

給嬰兒餵哺母乳：最初幾個星期

Breastfeeding Your Baby: The First Few Weeks

餵哺母乳為嬰兒提供全部所需營養的天然方法。Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 贊同 American Academy of Pediatrics (美國兒科學會) 的指引，初生嬰兒的首 6 個月只餵哺母乳；而會是一種美妙的體驗，但有時也會遇上一些困難。請緊記，餵哺母乳是一種需要反覆練習和耐性來學習的技能。在母嬰共同學習和適應期間，您可能會覺得沮喪，但請緊記我們是隨時樂於協助您取得成果。

好的開始 Getting a good start

如可以，餵哺母乳應該在嬰兒剛誕生的第一個小時內進行。留意嬰兒肚餓的跡象 (醒覺、覓食反射或把手塞進嘴巴)，並在嬰兒剛出現肚餓跡象初期便餵哺。初生嬰兒每 1½ 至 3 小時便需要吃一次奶，或在 24 小時內最少吃 8 至 12 次。

只要嬰兒想吃奶就讓他 / 她吃得越長時間越好。在一邊乳房餵哺之後，如嬰兒仍饑餓，可在另一邊乳房來餵哺第二次。有一些初生嬰兒要在每邊或兩邊乳房吸吮 10 至 15 分鐘，但這是因人而異。不用顧慮您剛在不久之前才餵哺完。經常餵哺可以刺激奶的產量。

攬抱嬰兒時，盡量肌膚相貼，母嬰之間沒有衣物或毯阻隔。有一些初生嬰兒可能會很渴睡，需要多次弄醒來吃奶。在最初幾天或幾星期，如距離上一次餵哺已超過 3 小時，應把嬰兒弄醒來吃奶 (計算餵哺相距時間是由上一次的開始至下一次開始時)。除非嬰兒的醫生特別吩咐，否則不要給嬰兒補充任何例如水或配方奶。

如何幫助嬰兒含吮我的乳房？ How do I help my baby latch onto my breast?

- 找一張舒適的椅子坐下。在背後和身旁墊上枕頭以支撐身體，另外在膝上墊上另一枕頭以支撐嬰兒。
- 用一隻手把嬰兒抱在懷裏，用另一隻手托著乳房。姆指輕輕放置在乳暈上方，其它手指放在乳房下面以承托著乳房。
- 確定嬰兒頭部與乳房齊平，而他或她的鼻子對著乳頭。嬰兒的臉、胸和膝都應該轉向對著您來使您兩人腹對腹，而嬰兒的胸和肚子緊貼著您。

- 用您的乳頭來逗撓嬰兒下唇，讓嬰兒頭部仰後。等待嬰兒的嘴巴張大成“O”樣子，然後才把嬰兒移向乳房。
- 迅速使嬰兒貼向您，把乳頭對向嬰兒嘴巴中間。

以下情況說明嬰兒姿勢正確：

- 嬰兒雙唇向外翻，嘴巴張大而不是收窄。
- 嬰兒含著大部份乳暈 (乳頭四周深膚色部位)。您只能看到小部份甚至看不到乳暈。如您仍能看到部份乳暈，應該是在嬰兒上唇的部位出現得比在下唇的部位較多。
- 嬰兒下巴貼著您的乳暈或乳房。
- 嬰兒鼻子僅觸碰到您的乳房。
- 嬰兒耳朵、肩膀和臀部成一直線。

如何預防和紓緩乳房漲滿？ What can I do to prevent and relieve engorgement (swollen breast)?

經常餵哺是預防乳房漲滿的最佳方法。可嘗試下列其它的預防提示：

- 確保嬰兒含吮暢順，把乳房的奶都吃光。嬰兒應露出安靜和滿足的樣子。

餵哺母乳的抱嬰兒姿勢



搖籃式抱法



交叉搖籃式抱法



握緊或足球式抱法



餵哺時躺下

- 確保嬰兒在一邊乳房餵哺完之後才轉換到另一邊乳房。
- 輪流用哪一邊乳房先餵哺。
- 用不同的餵哺姿勢使乳房內的奶水都被喝光。
- 在生產後的首 4 天，在餵哺完之後，輕輕打圈按摩乳房。
- 穿戴不太緊而有承托的胸圍。避免內置鋼托的胸圍。

如何預防乳頭酸痛或裂損？ How can I prevent sore or cracked nipples?

