

母乳哺育 您的寶 寶指南

會員服務

1-800-440-IEHP (4347)

TTY: 1-800-718-4347

週一至週五，上午 7 點至晚上 7 點
週六至週日，上午 8 點至下午 5 點



iehp.org

保持聯絡。關注我們！



如何餵養您的新生寶寶是您為照護他們而決定的首要事情之一。您可以選擇母乳哺育、配方奶或兩者兼具。這是個人選擇，可能會隨著時間而改變。本指南是支援您母乳哺育過程的資源，並提供各種主題的資訊。

目錄

母乳哺育的好處	2
如何開始母乳哺育	2
- 母乳哺育初期	2-3
- 了解新生兒胃容量	3
- 獲得良好的含乳	4
- 乳哺模式及姿勢	5-6
- 寶寶的體重增加	6
早期成功母乳哺育的重要秘訣	7
母乳哺育如何隨時間變化	7
- 寶寶生長突增	7
- 離開寶寶/泵母乳	8
- 介紹食物	8
- 斷奶	8
乳房照護	9
- 乳頭類型	9
- 細菌或酵母菌感染	9
- 腫脹	9
- 乳管堵塞	10
- 乳腺炎	10-11
資源	12

母乳哺育的好處

對您

- 節省金錢和時間。您不必擔心購買配方奶和奶瓶等大量餵食工具。
- 您不必每次寶寶飢餓時沖泡配方奶。
- 可以幫助您康復。您的子宮更快恢復正常大小，出血也更少。
- 可以降低乳癌和卵巢癌的風險。
- 這是與寶寶建立感情的好方法。

對寶寶

- 可以保護您的寶寶免受疾病侵害。您的母乳中充滿了抗體和抵抗感染的特殊蛋白質。當您或寶寶生病時，您的乳水甚至可能會發生變化，以便讓他們更快好起來。
- 可以降低寶寶氣喘、糖尿病（1型和2型）、耳部感染和肥胖的風險。
- 這是完美的食物。母乳含有寶寶生長所需的蛋白質、糖、脂肪和維生素。

配方奶：儘管建議母乳哺育，但有些父母可能無法母乳哺育或選擇不母乳哺育。配方奶仍然是健康的選擇。如果您不知道該餵寶寶哪種配方奶，請諮詢寶寶的醫生。

如何開始母乳哺育

您要在寶寶出生後儘快開始哺乳。請您的照護團隊在安全後儘快讓您抱抱寶寶。分娩後通常稱為「黃金時刻」或分娩後的「肌膚接觸」，將寶寶裸體或只穿著尿布放在您赤裸的胸前。享受這時間！這是一個神奇的親密時刻，也是開始哺乳的機會。寶寶將開始移動到您的乳房和乳頭。讓寶寶含乳並開始您的哺乳過程。

有時，您的分娩計畫可能會意外改變。如果您或您的寶寶無法立即進行母乳哺育或建立親密關係，請不要失去希望。母乳哺育仍然是可能的。儘快給寶寶哺乳。如果您與寶寶分開（就像他們在新生兒加護病房[NICU]一樣），請要求醫院吸乳器。請您的照護團隊教您如何使用它。吸乳器可以幫助您的身體獲得產生更多母乳所需的刺激。

母乳哺育初期

當您的寶寶剛剛出生時，您的身體會產生一種稱為初乳的乳汁。這種奶濃稠，顏色金黃，產量很少。寶寶的胃很小，所以不需要很多。初乳富含寶寶所需的一切，尤其是在他們進入新世界時保持健康的抗體。

您的寶寶在早期會想要吃很多。您應該經常給寶寶哺乳——24 小時內至少 8-12 次（每 2-3 小時一次）。而且哺乳的頻率通常比這還要高。出生後 3-5 天內，您應該會注意到您的乳房感覺更飽滿。您的乳水會看起來更白、更稀。這就是所謂的「成熟奶」。隨著寶寶的成長，您會產生更多。

