

為甚麼要母乳餵哺？

母乳餵哺對寶寶益處多多。

母乳：

- 能提供最豐富的營養
- 是寶寶在最初6個月中所需的唯一食物，並且在2年或更長時間內仍然很重要
- 會隨著您孩子的成長有所變化，所以總是能提供適宜的營養
- 易於消化
- 有助於寶寶免疫系統和消化系統的發育和正常運轉
- 促進寶寶的心理和情感發育
- 促進寶寶的健康成長

母乳餵哺的寶寶，出現以下病症的概率較低：

- 嬰兒猝死綜合症（SIDS）（見[睡眠](#)）
- 咳嗽、感冒和肺炎
- 耳朵和其他部位炎症
- 嘔吐、腹瀉、便秘及其他消化問題
- 糖尿病、兒童期白血病等嚴重疾病

母乳餵養對您有好處。

母乳餵哺能幫助您和寶寶建立牢固的情感紐帶，有助於您產後更快康復，能舒緩您和寶寶的情緒，也能消耗卡路里，幫助您達到並保持健康體重。此外，母乳餵哺還可能會降低您罹患某些疾病的風險，如乳腺癌和卵巢癌。

母乳餵哺方便易行。

只要您掌握要領，母乳餵哺通常很容易。您的乳汁已經處於適合寶寶飲用的狀態，溫度適宜，也不會給您帶來額外花銷。

母乳餵哺是一項您可以學習的技能，您也能透過許多渠道獲得支援。

您完全有可能順利進行母乳餵哺。若有疑問或擔憂，請諮詢您的醫護人員。本書的[資源](#)部分為您列出了各類支援渠道，他們都會尊重您的哺乳意願，並幫助您達到哺乳目標。



您知道嗎

本書中使用*母乳餵哺*和*哺乳*這兩個詞，指的都是寶寶在母親的乳房上直接吸吮乳汁。您也可以使用其他詞彙，例如*餵奶*或*授乳*。選擇您自己最熟悉、最樂於使用的叫法，並讓您的朋友、家人和醫護人員也採用相同稱呼。

為母乳餵哺做好準備

剛開始哺乳時，您和寶寶都有很多要學。

在懷孕期間，您就應儘可能全面地瞭解母乳餵哺的益處，學習如何在產後順利開始給寶寶哺乳。您可以考慮：

- 諮詢您的醫護人員、助產士或公共衛生護士
- 練習哺乳姿勢，學習如何讓寶寶順利銜乳
- 觀看輔導影片
- 向曾哺乳的家人朋友求教經驗
- 參加哺乳互助會或輔導團體，例如國際母乳會 / La Leche League (lllc.ca)
- 透過卑詩省哺乳輔導師協會 (bclca.ca) 尋找哺乳輔導師。
- 全面瞭解有哪些針對哺乳期家長的支援服務（見[資源](#)部分）

寶寶一出生，您就應保持與她肌膚相觸，直至她完成第一次哺乳，其後也可以繼續懷抱著寶寶這種不間斷的肌膚相觸（在寶寶出生後一小時內便開始最為理想）能為母乳餵哺打下良好的基礎。寶寶應該會尋找您的乳房，想要進食。如果沒有，您可以擠出幾滴初乳，然後再次嘗試（見[擠出乳汁](#)）。分娩後的頭幾天裡，您會分泌出少許濃郁的乳汁，這已完全能夠滿足寶寶的需求。如果出於某些原因寶寶出生後不能待在您的身邊，您可以用手擠出乳汁，以幫助身體開始泌乳，滿足寶寶所需（見[分娩時的特殊問題](#)）。

甚麼是肌膚相觸？

將寶寶貼身抱在胸前。所有寶寶都能從肌膚相觸中受益。

肌膚相觸的重要性

肌膚相觸能夠：

- 讓您的寶寶感到安全、安心
- 安撫寶寶的情緒，減少啼哭
- 使寶寶溫暖
- 保持寶寶出生後的心跳、呼吸和血糖水平平穩
- 讓您知道她何時感到飢餓
- 有助於寶寶的社交和大腦發育
- 減輕產後抑鬱

