

餵哺母乳是哺育寶寶最自然的方式

爲什麼母乳對寶寶較好？

- ◆ 容易消化、取得方便。
- ◆ 保護寶寶不受感染侵犯。
- ◆ 寶寶較不會嘔吐、過敏及腹瀉。

爲什麼母乳對媽媽較好？

- ◆ 幫助子宮恢復原本大小。
- ◆ 省錢省時。
- ◆ 有時間放鬆並能與寶寶親密相處。

如何開始哺乳

初乳是呈黃色濃稠狀。這可以保護寶寶並提供寶寶所需的營養，直到生產後 2-3 天分泌出不同營養成分的母乳。

經常餵寶寶喝奶，在頭幾週的白天和晚上至少每兩小時餵一次奶。每次餵奶時，都讓寶寶吸兩邊乳房的奶。

讓寶寶吸奶吸到滿足爲止，寶寶吸吮得愈多，媽媽的乳汁就會愈多。

奶瓶和奶嘴會讓媽媽減少分泌的乳汁。

寶寶一直到 4 到 6 個月大之前都不需要其他食物。

您可以從下面的情況得知寶寶是否吃飽：

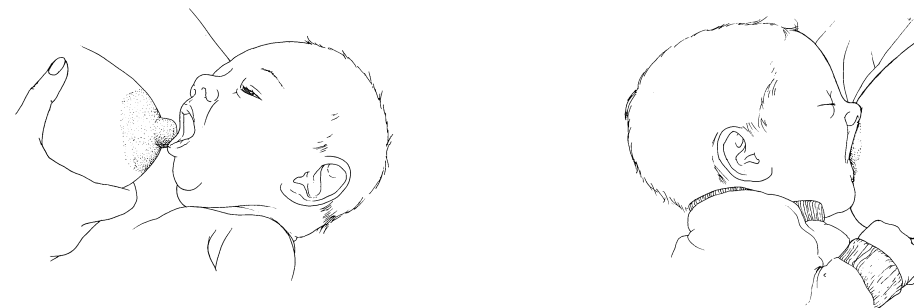
每天至少尿濕 5 片非常潮濕的尿片。



每天至少排便兩次，而且媽媽的乳房在餵奶後會變軟。

準備好哺乳您的寶寶

把寶寶抱到自己乳房高的位置，讓他面對乳房橫躺著，然後寶寶的肚子貼著自己的肚子。用手肘和下手臂支撐寶寶的頭、頸和背。用手扶住寶寶的屁股。



用另外一隻手扶住自己的乳房，拇指在上，其他手指在下。以乳頭輕輕撥弄寶寶的下唇，逗他張開嘴巴，直到大得猶如打呵欠一般。

讓寶寶盡量靠近自己身體。他的下巴和鼻尖應碰觸到媽媽的乳房，嘴巴則應裹住乳頭週圍深色乳暈的一部分。

當寶寶吞嚥速度放慢時，可用另一邊乳房餵他。要讓寶寶放開乳房，可把小指伸入寶寶嘴角內 這樣寶寶就會停止吸吮。

休息

- 當寶寶睡覺時，讓自己也休息或睡一下。如果真的非常累，可以躺到床上餵寶寶。但跟寶寶一起躺在床上時，當心自己不要睡著了。

多喝水

- 哺乳時會比平時感到更口渴。每天可以多喝水、果汁及牛奶。盡量少喝含咖啡因的飲料，譬如咖啡、茶及含咖啡因的汽水。

維他命和礦物質補充

- 吃完懷孕時剩下的產前維他命及礦物質等營養補充品。

藥物

- 哺乳時可以服用許多種藥物。在服用藥物前，請先向醫師諮詢。

毒品、酒精及煙草

- 吸毒、吸煙及喝酒都對寶寶有害。

食物

- 哺乳時並不需要避吃某些食物。只要吃懷孕時所吃的健康營養的食物。

剖腹產

- 如果您是採用剖腹生產，還是可以哺乳。請向護士詢問如何哺乳。

避孕

- 哺乳並不是避孕的方法。請記得要赴「家庭生育計劃」約診。

享受跟寶寶在一起的時光！

- 當寶寶餓時就餵他。經常將寶寶抱起來，依偎在自己的懷裡。享受跟寶寶在一起的美妙時光！

有任何問題？

- 請聯絡衛生中心，並要求與營養師、護士或衛教講師談談，或聯絡當地的 WIC 辦公室或 La Leche League，電話是：1-800-LA LECHE。

本手冊由公共衛生基金會 WIC 計劃與洛杉磯郡營養計劃共同製作。

Copyright © 2006 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.

母乳哺育寶寶



洛杉磯縣衛生服務部
公共衛生計劃與服務
營養計劃