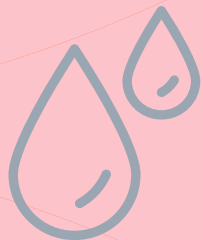


# 母乳餵養基本須知



母乳餵養基本常識  
家庭提供的母乳

這工具庫是加州亞拉米達縣的 亞裔、東南亞裔、太平洋島民母乳餵養工作組 (ASAP!) 和亞健社聯合編制。

經費由國家縣市衛生官員協會 (NACCHO) 第2021-112201 號獎項提供。

13-15 週見診



## 重點

- 餵哺寶寶
- 怎樣令母乳流通
- 支持母親

1

您有沒有想過如何餵養寶寶？

2

您打算怎樣餵養這個寶寶？

如果這不是您頭胎寶寶，您有以母乳餵哺過前一個或前幾個孩子嗎？

3

您有任何問題或顧慮嗎？



## 母乳餵哺的好處

- 對寶寶的好處
  - 健康的大腦發育
  - 強健的免疫力
  - 減少便秘
  - 減少哮喘、糖尿病及肥胖症的風險
- 對母親的好處
  - 產後復原得比較快
  - 幫父母比較快些了解寶寶
  - 減少糖尿病、乳癌、卵巢癌、和產後出血的風險

1

每次您餵哺寶寶母乳的時候，您就為寶寶的免疫力加強一點點、對寶寶健康方面也給他們能夠維持一生的益處。

2

母乳餵哺對您和您寶寶的健康都有好處。

3

您的家族中有任何女性癌症或糖尿病的病歷嗎？  
母乳餵哺是減低這些風險的上好方法。



## 配方奶的風險

- 配方奶餵養的寶寶：
  - 比較容易腹瀉、肺感染、便秘、耳痛
  - 比較容易有肥胖、濕疹、哮喘、糖尿病、過敏、癌等等的問題



1

配方奶難消化而且可能令寶寶便秘。

2

您可能以配方奶餵養您之前的孩子。不過，自從您最後的寶寶出生之後，我們已學到有關母乳餵養與母乳本身的一些令人驚嘆的事情。



20-28 週見診



## 最初的母乳： 初乳

寶寶出生的時候，第一口的母乳叫初乳。

這少量的母乳能夠保護寶寶遠離疾病。

1

初乳是您寶寶的第一口母乳。它成為寶寶的首次免疫措施，並且富含蛋白質和維他命。

2

很多媽媽擔心自己不夠母乳餵寶寶。

3

您懷孕14週的時候，您的身體就開始造奶。請放心，您已經有寶寶出生後頭幾天所需要的一切。



## 喚醒寶寶哺乳

每24小時之內，媽媽必須喚醒寶寶並餵食8次或更多次，以免媽媽的乳房太飽漲。

1

初生嬰兒必須趁早餵並餵得頻密。您不會過量餵哺的！

2

初生嬰兒一天(24小時)之內最少需要餵食8次，但很多寶寶想吃得更多次！這是正常的。

3

寶寶醒來後常常做出要餵食的動作是正常的。這些動作包括手放到嘴邊、尋乳、甚至哭鬧。當您看到任何一個動作的時候，就把寶寶抱到您的乳房上餵哺。



## 乳房腫脹

一星期之後，乳房飽漲的感覺會消失而媽媽的乳房會變軟。



1

寶寶出生幾天之後，您的初乳會轉為成熟乳。

2

隨着您乳汁的轉變，奶量亦會相應增加以滿足寶寶的需求。有人稱這現象為「上奶」。

3

當您的奶量增加時，您的乳房會覺得飽漲和不舒服。持續把寶寶放在您的乳房上餵哺，不適感會在一星期內緩解。



30-40 週見診

# 肌膚接觸



- 肌膚接觸能調節寶寶的體溫、和促進他們哺乳的本能。寶寶一出生時，立刻將赤身的寶寶放在您的皮膚上。
- 切勿忘記，替寶寶洗澡的工作可以延遲到第一次餵哺之後、或甚至到出院回家之後！

1

肌膚接觸、頻密餵哺和親子同房就是寶寶想要和需要的。

2

寶寶不宜留在保險溫箱裡而應該躺在您身上；把寶寶的衣服脫掉、只留下尿布。把赤身的寶寶抱在您的胸膛上，用毯子緊緊地包着讓你們保暖。

3

起初時，寶寶真的需要整晚斷續地餵哺。廿四小時之內最少餵哺八次或更多。寶寶就是這樣才得到足夠的母乳而且安心地靠近您。

## 全母乳餵養



- 醫生們建議頭六個月只餵母乳、不餵配方奶。
- 亦建議繼續餵母乳一年，切勿於寶寶六個月大之前添加輔食。
- 母乳是完善的食物，當寶寶的免疫系統還在發育時，母乳更提供來自母體的免疫力來保護寶寶。

