

我還應該認識些什麼？

- 妳的乳頭會有點疼痛。妳若擔心，可以電話聯絡 WIC 計劃。
- 產後第二至五天，妳會覺得乳房較脹滿，產後七天則減少脹滿的感覺。
- 嬰兒有時候想比較頻密地餵哺。這些期間儘管給他餵哺，即使嬰兒剛剛才吃過奶 – 不用擔心，妳身體不停地造奶。
- 母乳餵育須加以練習 – 就像學跳舞。餵母乳隨着嬰兒成長會變得比較容易。嬰兒六星期大時，妳和他都會成為專家了！
- 嬰兒剛出生後會減少一點體重，但七至十天的時候便應回復出生的體重。

嬰兒生來就要餵哺母乳!

若有關於母乳餵育的問題，請聯絡：

三藩市總醫院母乳餵育專線(415) 206-6455

或

WIC計劃

三藩市總醫院婦女健康中心撰譯自加州婦孺營養輔助計劃 WIC 刊物 *What to Expect in the First Week of Breastfeeding*

Selected graphics provided by San Francisco WIC Program
Chinese reviewers: San Francisco WIC Program, Greta Cheng RD, MS, Selina Yan, PHN
Adapted and Translated by San Francisco General Hospital Women's Health Center from
"What to Expect in the First Week of Breastfeeding" developed by WIC Supplemental
Nutrition Branch, California Department of Health Services.

餵哺母乳第一週須知



What to Expect in the First Week of Breastfeeding

餵哺母乳第一週須知

- 嬰兒出生後盡快以母乳餵哺他。
- 母子有肌膚接觸能幫助嬰兒吸吮母乳和比較快速增重。
- 母親的初乳濃而呈黃色，量少但含有嬰兒所需要的全部營養。
- 初生嬰兒的胃細小，因此需要餵哺得頻密，每廿四小時餵哺八至十二次。
- 餵哺時，嬰兒每吸吮數次，妳就應聽到或見到他吞嚥一次。
- 嬰兒會讓妳知道他要餵哺多久。當嬰兒在一邊乳房餵哺飽足而停止或離開妳的乳房，給他排氣(掃風)，然後讓他吸吮另一邊乳房，以確實他是否仍然饑餓。
- 給嬰兒吸橡皮奶嘴或用奶瓶餵食會令妳的乳汁產量減少，因為嬰兒較少吸吮妳的乳房。



怎樣知道嬰兒吃到足量母乳？

- 嬰兒每天用尿片的數量告知妳他是否吃到足量母乳。
- 下面的圖表列出嬰兒出生第一週每天用多少塊尿片。
- 嬰兒用的尿片可以超過圖表列出的數目；但如果少於列出的數目，妳應通知醫生。

圈上嬰兒用尿片的數量：

嬰兒出生後...	應有多少塊濕尿片	應有多少塊含糞便的尿片
第一天	1	1
第二天	2	2
第三天	3	2
第四天	4	3
第五天	5	3
第六天	6	4
第七天	6	4

嬰兒的糞便會改變：



第一至二天

黑色、黏稠



第三至四天

淡綠色至黃色、不太稠



第五天起

芥末色或黃色、稀鬆含有小粒

... 第五天開始，嬰兒每天的濕尿片會增加 (請參看下頁圖表)

我應該在什麼時候打電話聯絡醫生？

如果嬰兒：

- 嘴巴乾涸
- 尿液呈紅色
- 皮膚呈黃色 (黃疸)
- 沒有足夠的濕尿片或含糞便的尿片 (請查看以上圖表)
- 睡得太長時間：嬰兒廿四小時之內應醒來餵哺八次以上