



指南餵奶

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。
- 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和某些癌症的可能性較低。
- 餵母乳很方便；出門時，餵母乳比較容易。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，應餵更長的時日。



內容擇要：

好好的開始
找出舒服的姿勢
含吮
家人、朋友和爸爸都可以幫忙
餵母乳問答

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。



- 告訴醫院的醫師和護士，您打算給寶寶餵奶，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。
- 問醫院有沒有母乳育嬰顧問可以為您提供餵哺母乳的輔導。
- 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。
- 如果您需要有關餵哺母乳的協助，請打電話給WIC（婦幼營養補助計畫）辦事處。

堅持餵母乳 對我很重要，
因為餵母乳能讓寶寶更健康，
而且餵奶不但容易，還能
省錢。

— WIC媽媽

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，或只穿少量衣服（不要包在襁褓裏裏）。
- 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。
- 如果用右邊乳房餵奶，就用左邊手臂托着寶寶。



側抱式或攬球抱

適合乳房比較大 的女性。

適合剖腹產或
生了雙胞胎的媽媽

- 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。

側臥式

最舒服的姿勢，用於經歷難產的婦女或夜間餵奶。

- 如有需要，用枕頭令您更加舒服。
- 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。



搖籃式

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，開始時他的鼻子正對着您的乳頭。
- 將嬰兒下面的那隻胳膊放在您手臂下面。

含吮

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

對於許多母親和嬰兒而言，含吮容易做得到，但有些母嬰則需要多些幫助。這是一些心得：

- 找一個有支托、舒服的姿勢，讓寶寶緊靠着您。
- 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 都可以幫忙



- 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。
- 抱着寶寶讓與他有肌膚接觸。
- 瞭解一般嬰兒的正常舉止、特別是哭和睡覺方面。向WIC的職員索取幫助。
- 用支持的話鼓勵媽媽；6個星期後一切會轉得比較易應對。
- 為媽媽發言，表達她的意願。
- 如媽媽有需要，帶她前往索取餵哺母乳的協助。
- 請祖父母接送孩子來往學校。
- 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。
- 這種特別的初乳很粘稠，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。初乳含蛋白質、維他命和許多抗生素，能保護寶寶預防疾病。

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。
- 新生兒的胃小，只有他們的拳頭那麼大。他們在24個小時內要吃人奶10次或更多。
- 幾天後，您會開始做較大量乳汁。
- 用安撫奶嘴和奶瓶可能會妨礙餵人奶，還會減少您的泌乳量。
- 寶寶出生幾天之後，您的乳房會漲滿、結實。然後幾個星期以後，您的乳房會軟下來、不再那麼漲滿。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。

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她餵她哺吃。
- 預算寶寶生長加速，大概寶寶2週大、6週大和3個月大的時候，便要增加餵哺次數
- 讓寶寶決定什麼時候吃奶，什麼時候停止吃。

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飽。
- 多數嬰兒在最初幾天會減輕幾盎司體重。5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
綠綠的到黃色，
較不濃稠



到第5天前
芥末色或黃色、
一顆顆的而且
很稀

然後寶寶會有
更多更多的濕
尿布。

我怎麼知道寶寶餓了？



在寶寶哭之前，注意他表達餓了的初步動作：

- 吮手
- 揮動手臂和腳
- 發出吸吮聲
- 舔嘴唇

切勿等到寶寶開始哭才餵奶。很難餵在哭的寶寶吃奶。



乳房發脹、變硬和腫脹時，我應該怎麼辦？

如果乳房太漲，寶寶可能無法好好地含吮您的乳房。餵奶前，您可以用下面這些方法弄軟乳房：

- 在乳房上敷一塊熱布或毛巾、或洗個暖水淋浴。
- 向乳頭的方向輕輕地按摩乳房。
- 用手擠出一些乳汁，使乳暈變軟，方便寶寶含吮得到。
- 餵完奶後，在乳房上敷一塊冷毛巾，幫助減輕腫脹現象。
- 如果乳房腫脹、發硬的情況持續不停，即打電話給WIC母乳育嬰顧問。

要防止乳房腫脹，您可以在24小時內給寶寶餵10次或更多次奶。不要推遲餵奶時間或少餵一次奶。

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





餵哺母乳期間，我需要注意飲食嗎？

- 最好吃各種健康食品，例如果、蔬菜、全穀類、蛋白質食品和低脂奶製品。但是，即使您沒有每天吃「正確」的食物，您仍可造出「好」的母乳。
- 喝大量流質不會增加泌乳量，但一定要喝得夠水為您解渴。
- 少喝咖啡、茶、可樂、能量飲料和其他含咖啡因的飲料。攝入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。您不應該過量或頻繁飲酒，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，請等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。

我怎麼可以在公共場所餵奶？

- 將包被的一角塞在胸圍肩帶下，然後蓋住嬰兒。
- 試用嬰兒揹帶。如果用法正確，您可以在購物或散步時揹着寶寶餵哺。
- 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給寶寶餵奶，外面的襯衫可以遮住您和寶寶。不用帶多餘物件！
- 帶寶寶外出前請在家裡練習，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 營養豐富對我們倆
都有好處。
—WIC媽媽



WIC是一個好地方，
為您提供母乳育嬰的支持與教育。



加州公共衛生局加州WIC計畫
這機構是一個機會平等的提供者。

1-800-852-5770  #910254 (Chinese) Rev 1/15