母乳喂養

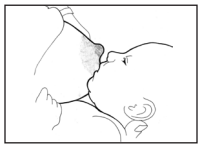
及早起步

- 寶寶出生後，儘早將他/她抱到胸前開始哺乳。與你有身體接觸的寶寶常常會摸索你的乳房，並開始銜吮。

多久哺乳一次？

- 在24小時中，寶寶至少需要哺乳8至12次。哺乳的次數越多，你分泌的乳汁也越多。
- 頻繁的母乳喂養會刺激乳汁的分泌。無需等乳房“飽滿”起來再進行下一次哺乳。

銜乳



- 舒適地坐直（不要俯靠在寶寶身上）。
- 用手臂環抱著寶寶，將他/她緊抱在胸前。把寶寶的雙腳拉向您身體的另一側，這樣寶寶正好位於你的乳房下方。
- 讓寶寶的臉和身體面向你。
- 寶寶的下巴向前伸，頭部和鼻子後仰，頸部伸展。
- 如有需要，你可以用手托住乳房，以保持穩定。
- 寶寶的下嘴唇和下巴貼住乳房，當寶寶**張大嘴**時，他/她的上嘴唇輕輕掠過乳頭。
- 迅速將寶寶拉近，讓他/她銜乳。
- 寶寶的嘴，尤其是下嘴唇會覆蓋大部分乳暈。

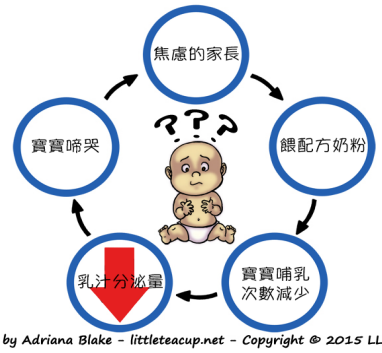
初乳

- 寶寶出生的頭幾天裡，您分泌的乳汁。
- 少量的初乳非常適合寶寶嬌小的胃，注意應以茶匙（teaspoon）為計量，而不是盎司（ounce）。
- 能夠預防感染。
- 能夠清潔胎糞（寶寶第一次排出體外的糞便）——有助於減少黃疸的發生率。
- 為寶寶解渴和充飢。

夜間哺乳很重要

人類的乳汁在白天和夜間均有著滋養寶寶身體系統的功效。夜間哺乳能刺激有助於媽媽乳汁分泌的荷爾蒙。有些寶寶在傍晚需要頻繁哺乳，然後能安睡較長時間。另一些寶寶則需要在夜間較規律地定時哺乳。

為甚麼要避免奶瓶或配方奶粉餵養？



乳房腫脹

- 在兩次哺乳的間隙進行冷敷，或用包心菜葉/捲心菜葉裹住乳房，以減輕腫脹。
- 哺乳前用熱水淋浴或熱敷。
- 擠出一些乳汁，讓乳房柔軟一些。
- 經常哺乳！

寶寶喝到了足夠的母乳嗎？

在開始哺乳後（～第4天）

- 24小時內產生至少6片濕透的尿片。
- 如果寶寶每天排便3至5次，說明他/她喝到了足夠的母乳。

乳汁太稀？

完全不會！在哺乳的過程中，乳汁會發生變化。在哺乳前后各擠出一滴乳汁，你就會看到其中差別。寶寶的身體吸收會取其中的一個平衡點。

乳汁過多

- 每次只用一側乳房進行哺乳。
- 如果寶寶在哺乳後短時間內又需要哺餵，仍使用同一側乳房進行哺乳。
- 仰臥哺乳可助減緩乳汁流量。

乳頭疼痛

請記住：正確的哺乳姿勢和銜乳是預防乳頭疼痛的關鍵。

- 在將寶寶從胸前移開之前，先讓他/她停止吮吸。
- 先用相對不太疼痛的一側乳房哺乳。
- 避免讓乳頭接觸防水纖維織物。
- 只用清水來清潔乳頭。
- 諮詢國際哺乳會的哺乳輔導員，尋求幫助。

乳腺阻塞

如果乳汁分泌受阻，乳房中可能會出現一個壓痛腫塊。

- 熱敷
- 增加休息
- 頻繁哺乳
- 檢查寶寶的銜乳狀況，並嘗試不同的姿勢
- 溫和、輕柔的按摩
- 如果腫塊持續超過一天，應諮詢醫生

快速成長期

有些時候，寶寶可能需要更頻繁地哺乳，來滿足其對乳汁的需求。這些需要“頻繁哺乳”的情況，在寶寶出生的頭三個月內會出現大約3至4次。

重返工作？

- 了解您工作單位的適合擠奶和儲存乳汁的場所和設施。
- 在乳汁分泌量較為固定之後，再重返工作。
- 在工作期間泵奶或擠奶。
- 將擠好的乳汁帶回家，用於第二天哺餵。
- 當寶寶在您身邊時，頻繁地母乳喂養。

La Leche League Canada

www.LLLC.ca

©2015 La Leche League Canada • P.O. Box 700 • Winchester, Ontario • K0C 2K0
Tel. 613-774-4900 • E-mail adc@LLLC.ca • Breastfeeding Referral Service 1-800-665-4324
La Leche League Canada is a charitable organization — Registration Number 11900 3812 RR0002

No. 456-C – 2015