在此期間跟隨寶寶的引導。讓他們靠近。肌膚接觸會促進乳水分泌。這段時間常常感覺就像一場馬拉松——您累了！但要讓寶寶想哺乳就哺乳。每次哺乳時，寶寶都會「訂購」更多奶。母乳哺育是「供給和需求」。您餵得越多，您的身體就會產生越多的乳水。所有這些奶訂單將使您的身體跟上寶寶的成長。

試著在寶寶小睡時也要小睡。並且知道這個時間是暫時的。很快您的寶寶就會採用更可預測的餵食時間表。現在，和他們一起舒適地享受這段親密的時光吧！

新生兒胃容量指南

第一天



您的寶寶每次餵初乳時可容納 5-7 毫升（1 茶匙）。少量餵食可在 24 小時內產生多達 30 毫升（1 盎司）的初乳。

第三天



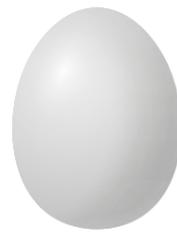
母乳產量增加，會讓寶寶想要更頻繁地吃奶。胃長到核桃大小，可容納 22-27 毫升。

第一周



由於餵奶次數增多，寶寶現在每次吃 45-60 毫升。現在胃大約有杏子那麼大，容量為 45-60 毫升。

第 1 個月



更頻繁的餵食有助於建立母乳供應。每次餵奶時，寶寶喝 80-150 毫升。

含乳

寶寶的含乳是哺乳時他們的嘴巴抓住您的乳房的方式。良好的含乳非常重要，原因有二：

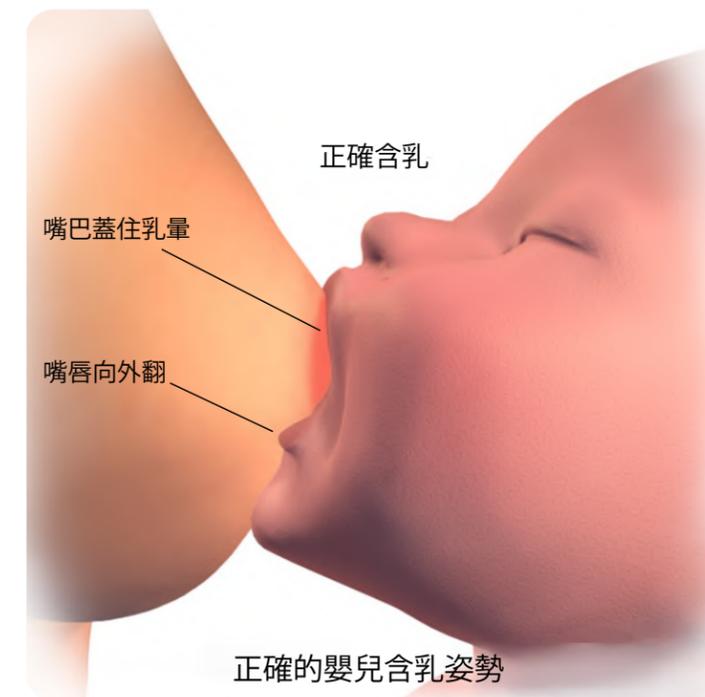
- 1) 為了您的舒適。** 如果您的寶寶含乳方式正確，您應該不會感到疼痛或擠壓。嬰兒含乳方式錯誤可能會導致乳頭疼痛、起水泡或破裂。
- 2) 獲得足夠的乳水。** 正確的含乳代表您的寶寶能夠從您的乳房中吸出所有的乳水。如果它們含乳不正確，可能無法輸送足夠的乳水。

如果您一開始就遇到含乳困難，尋求協助。要求盡快與認證哺乳教育師 (CLE) 會面。您不是唯一的一位。許多媽媽一開始都會在這部分掙扎。

為此，醫院備有 CLE（認證哺乳教育師）。他們可以在含乳方面幫助您並教您許多母乳哺育的技巧。利用這個資源。如果您的醫院沒有 CLE 或您無法與 CLE 會面，隨時撥打 Loving Support 輔助專線與 CLE 交談（請參閱資源部分）。