何時與寶寶肌膚相觸？

- 寶寶一出生
- 最初幾個月裡，每天都要肌膚相觸
- 寶寶需要撫慰時（例如她感到不開心，或是打疫苗時）

誰能和寶寶肌膚相觸？

- 您本人
- 您的伴侶
- 其他值得信任的看護人士

請您記住，肌膚相觸時，您必須非常清醒，請始終遵循安全睡眠的必要步驟（見睡眠）。

甚麼是初乳？

您最初分泌的乳汁，其中含有豐富的抗體和營養。初乳會在寶寶的消化道中形成保護層，幫助她抵禦感染和初次排便（「胎糞」）。

尋求支持

在正確的支持和引導下，哺乳會變得容易許多。您的伴侶、家人和朋友都可以為您提供支持。

您也可以透過以下渠道獲得專業建議和社區支援：

- 您的醫護人員
- 您的助產士
- 公共衛生護士
- 您的導樂員
- 卑詩省哺乳輔導師協會（bclca.ca）
- HealthLink BC（撥打8-1-1）
- 醫院的哺乳診所
- 家長互助團體，例如由國際母乳會 / La Leche League 組織的哺乳互助會活動（lllc.ca）

維生素D

加拿大衛生部建議，所有母乳餵養、足月出生的健康寶寶，從出生起應每天攝入400國際單位（IU）的液體維生素D。請查閱產品標籤，瞭解具體使用方式。

照顧自己

哺乳期間，您應盡量保證：

- **充足睡眠。** 寶寶睡覺時，您也應小憩片刻；不要承擔過多照顧寶寶之外的任務
- 感到口渴就喝水
- **健康飲食**（見哺乳期間保持健康飲食）
- **繼續每天服用一次含各種維生素和礦物質的產前補充劑**
- 從伴侶、家人、朋友那裡獲得支持
- 如有任何疑慮，請諮詢您的醫護人員



您知道嗎

患感冒或流感期間，也不應停止哺乳。哺乳能夠幫助寶寶預防疾病。



伴侶同行

您可以做些甚麼

- 理解母乳餵哺的重要性。
- 詢問伴侶的具體需求，以及自己可以如何幫助。
- 傾聽伴侶的疑慮，支持伴侶做出的和哺乳相關的決定。
- 帶寶寶外出散步，讓伴侶有時間休息。
- 承擔更多家務。
- 照顧家中其他孩子。

母乳餵哺的方法

用哪一側乳房哺乳？

從前一次哺乳時未用到的一側乳房開始，或是您開始哺乳時，未使用的那一側乳房。

多久哺乳一次？

出生後的第二天，寶寶會更清醒，可能需要多次哺乳（每24小時至少哺乳8次）。兩次哺乳的間隔可能不到一小時。哺乳次數會逐漸減少，間隔會拉長。

甚麼是飢餓信號？

寶寶表現出的飢餓跡象。寶寶想要進食時，可能會：

- 把手放到嘴邊
- 挪動頭部，做出尋找乳頭的樣子
- 張開嘴、舔嘴唇或做出吮吸的動作
- 在胸前或腹前握緊拳頭，彎曲手臂和雙腿，或表現得煩躁不安

寶寶啼哭，說明他已經非常餓了。先安撫寶寶的情緒，然後再哺乳，這有助於讓寶寶更順利地銜乳。

甚麼是密集餵哺？

在一段時間內多次哺乳，間隔時間較短。寶寶可能會在最初的幾天裡以及急速成長期（growth spurt）密集哺乳。

應哺乳多長時間？

寶寶會表現出想要哺乳的跡象，您應當觀察寶寶的反應，而不是一味地依賴鐘點。如果寶寶發出了飢餓信號，請將其抱到您的胸前，即使上一次哺乳才剛剛結束。

寶寶會主動吮吸幾分鐘，然後放開您的乳房。不要催促寶寶，他可能只是在您胸前休息。試著給寶寶拍嗝或變換體位，看寶寶是否會醒來並吮吸另一側乳房。如果寶寶此時仍感到飢餓，他還會繼續哺乳。

您的泌乳量

多數情況下，您能夠分泌出寶寶所需的全部乳汁。在最初的幾週裡，寶寶可能還喝不完您分泌的乳汁。如果寶寶哺乳狀況不佳，請將乳汁擠出（見擠出乳汁），以免影響您的泌乳量。

您可以透過以下方式來保證自己分泌足夠的乳汁：

- 回應寶寶的進食信號
- 頻繁哺乳，24小時內至少8次
- 哺乳後將乳汁擠出，然後安全地儲存起來，供之後使用（見擠出乳汁）。
- 每次都讓寶寶在兩側乳房哺乳，他有倦意時就換邊
- 哺乳時與寶寶肌膚相觸
- 確保寶寶牢牢地銜住乳頭
- 知道寶寶何時在積極哺乳、吞嚥乳汁
- 騰出時間照顧好自己
- 不使用配方奶進行食物補充（見食物補充）

