



給我的嬰兒餵食

凱薩醫療機構三藩市醫療中心

Feeding My Baby

Kaiser Permanente San Francisco Medical Center

隨著待產期臨近，妳可能會考慮有關將如何給嬰兒餵食。

母乳提供嬰兒需要所有的卡路里，營養素和抗體。我們的護士和哺乳顧問可以向妳展示不同的母乳餵哺姿勢、嬰兒適當地含吮的跡象、要給嬰兒餵食的顯示及如何改善妳的乳量。

妳知道嗎，首 6 個月只喝母乳的嬰兒會少一些傷風感冒、耳朵感染、哮喘和過敏症？這就是為什麼美國兒科學會 (American Academy of Pediatrics) 建議在首 6 個月給嬰兒只餵哺母乳並過渡至一週年。給予母乳無論多少都有利於嬰兒和媽媽也同樣得益！

如妳有想過給嬰兒餵食配方奶，我們要求妳在做出最終決定前考慮其優點與缺點。各配方奶公司在製造健康產品方面已盡可能做得很好，但研究顯示配方奶仍是無法提供母乳的好處。

請在以下註明妳的選擇，以助我們支持妳所做出的決定：

我計劃全以母乳餵哺我的嬰兒而不用配方奶作補充，除非在醫療上有必要 (建議)。

- I plan to exclusively breastfeed my baby without supplementing with formula unless medically necessary (recommended).

我計劃母乳餵哺和配方奶作補充 (組合餵食)。

- I plan to breastfeed and supplement with formula (combination feeding).

我計劃使用配方奶給嬰兒餵食。請教導我有關餵食量和餵食次數。

- I plan to use formula to feed my baby. Please teach me how much and how often to feed my baby.

成功餵哺母乳的有用提示

HELPFUL TIPS FOR SUCCESSFUL BREASTFEEDING

肌膚相貼 (讓嬰兒裸體，只有尿片，躺臥在妳的裸露胸前並一同蓋上毯子) 有助妳兩邁出一個好的開始。這對平復哭鬧嬰兒也很好。妳的伴侶也可以做肌膚相貼！

與嬰兒同房，不要把嬰兒留在育嬰室，是我們醫院的首選並有助妳得悉嬰兒的餵食顯示。剛剛分娩後限制訪客有助妳專注於嬰兒。

要求協助！ 在嬰兒生命的首幾個星期給予母乳餵哺是一個互動進程，每天都在變化。我們的護士是經驗豐富的助手，可隨時為您提供支援。我們還在妳有需要時提供**哺乳顧問**服務。

妳知道嗎，大多數新生嬰兒在首幾天每次餵食只需幾滴初乳或奶？所有新生嬰兒都有正常的體重下降，直到 3 至 5 天後媽媽的奶供應量增加。我們將監測嬰兒是否存在醫療情況，如低血糖，體重過輕或黃疸；如有需要，只建議用擠出的母乳和 / 或配方奶作補充。

嬰兒每隔 1 至 3 小時吸吮妳的乳房是建立奶量的最佳方法。以手擠出和吸乳器泵出母乳也有幫助；特別是如嬰兒含吮有困難或幫助增加乳量。

其它資源 [Additional Resources](#)

新生嬰兒護理中心 Newborn Care Center (415) 833-8236

健康教育 / 嬰兒班 Health Education/Infant Classes (415) 833-3456





我們對妳的承諾

目的是幫助妳實現目標！

Our Promise to You

Our goal is to help you achieve your goals!

無奶瓶或吸吮奶嘴：除非妳特別要求，否則我們不會給予瓶子或奶嘴。

以手擠奶：我們知道，甚至在嬰兒擁有良好含吮之前，用手擠出母乳，寥寥數滴足以給嬰兒餵食。

乳頭疼痛：無論是受嬰兒吸吮還是受頻繁刺激，大多數新任媽媽在某時段會經歷到乳頭疼痛。我們可以幫助妳！

我的嬰兒是否吃得足夠？：嬰兒需要經常密密吃 (每隔 1 至 3 小時)，因為嬰兒有一個非常細小的胃，餵食只是數滴就會充滿。妳的早期奶液，稱初乳，製造得特別適量。所有嬰兒的體重都會有一些下降。我們將助妳監察初生數天的正常體重下降。

貪睡嬰兒：嬰兒在首 24 小時可能會有很大睡意。把嬰兒以肌膚相貼地置放，可能會助妳注意到任何微妙的餵食顯示。我們可以教導有關這些顯示和柔柔“醒來”的技巧。

母乳餵哺的協助：我們是為妳提供協助；當值的護士們全有母乳餵哺支援的額外進修；及哺乳顧問每天也會在院內提供額外的協助。

吸乳器：如妳因醫療原因需要與嬰兒分隔，那麼將奶泵出可以刺激妳的乳量，並提供母乳。我們可以教導如何使用吸乳器。妳的健保計劃可能承保電動吸乳器；可致電 (415) 833-3701 查詢。

黃金小時 (出生後的第一個小時)：嬰兒出生後與妳保持肌膚相貼真正可以提升母乳餵哺的成功率。保持房間清靜及沒有訪客也可是有助。如有限制訪客的需要，請告訴我們！

肌膚相貼：讓嬰兒裸體，(只有尿片)，躺臥在妳的裸露胸前肌膚相貼，並一同蓋上毯子，有助安定哭鬧嬰兒的好方法；也可讓彼此交流了解。感覺很棒！妳的伴侶也可以這樣做。

剖腹產：即使在手術室裡，我們的目標是讓妳和嬰兒在出生後儘快肌膚相貼。有時候，妳或嬰兒的醫療需求可能會使這過程較困難，但我們將會竭盡所能做到這一點。

常規檢查：所有例行檢查均在妳的房間內進行，包括抽血。總是會要求妳的允許才進行任何檢查或給嬰兒任何注射或接種疫苗。

嬰兒的正常行為：所有嬰兒都哭鬧！我們可助妳了解嬰兒是否肚餓、尿片濕了、需要打嗝 (掃風)、或只需安慰。我們是為妳提供協助。

出院後的支援：我們的醫院團隊將為妳和嬰兒提供優越護理。當出院回家時，將為妳預約 1 至 3 天後到我們的新生嬰兒護理中心作繼續跟進。在那裡妳會找到哺乳顧問，一個美妙的新生嬰兒護理團隊，甚至還有母親群組。