正確含乳的一般指導

- 1)** 將寶寶的頭緊緊保住，使整個身體面向您。
- 2)** 輕輕搔癢寶寶的下唇直到嘴巴張開（頭稍微向後傾斜）。
- 3)** 將寶寶抱向您，先是下巴。將乳頭朝向口腔頂部（鼻子）。確保乳暈的大部分都在寶寶的嘴裡。
- 4)** 確保寶寶含乳後嘴唇外翻。您可以透過輕輕地將寶寶的嘴唇向外拉來幫助寶寶。
- 5)** 如果寶寶哺乳時您感覺舒服，則含乳良好。如果您感到疼痛或擠壓，用手指輕輕地斷開吸力，然後再試一次。
- 6)** 哺乳時，將枕頭或 Boppy 等道具放在寶寶身下。讓他們躺在與您水平相同的物體上會讓您感覺更舒適。這樣餵奶的時候就不用彎腰了，可以用手做其他事情。



乳哺模式及姿勢

您的寶寶餓了的時候會給您訊號。這些可以是.....

- 吸吮他們的手、玩具、衣服等。
- 咂嘴或舔嘴唇
- 尋乳動作- 嘗試轉向並抓住抱著寶寶的人
- 蠕動/挑剔。

哭泣是飢餓的晚期跡象——盡可能不要讓他們達到這種程度。當他們非常沮喪時，會很難平靜下來並順利含乳。

該給寶寶餵奶時，找一個和寶寶一起舒服的地方。選擇您的乳哺姿勢。常見的有：



母乳哺育步驟：

- 將寶寶含著您的第一個乳房，寶寶就會開始快速吸吮。
- 您或許可以透過寶寶吸吮時間變長、變慢來判斷乳水何時開始流出。
- 讓寶寶在第一側完成哺乳。一開始可能需要更長的時間（15-25 分鐘或更長。）
- 一旦寶寶習慣了哺乳，他們就能更快吸出乳房所有的乳水。
- 鬆開寶寶的含乳，讓他們打嗝（排氣），然後再餵另一側乳房。
- 有時您的寶寶會吸出您的第二個乳房所有的乳水，有時則可能不會。
- 他們在這一側的哺乳時間可能會較短，這取決於他們何時吃飽。下次哺乳時，從這一側開始。

考慮每次餵食的一個好方法是「先吃晚餐，然後吃甜點」。您可以將您的第一個乳房作為晚餐——他們的主餐。然後打嗝（排氣）並提供第二個乳房作為甜點。有時您的寶寶會想要甜點，或一些甜點，或者根本不要。

始終交換從哪個乳房開始，以便每個乳房都有機會被排空。

哺乳「困寶寶」的技巧

有時，您的寶寶（尤其是新生兒）在哺乳時很容易入睡。一些幫助他們保持清醒以獲得充分餵食的提示：

- 餵奶前更換尿布。
- 將他們從毯子或襁褓中取出。
- 不要讓房間太暖。
- 餵奶時按摩或擠壓乳房，以保持乳汁流動。
- 擦寶寶的腳。

寶寶的體重增加

您的照護團隊將在寶寶出生後的幾天內經常檢查寶寶的體重。寶寶在最初幾天體重減輕是正常的。但他們不應該減太多。透過觀察寶寶的體重並追蹤體重和髒尿布，您的照護團隊可以知道您的寶寶是否獲得了生長所需的母乳。您的寶寶在 10-14 天大時應該會恢復到出生體重。

一定要跟上寶寶的保健看診！在這些看診期間，除了確保您的寶寶成長之外，您的照護團隊還可以回答您的問題。他們還可以為母乳哺育以及您和您的寶寶可能有的其他需求提供支持。



早期母乳哺育成功的重要秘訣

- 1) 盡可能頻繁地進行肌膚接觸。
- 2) 完善含乳。向認證哺乳教育師尋求協助！
- 3) 寶寶想哺乳便哺乳。24 小時內至少 8-12 次。
- 4) 接受幫助！在這個早期階段，諸如家務、做飯和照顧大孩子之類的事情很難跟上。試著讓值得信賴的朋友和家人幫忙處理這些事情。
- 5) 「在寶寶睡覺的時候也睡覺」…… 我們知道，這比聽起來要難得多！試著在白天至少和寶寶一起小睡一次。