在您剛開始哺乳時，同時用兩側乳房給寶寶餵食，有助於您分泌出足量的乳汁。等到寶寶進食較為順利且體重有所增長時，您就不必再兩側交替哺乳。

寶寶是否喝到了足夠的母乳？

根據寶寶發出的飢餓信號來決定何時哺乳，這樣寶寶吃飽了就不會再吮吸。觀察寶寶的表現，讓他來引導您。

請記住，寶寶的胃非常小——剛出生時只有一枚彈珠那麼大，10天後也只有雞蛋大小。

想要知道寶寶是否喝到了足夠的母乳，最好的方法，便是觀察他的吮吸動作，並留意是否有吞嚥聲，也可以從寶寶的增重和大小便情況來判斷。（見排便、排尿和使用尿布）。

如果您擔心寶寶喝得不夠，請諮詢您的醫護人員或公共衛生護士，也可致電8-1-1與HealthLink BC聯繫。



您知道嗎

寶寶出生後的頭幾天裡，體重會下降，這是正常現象；降幅一般為出生體重的7-10%，如果您是剖宮產或在生產時接受了靜脈滴注，降幅還會更大一些。一般來說，寶寶在兩週內就能回復出生體重，然後以每週120-240克（ $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ 磅）的幅度增重，等他4-6個月大時，體重會達到出生時的兩倍。如果寶寶出生後的最初幾天裡體重下降超過10%，請與您的醫護人員溝通，或致電8-1-1與HealthLink BC聯繫。

哺乳姿勢

良好的哺乳姿勢能幫助寶寶牢牢地銜住乳頭。選擇最適合您與寶寶的姿勢。以下方式能讓您更舒適：

- 將寶寶抱在懷中，與之肌膚相觸
- 用枕頭支撐您的手臂、背部和雙腳
- 如採取坐姿，可用足托支撐雙腳，同時在膝蓋上放一個枕頭
- 如果您需要用空出的手支撐乳房，應注意手指的位置，不要阻擋寶寶銜乳
- 在手邊放一杯水
- 請伴侶幫助您
- 牢記安全睡眠原則（見睡眠）。如果您感到自己可能會睡著，請儘量確保周遭環境不會對寶寶造成安全隱患。



搖籃式



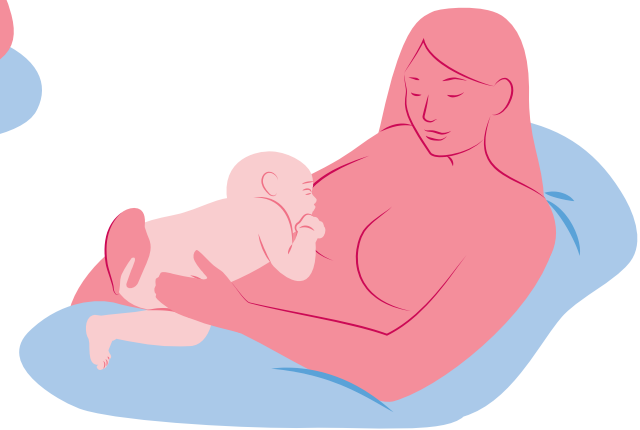
稍作調整的搖籃式



夾橄欖球式



側躺式



後仰式

寶寶銜乳

甚麼是銜乳？

銜乳是指寶寶將您的乳頭含入口中。有效銜乳能使寶寶有力地吮吸，也能讓您感到舒適。

想要確保寶寶喝到了足夠的乳汁，其中一個最好的方法，便是確保寶寶的嘴有效地銜住了您的乳頭。



具體步驟

如何讓寶寶有效銜乳

- 褪去毯子，或與寶寶肌膚相觸
- 抱起寶寶，讓他貼近您的身體。您和寶寶應該面對面，彼此腹部相觸。他的跨部應該抵著您的肋骨部位。
- 如果您需要用手支撐乳房，應確保手指不要接觸乳暈（乳頭周圍顏色較深的區域）
- 讓寶寶的下巴貼著您的乳房，鼻子朝向乳頭，等待他張大嘴（像打哈欠一樣）。
- 將寶寶抱緊，乳暈順勢滑到寶寶舌頭上，乳頭要深入到寶寶口腔後端。
- 確保寶寶大口地含住了乳房，並且他的下顎比上額覆蓋住更多的乳暈區域。