1

餵得早和餵得頻密使母乳流通。

2

寶寶讓您的身體知道要造多少母乳。如果您在寶寶出生後頭幾天用奶瓶餵食，您的身體可能無法接收到要身體造充足母乳的所有正常徵兆。

3

在出生後頭六個月之內，母乳是寶寶唯一的需要。





産後



## 餵哺新生兒

- 頻密餵哺增加母乳量
- 深入含乳和良好的姿勢增進寶寶的食量
- 擺好姿勢：
  - 首先讓寶寶的鼻子對準媽媽的乳頭
  - 等到寶寶張大嘴巴
  - 寶寶的頭往後傾
  - 把寶寶抱近靠着媽媽

1

有很多餵母乳的方式。沒有對或錯。我們看看什麼最適合您。

2

我們要確保寶寶的鼻、下巴、和胸腔貼着您。

3

看清楚以確保寶寶的耳朵、肩膀和臀部對齊成一線。



## 好的開始

- 寶寶出生後頭幾天，只餵母乳而且餵得頻密不單會幫您身體造充足的奶量、也會讓你有個健康快樂的寶寶。
- 寶寶出生後頭幾天，避免用奶瓶和安撫奶嘴。第一個月之內使用任何人造奶嘴例如奶瓶或安撫奶嘴都可能阻礙您建立良好的奶產量。
- 如果家人想幫您餵寶寶，他們可以等到母乳餵哺穩定了才幫您。這需要三至四個星期。

1

好好的開始，趁早餵寶寶、寶寶要餵的時候就餵他/她，這有助於您在即來的日子成功地餵哺母乳。

2

您的寶寶出生後第一天可能會渴睡，往往在第二天會醒來要餵食。緊記了無論任何時候寶寶給您看到他/她餓了的一個表示就要餵！

3

第一個月之內給寶寶任何人造奶嘴例如奶瓶或安撫奶嘴都可能阻礙您建立良好的奶產量。

4

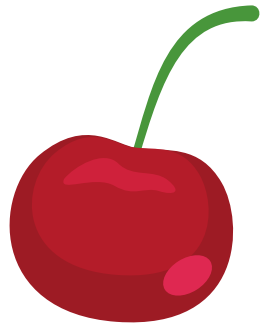
如果您的伴侶或您的媽媽想幫您餵寶寶，他們可以等到母乳餵哺穩定了才幫您。



# 擴充對話內容



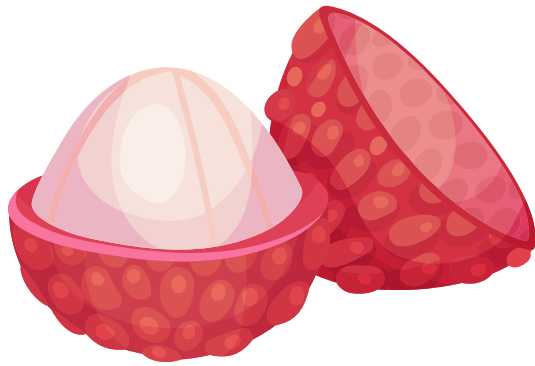
# 新生兒胃的大小



第一天

櫻桃般大小

能容納5至7  
毫升 大約  
一茶匙



第二天

荔枝大小

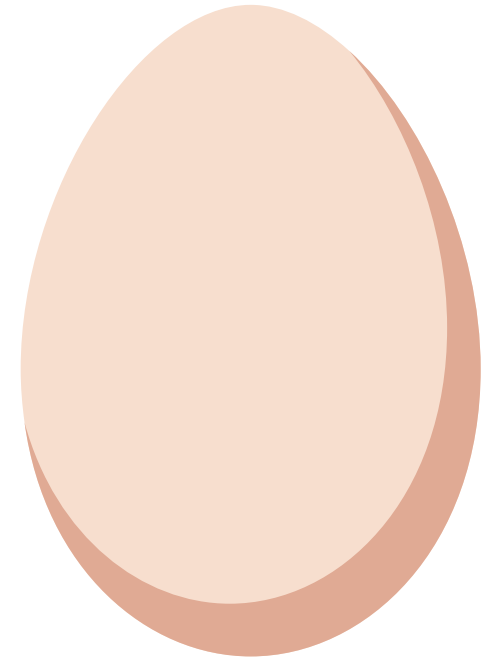
能容納 22至  
27 毫升 或  
0.75至1盎司



第一週

杏果般大小

能容納 45至  
60 毫升 或  
1.5至2盎司



第一個月

雞蛋般大小

能容納 80至  
120 毫升 或  
2.5至4盎司



# 貼身餵母乳姿勢 (視頻)



掃一掃我的二維碼!

# 餵哺母乳位置 (視頻)



掃一掃我的二維碼!

# 母乳不足（視頻）



掃一掃我的二維碼！

# 怎樣擠取母乳 (視頻)



Chinese



Vietnamese



掃一掃我的二維碼!

# 乳房疼痛（視頻）



掃一掃我的二維碼！