正確的姿勢有助預防乳頭酸痛和裂損。

- 當嬰兒吸吮完畢，用手指小心放進嬰兒口角與牙齦之間來打破吸力，才把乳頭拿出。
- 經常轉換餵哺的姿勢。
- 讓母乳在乳頭和乳暈上風乾。
- 只用水清洗乳房，避免肥皂。
- 使用無彈性寬闊繫帶的棉質胸圍。哺乳胸圍的每個乳罩可以打開，在餵哺之後好讓乳頭風乾。如覺得舒服，可以在晚間穿戴胸圍作額外的承托。

如酸痛或裂損情況沒有改善，或乳頭的痛楚使您無法餵哺，請與我們聯絡。

怎樣知道嬰兒吃得足夠？

How do I know if my baby is getting enough to eat?

如嬰兒的體重能正常地增加，並有足夠的大小便，就表示他或她吃得足夠。出生一星期之後，嬰兒應該每天有最少 6 至 8 次小便和最少 3 次大便。

餵哺母乳的嬰兒應該在 2 至 4 天大時由專業醫護人員檢查餵哺是否成功，然後在兩週大再覆檢一次。如您擔憂嬰兒沒有足夠母乳，請致電 Appointment and Advice (預約及諮詢) 熱線，要求進行約診。

有甚麼食物或藥物應該需要避免？ Are there foods or medications that I should avoid?

一般來說，在哺乳期間是沒有甚麼食物要避免。重要的是在哺乳期間切勿節食，因為您是在為自己和嬰兒進食。採用健康而均衡的飲食，包括每天飲 8 至 10 杯流質。

在餵哺母乳期間，減少攝取咖啡因。早上飲一杯咖啡不會傷害嬰兒，但太多咖啡因會令嬰兒躁動或睡眠不佳。

酒精 Alcohol

餵哺母乳期間最好避免飲酒，因為會令嬰兒的健康增加風險和減少您的產奶量。如要飲酒，限制在間中一杯 (12 安士啤酒、4 安士葡萄酒、或 1 安士烈酒)。盡量減少酒精轉化到嬰兒身上：

- 寧可在餵哺或泵奶之後飲酒，避免在之前飲。
- 每次飲酒必須在餵哺或泵奶之前相隔最少兩小時。

煙菸 Tobacco

如您未能戒煙或減少吸煙，仍然應該繼續餵哺。不過，為了您自己和嬰兒的健康著想，我們極力建議您戒煙。

藥物及毒品 Medications and Drugs

雖然大部份處方藥物對餵哺母乳的母親都是安全，但仍可能給健康構成風險。如您經常服用處方藥物或麻醉劑，或擔憂自己服用得過量，請與醫生商討。餵哺母乳期間絕不可服用娛樂性 (軟性) 藥物。如您無法停止使用這些藥物，最好是停止餵哺母乳並尋求協助。

更多的資訊 Additional resources

American Academy of Pediatrics:
(美國兒科學會): healthychildren.org

La Leche League International (國際母乳會): lalecheleague.org

瀏覽 kp.org/mydoctor 可：

- 查看您的大部份化驗報告和預防性健康提示
- 發電郵給醫生
- 利用網上互動工具助您保持自己和家人的健康

請聯絡您診所的健康教育中心或部門以獲取有關的書籍、錄像、講座及更多資源。

本資訊並非用作診斷病況或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。如對您的藥物有疑問或需要更多資訊，請向您的藥劑師查詢。Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 並不背書文中任何特定牌子的藥物，任何相類的產品都可使用。

This information is not intended to diagnose or to take the place of medical advice or care you receive from your physician or other health care professional. If you have persistent health problems, or if you have additional questions, please consult with your doctor. If you have questions or need more information about your medication, please speak to your pharmacist. Kaiser Permanente does not endorse any brand name: any similar products may be used.

© 2007, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education.

90363 (Revised 12/13) RL 7.4