第一步



第二步

寶寶有效銜乳時：

- ✓ 您會感到很舒服
- ✓ 他的下巴會碰觸到您的乳房，而鼻子與乳房之間稍有距離
- ✓ 下嘴唇向外撇出（您可能無法看到）
- ✓ 雙頰飽滿、圓鼓
- ✓ 一陣陣地吮吸，中間略有停頓
- ✓ 寶寶不會輕易地從您胸前滑落
- ✓ 寶寶結束吮吸時，乳頭顏色無異常，乳頭形狀圓潤或稍有變長
- ✓ 寶寶開始吮吸到乳汁時，會發出「嘖」的吞嚥聲
- ✓ 寶寶主動哺乳數分鐘
- ✓ 哺乳後，寶寶的情緒平穩下來
- ✓ 您的乳房會在餵奶後變柔軟，尤其是最初的幾週裡

如果寶寶銜乳不正確：

- ✗ 寶寶的臉頰會有凹陷
- ✗ 寶寶結束吮吸後，您的乳頭扁平或形狀異常
- ✗ 您的乳頭乾裂、起泡、流血、疼痛
- ✗ 可能會聽到「咔嗒」聲或嘔嘴聲
- ✗ 他將無法始終貼在您的胸前



試試這些

如果您需要停止哺乳，或在寶寶銜乳時感到疼痛，請將乾淨的手指從寶寶嘴角滑入其口中，讓他先鬆開乳頭。輕輕地把他的下巴往下拉，使寶寶停止吮吸。如果寶寶開始啼哭，請先安撫他的情緒，然後再試一次。在學習母乳餵哺的過程中，感到疼痛並不罕見，但痛感在哺乳時會逐漸減輕，並隨著時間的流逝而完全消失。如果疼痛持續不退，請聯繫您的醫護人員或公共衛生護士，也可撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。

泌乳反射

甚麼是泌乳反射？

乳汁進入乳腺導管的反射。您可能完全不會留意到，也可能會感到一絲刺痛、些許不適。寶寶吮吸時，泌乳反射便會發生。您聽到寶寶毫無原因地哭泣，也會反射泌乳反射。

如果在沒有哺乳的時候出現了泌乳反射，您可以嘗試使用乳房襯墊，或用手覆蓋住乳頭，以阻止泌乳。

如果泌乳反射較慢，可以嘗試以下方法，在哺乳或擠出乳汁前儘量放鬆：

- 將寶寶抱在懷中，與之肌膚相觸
- 找一個私密、安靜的地方坐下或躺下
- 輕輕按摩乳房，或在乳房上放一塊溫熱的面巾
- 在腦海中想想寶寶，或看看她的照片

拍嗝

為甚麼要給寶寶拍嗝？

如果寶寶在吮吸一側乳房後睡著，拍嗝可以把她叫醒，寶寶便可以繼續哺乳。拍嗝也可以幫助寶寶吐出吞下的氣泡，並防止吐奶。

您是否必須給寶寶拍嗝？

對某些寶寶來說，拍嗝是很有用的方法，但並不是所有寶寶都需要拍嗝。很多時候，寶寶在變換姿勢時會自己吐嗝。如果寶寶看起來喝得很滿足，她可能完全不需要拍嗝。



具體步驟 給寶寶拍嗝

1. 等寶寶在一側乳房哺乳完畢後再拍嗝。
 2. 找到一個舒適的姿勢：
 - 讓寶寶俯臥在您的大腿上；或者
 - 您將她豎直的抱在懷裡，讓寶寶的頭靠在您的肩上，同時用手支撐她的頭部和背部；或者
 - 讓寶寶側身坐在您的大腿上，同時用一隻手的拇指和食指托住她的下巴以支撐頭部，用手掌和其他手指支撐她的胸部，另一隻手支撐她的背部。
 3. 輕按或輕拍寶寶的背部。（拍得過重、過於頻繁會使寶寶將剛剛喝下的所有乳汁全部吐出來。）
- 如果一兩分鐘後，寶寶沒有任何吐嗝反應，並且看上去非常滿足，那麼她應該並不需要拍嗝。

