

# 母乳餵養指南



## 母乳餵養對嬰兒有甚麼好處？

母乳不僅含有嬰兒健康生長所需的蛋白質糖、脂肪和維他命，而且具有嬰兒配方奶無法供應的某些抗體，來抵抗部分疾病的感染。由於母乳含有上述的抗體，母乳餵養的嬰兒感染下列疾病的機率比較低。

- ◆ 中耳炎
- ◆ 腹瀉
- ◆ 敏感症
- ◆ 肺炎、哮喘、支氣管炎
- ◆ 嘔吐
- ◆ 腦膜炎

專家研究結果表明母乳餵養可以預防嬰兒突發死亡症（SIDS）。母乳餵養的其他好處有：



- ◆ 母乳容易消化。
- ◆ 母乳餵養時不需要作任何準備。
- ◆ 經濟方便。
- ◆ 母乳餵養不用奶瓶，罐頭，紙盒。有利於環境保護。
- ◆ 母乳餵養還增加母親和嬰兒的身體接觸，加強母嬰關係。

## 母乳餵養對母親有甚麼好處？

- ◆ 幫助子宮收縮，使子宮盡快恢復原狀，減少產後出血。
- ◆ 消耗多些能量，令母親可盡快恢復原來體重。
- ◆ 減少母親患乳癌和卵巢癌的機會。
- ◆ 增強母體骨骼，避免老年時骨折。
- ◆ 延遲月經出現（但不是可靠的避孕方法）。

## 如何作母乳餵養的準備？

- ◆ 懷孕後，你的身體自然地開始制造母乳了。
- ◆ 在懷孕的 4-5 個月，乳房開始產生乳汁，這是初乳。初乳呈微黃或橙色。含有嬰兒生長發育所需的各種營養和保護嬰兒免受疾病感染的抗體。
- ◆ 產後幾天乳房分泌出乳白色的較稀的成熟乳汁。
- ◆ 在母乳餵養期間，母體會根據嬰兒的不同需要分泌出一定量的乳汁，母乳的特別之處在於母體可以根據嬰兒成長階段的不同需要產生相對的乳汁。



## 乳房應如何作準備？

- ◆ 在懷孕期間不必特別護理乳房及乳頭，懷孕後乳房會逐漸變大，您需要購買合適的乳罩，以保證其能充分支持和襯托乳房。
- ◆ 清洗乳房時要用溫水，不需要用肥皂，清潔劑或酒精，以免刺激乳房。
- ◆ 懷孕期間應讓產科醫生或家庭醫生檢查乳房和乳頭。

## 產後何時進行第一次哺乳？

- ◆ 產後最好盡快哺乳，第一次哺乳可在嬰兒出生後三十分鐘到一個小時進行。
- ◆ 母乳向嬰兒提供預防疾病的抗體。
- ◆ 母乳給嬰兒提供營養，避免低血糖。
- ◆ 母乳還能刺激嬰兒食慾。



## 母乳餵養期間如何護理乳房？

- ◆ 母乳餵養的第三至四天內，乳汁會從初乳變為白色的成熟乳。
- ◆ 同時乳房也從柔軟變為結實。
- ◆ 乳房滴奶時可使用哺乳襯墊或乾淨的手巾疊好放在乳罩內吸乾乳汁，並要常常更換。
- ◆ 不要使用塑料襯墊的乳罩，以便空氣流通。
- ◆ 餵奶後保持乳頭乾爽，免受刺激。

## 隔多長時間要給嬰兒餵奶？

- ◆ 母乳餵養每天的次數比餵配方奶的次數要多一些，一般一天八至十二次。這主要是因為母乳容易消化，因此嬰兒更容易肚子餓。
- ◆ 開始時不管白天或晚上，新生嬰兒每隔二至三小時就要吃奶一次。新生兒到了六個星期大時，晚上睡眠時間長些，餵奶不必這麼頻繁。總之，母親要注意觀察新生嬰兒的需要，甚麼時候餓了就甚麼時候餵奶。而不是根據鐘點來餵奶。
- ◆ 嬰兒饑餓的時候表現如下：