母乳哺育隨著時間的推移而變化

在您不知不覺中，您和您的寶寶就會養成哺乳習慣。母乳哺育對於媽媽和寶寶來說可能會在不同的時間發生變化。以下是您在哺乳時可能會遇到的一些事情……

寶寶生長突增

在第一年的某些時候，您的寶寶會經歷生長突增的時期。您可能會注意到您的寶寶在生長突增期間比平常想要吃更多的乳水。嬰兒在以下時間，生長突增往往會發生……

- 2-3 週大
- 6 週大
- 3 個月大
- 6 個月大
- 或更頻繁地

在這段時間裡，一定要對寶寶的餵奶暗示做出反應。請記住，您的寶寶正在下更多的奶「訂單」，因此您的身體會繼續產生足夠的奶來滿足他們成長過程中的需求。

離開寶寶/ 泵母乳

在哺乳過程中，您可能有時會離開寶寶。使用泵乳器（電動泵乳器或手動泵乳器）可以讓您在這種情況下泵奶。在離開寶寶前幾週，試著開始每天泵奶一次（而不是哺乳）。您可以在一次餵奶時泵奶，而其他人則給您的寶寶奶瓶。這可以讓您練習使用泵乳器，並讓您的寶寶習慣奶瓶。有些媽媽在寶寶一個月大時就開始這麼做。然後，當您離開時，請嘗試按照寶寶的時間表泵奶。如果您無法嚴格遵循時間表，請每隔幾個小時泵奶一次。這種母乳可以冷藏或冷凍，以供寶寶以後的膳食使用。

您的 IEHP 福利承保懷孕期間的泵乳器。與您的醫生討論訂購泵乳器。您的醫生將幫助您下訂單。

介紹食物

當您的寶寶大約六個月大時，醫生可能會建議使用泥狀食物或固體食物。這是一個有趣的時期啊！給寶寶餵母乳後提供食物。按照醫生的建議逐步引入新食物。您可能會發現，在這個過渡期間，您的寶寶慢慢開始吃更多的固體食物，並減少哺乳。直到一歲前，母乳和/或配方奶仍然是寶寶最重要的營養。即使在一歲之後，它們也可以繼續成為寶寶日常飲食的重要組成部分。

受歡迎的嬰兒第一個固體食物包括

香蕉泥

甘藷泥

酪梨泥



斷奶

在某些時候，您或您的寶寶（或您倆）將決定結束母乳哺育過程。媽媽和寶寶開始斷奶的原因有很多，取決於家庭。無論您何時發生這種情況 – 為您哺乳的時光感到自豪！這是一項巨大的成就。

當您開始為寶寶斷奶時，請嘗試一次停止餵食。如果每隔幾天減少一次餵食，您的身體會逐漸產生越來越少的乳汁。這可以幫助您的寶寶更輕鬆地逐步停止哺乳。它還可以幫助您的身體轉變，因此它知道停止產奶。這可以預防乳房問題，例如腫脹。

乳房照護

乳頭類型：

每個女人的乳頭都是不同的。有些突出，有些推入（內陷），有些平坦。所有都是正常的。嬰兒更容易含住突出的乳頭。但無論您的乳頭類型如何，母乳哺育仍然可以奏效。隨著時間的推移，您的寶寶可以學會含住任何類型的乳頭。如果您需要協助，請聯絡 CLE。

您可以嘗試以下一些訣竅，讓寶寶含住扁平或內陷的乳頭.....

