。哭鬧的寶寶難餵哺。

我怎麼知道寶寶吃飽了？

讓寶寶決定她吃飽了。注意看寶寶有沒有這些動作：

- 吸吮慢下來或停下來
- 雙臂和雙手放鬆
- 放開乳房
- 睡着了



當寶寶轉開頭停止吃奶而且睡著時，我就知道她已經飽了。

—WIC母親

何謂乳房脹滿？

乳房腫脹是指乳房脹起而且疼痛，這可能是因為您錯過或遲了餵乳。您感覺乳房「像石頭一樣硬」，您的寶寶可能無法充分含吮。致電您的WIC母乳育嬰顧問或同伴輔導員，徵求建議和指導。

以下是一些可以緩解乳房腫脹的提示：

- 餵哺之前，先洗個暖水澡或暖敷乳房。
- 用手擠出或泵出少量母乳，使乳房變軟，以便寶寶容易含吮。
- 如果乳房太硬，寶寶無法含吮，請致電WIC母乳育嬰顧問，諮詢反壓力軟化法。
- 哺乳完後，冷敷乳房20分鐘，幫助減輕腫脹。您可以使用袋裝冷凍豌豆。
- 切勿添加配方奶、跳過或停止餵母乳、這會令乳房腫脹的情況更嚴重。

防止乳房腫脹的關鍵是在24小時內餵母乳10次或更多次。





我怎麼可以在公共場所餵人奶？

- 將被子的一角掖在胸圍肩帶下，然後蓋住嬰兒。
- 試用嬰兒吊帶。如果用法正確，您可以在購物或散步時隨身帶着寶寶餵哺。
- 在無袖上衣外套一件寬鬆的襯衫。這樣，您可以將上衣掀起來餵寶寶，外面的襯衫可以遮住您和寶寶。不用帶多餘物件
- 帶寶寶外出前在家裡練習，您才會比較自在。
- 加州法律規定，您有權在公共場所餵哺母乳。

餵哺母乳期間，我需要注意飲食嗎？

- 哺乳期間您無需進食特別的食物。但最好能吃各種健康食物。但是，即使您沒有每天吃「正確」的食物，您仍可造出「好」的母乳。
- WIC為餵母乳媽媽配給的食物價值高過不餵母乳媽媽獲得的食物的價值。向WIC工作人員洽詢食物組合有些什麼
- 喝大量流質不會增加泌乳量，但一定要喝足夠的水解渴。
- 少喝咖啡、茶、可樂、能量飲料和其他含咖啡因的飲料。太多咖啡因可能會使寶寶煩躁。
- 根據美國兒科學會，哺乳的媽媽偶爾也可以喝含酒精飲料。您不應該過量或經常飲酒，因為這可能會傷害寶寶。酒精會進入母乳；所以如果您喝了含酒精飲料，等2至3小時後再哺乳。

如果您服用藥物、吸煙、喝酒或有其他的顧慮，向您的WIC輔導員洽詢。

餵母乳對我很重要，
因為這令母嬰有密切的聯繫，只有我才能給寶寶餵人奶。而且，
母乳營養豐富
對我倆都有好處。

—WIC媽媽



家庭與WIC健康地成長

WIC是一個好地方，
為您提供母乳育嬰的支持與指導。



California Department of Public Health, California WIC Program

這機構是一個機會平等的提供者。

1-800-852-5770  #910254 Chinese Rev 02/17