- ▶ 用鼻子去碰擦母親的乳房。
- ▶ 嘴唇一接觸乳頭要力吸吮使用。
- ▶ 做出吸乳的動作或放手進嘴裏。
- ▶ 哭鬧。

## 怎樣知道嬰兒是否吃飽了呢？

- ◆ 出生三至四天的嬰兒，每天至少濕六張尿布。
- ◆ 尿色淡黃，不是深黃或橙色。
- ◆ 小便應該是透明而不是暗沉的。
- ◆ 每天二至五次黃色稀大便。
- ◆ 第一週以後體重增加。
- ◆ 睡眠好。
- ◆ 當嬰兒醒來時顯得靈敏健康。

## 我已經有乳頭痛，我應怎樣辦？

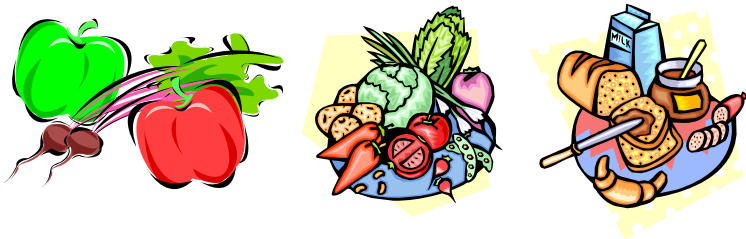


- ◆ 改變餵奶姿勢。
- ◆ 餵奶時間短些，間隔密些。
- ◆ 疼痛少的那一邊乳房先餵奶。
- ◆ 按摩和輕輕擠出乳汁。
- ◆ 清洗乳房時應避免使用肥皂和酒精。
- ◆ 避免使用襯裡由塑料做的哺乳乳罩並經常更換襯墊以便保持乳頭干爽。
- ◆ 用鹽水清洗乳頭（ $1/2$  茶匙的鹽水加入 8 安士的溫水），每日三次，可有幫助。
- ◆ 還可以在乳罩裏放一個乳頭保護器以防摩擦和刺激你的乳頭。

## 甚麼是乳脹（脹奶）？ 怎樣能避免乳脹？

- ◆ 當乳房產生乳汁沒有被嬰兒適當的吸出，乳汁就會積存在乳房裏，乳房會變硬變痛，這叫乳脹。好像乳頭痛一樣，乳脹也是可以預防的。
- ◆ 餵奶頻繁一些是預防及減輕乳脹的最好方法。
- ◆ 務必使嬰兒吸奶的姿勢正確及不要限制嬰兒每次的吸奶時間。
- ◆ 母乳餵養開始的三至四週內，避免使用嬰兒配方奶、奶瓶、水瓶及橡皮奶嘴。
- ◆ 如果嬰兒吸不出奶，餵奶前可洗熱水澡或使用濕毛巾熱敷乳房 2-4 分鐘。
- ◆ 餵奶前或餵奶時輕輕按摩乳房。
- ◆ 如果嬰兒吸不出奶或乳頭變平，使用吸奶器或用手擠壓使乳汁流出，這樣既能使乳汁通暢也能幫助乳頭突出。

## 母親需要吃些甚麼食物？



- ◆ 母乳餵養的母親需要健康，均衡和營養豐富的飲食。
- ◆ 多吃綠葉蔬菜。因為它們含有豐富的維他命。
- ◆ 鼓勵多吃奶類製品，這是鈣質和維他命 D 的豐富來源。
- ◆ 每天至少喝八杯水（包括牛奶）。

## 服藥要注意些甚麼？

- ◆ 大多數藥物在哺乳期間服用都是安全的，但少數藥對嬰兒有不良影響。
- ◆ 看醫生時，務必讓你的醫生及嬰兒的醫生知道你正在哺乳。
- ◆ 不論服用任何藥物，包括在藥房購買的非處方藥，都要得到醫生的同意。所有的中草藥都應避免。如果實在要服藥應在餵奶後而不是餵奶前進行。
- ◆ 有些避孕藥可能會影響乳汁分泌，所以如需要服用避孕藥應請教醫生。

## 母親病了 是否要停止母乳餵養？

- ◆ 母親病了也應該而且必須繼續母乳餵養，這對母嬰都有好處。
- ◆ 如果母親一直實行母乳餵養，母親的病症出現時嬰兒早已接觸病菌和病毒了，所以最好的辦法就是繼續母乳餵養，因為母親已經開始產生抗體通過乳汁傳給嬰兒，嬰兒免受疾病感染。
- ◆ 如果當母親生病并出現症狀時，停止母乳餵養實際上是減少嬰兒的抵抗力和增加嬰兒得病的機會。
- ◆ 如果餵奶的母親患有比較嚴重的疾病，例如乳腺膿腫、膽囊手術、嚴重的感染，只要短期停止母乳餵養即可。
- ◆ 有些傳染病，母親可以通過乳汁傳給嬰兒。例如：愛滋病和不經治療的肺結核病，不應進行母乳餵養。
- ◆ 母親患有 B 型肝炎，如果嬰兒出生後立即注射乙型肝炎疫苗及乙型肝炎球蛋白仍然可以進行母乳餵養。