- 餵奶前輕輕向外拉動或滾動乳頭。
- 餵奶前使用吸乳器幾分鐘，將乳頭吸出。

細菌或酵母菌感染：

哺乳期間可能會發生不同的細菌或酵母菌感染。乳頭損壞或破裂可能會導致這些症狀。

如果您發現破裂的乳頭上出現黃色硬皮且無法癒合，則可能存在細菌感染。

酵母菌感染會使乳頭疼痛、發紅、發亮。酵母菌感染通常是從寶寶身上傳染的。尋找寶寶嘴裡是否有白色斑塊。這稱為鵝口瘡。

如果您擔心乳頭受損或疼痛，請聯絡您的醫療服務提供者。他們可以幫助治療感染。

腫脹：

產後第一週的某個時候，當您的乳汁「流入」後，您可能會醒來發現乳房又大又硬且不舒服。這就是腫脹。如果您腫脹，寶寶可能會難以含乳和哺乳。這段時間經常哺乳。這會排空您的乳房。寶寶長時間睡眠後通常會腫脹。夜間至少母乳哺育 1-2 次，以防止出生後最初幾個月出現。隨著時間的推移，腫脹的情況會減少。

餵奶前：

- 按摩您的乳房。用手掌以打圈方式輕輕向乳頭撫摸乳頭。
- 洗個熱水淋浴或在乳房上敷一些保暖用品（如加熱墊、溫暖的毛巾）。這將有助於乳水流動。
- 如果寶寶因為乳房太硬而無法含乳，您可以嘗試用手擠乳水或泵出足夠的乳水來軟化乳房。

乳管堵塞：

未使用的奶有時會堵塞乳管並產生硬而壓痛的結。如果您發現管道堵塞，請嘗試解決。下列方法可以幫助解決這個問題：

- 哺乳前先洗個熱水淋浴或在乳房上放一塊溫熱的毛巾幾分鐘。
- 首先讓寶寶哺乳堵塞的乳房，以便讓那一側的哺乳時間更長。
- 在寶寶哺乳時輕輕按摩腫塊。
- 使用泵乳器。
- 補充葵花卵磷脂可以幫助降低乳水的濃稠度，並有助於防止乳管堵塞或幫助鬆開乳管。使用前請諮詢您的醫生。

如果哺乳感到疼痛或您的乳頭破裂或出血，請立即去看認證哺乳教育師 (CLE) 或您的婦產科醫生。

乳腺炎：

乳腺炎是由乳頭損傷、母乳哺育不足、餵食不良或乳管阻塞引起的乳房感染。如果您精疲力竭，情況可能會惡化。症狀包括：

- 乳房疼痛
- 乳房上出現紅色、堅硬、疼痛的區域（乳管阻塞）
- 發燒
- 類似流感症狀

您的乳房還有其他問題嗎？

立即致電您的醫生預約並討論您的憂慮。如果您發現任何新的腫塊、乳房大小或形狀的變化、乳頭溢液、皮膚變化或乳房部位異常疼痛，看診非常重要。



如果您認為自己可能患有乳腺炎，請立即致電您的醫生。可能需要用抗生素治療。您還可以.....

- 喝大量的液體。
- 盡可能多休息。
- 繼續哺乳您的寶寶。您的一側（或兩側）乳房可能會非常疼痛。如果需要，您可以用泵出的母乳代替母乳哺育，直到乳房痊癒。只要記住經常排空乳水，這樣疼痛就不會變得更嚴重，並且在此期間您也不會失去乳水供應。
- 向哺乳教育者尋求建議。



資源

- Loving Support 24/7 母乳哺育輔助專線。與受過訓練的認證哺乳教育師 (CLE) 交談關於您的任何母乳哺育問題：早期、含乳、泵乳、乳房問題，以及您需要的任何其他內容！請撥打 24/7 求助專線（英語和西班牙語）1-888-451-2499 或造訪 www.loving-support.org
- WIC: 婦女、嬰兒和兒童 <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>。
- Stanford 大學醫學院有一個很棒的頁面，其中包含有關含乳、母乳哺育早期以及更多資訊。
<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html>
- La Leche League 透過提供鼓勵和教育來幫助媽媽們哺乳。llusa.org
- ConnectIE 是一個線上資源搜尋引擎。搜尋看看您附近是否有母乳哺育支持小組或資源。
ConnectIE.org