## 母乳餵養期間有何禁忌？



- ◆ 餵奶期間應該避免飲酒，酒精可以通過乳汁傳給嬰兒，如果一定要飲酒應在哺乳後飲用。



- ◆ 餵奶期間不要吸煙，二手煙對所有的孩子都是危險的，特別對新生嬰兒，它能增加新生嬰兒的突發性死亡症。

- ◆ 哺乳期間應儘量避免飲用含咖啡因的飲料。

## 母乳餵養時要用甚麼姿勢？

正確的位置和吸奶的姿勢，兩邊輪流餵奶，將會預防乳頭疼痛，下列是三種常用母乳餵養姿勢：

### 搖籃式

- ◆ 在母親的膝部放置 1—2 個枕頭；
- ◆ 嬰兒的頭躺在母親的臂彎裏；
- ◆ 嬰兒側臥面對母體；
  - 手以 "L" 型或以 "C" 型托住乳房；
  - 乳頭逗嬰兒的下唇，耐心等待到嬰兒的口張大，趕快將乳房送進嬰兒的口中；
  - 要等嬰兒吸奶停止後才能將嬰兒從乳房移開。



### 抱球式

- ◆ 將 1—2 個枕頭放在母親側邊。
- ◆ 母親的手托住嬰兒的後枕部和頸部，手臂托住嬰兒上身，嬰兒身體貼緊母體側面。
- ◆ 與上述 4—6 步驟相同。

### 臥式

- ◆ 母親側臥，以枕頭墊住背部和上面的腿，上腿向前彎。
- ◆ 嬰兒與母親平行側臥。
- ◆ 與搖籃式 4—6 步驟相同。



## 母乳餵養給家庭帶來甚麼好處？

- ◆ 減少因孩子生病帶來的不便和壓力，減少因要照顧病童而告假。
- ◆ 減輕家庭經濟負擔。
- ◆ 對母親及嬰兒均有長遠的健康益處。

## 母乳餵養成功的要點是甚麼？

- ◆ 嬰兒出生後應盡快進行母乳餵養。
- ◆ 母乳餵養要每 2—3 小時一次。
- ◆ 允許嬰兒在正確的位置下吸乳直至吃飽為止。
- ◆ 嬰兒在三至四週內不要使用奶瓶。

**CHARLES B. WANG COMMUNITY HEALTH CENTER**

**王嘉廉社區醫療中心**

Website / 網址: [www.cbwchc.org](http://www.cbwchc.org)

**268 Canal Street,  
New York, NY 10013**

**136-26 37<sup>th</sup> Avenue, 2 & 4/F  
Flushing, NY 11354**

**125 Walker Street, 2/F  
New York, NY 10013**

Internal Medicine / 內科部  
(212) 379-6998  
Women's Health / 婦女健康部  
(212) 966-0228

Internal Medicine / 內科部  
OB/GYN / 婦產科部  
(718) 886-1200  
Pediatrics / 兒科部  
(718) 886-1222

Pediatrics & Adolescent  
Health / 兒科及青少年部  
(212) 226-3888  
Dental / 牙科部  
(212) 226-9339

**Health Education Department / 健康教育部 (212) 966-0461**

Sources : Women's Health Guide to breastfeeding and internet: Breastfeeding.org.

*The Charles B. Wang Community Health Center encourages the distribution and reproduction of this educational material with acknowledgement of the Health Center and the sources cited.*

*The content of this brochure has been reviewed by our clinical staff. The content is not a substitute for professional medical advice. See your doctor if you have questions about a medical condition.*

王嘉廉社區醫療中心鼓勵你複製和分發這份資料，但使用這份材料時需提及本中心以及資料的出處。

這份資料的內容已由本中心的醫療人員審閱，資料的內容不能取代專業人員的醫療建議。如有任何關於醫療的問題，請與醫生聯系。

© 3/2007