154_0001.qxd 5/17/06 9:12 AM 頁面 C1

華人婦女及其家庭

母乳餵養簡易指南

美國衛生與人類服務部
女性保健辦公室

154_0001.qxd 5/17/06 9:12 AM 頁面 C2

華人婦女及其家庭

母乳餵養
簡易指南

本指南是專為所有華人婦女
及其家人而設的。 這是一本獻給所有
選擇母乳餵養的婦女的支援工具書。

154_0001.qxd 5/17/06 9:12 AM 頁面 1

親愛的讀者：

本指南向您及您的家人在母乳餵養方面提供支援，使您在每個階段都能順利進行。您將學習到母乳餵養是寶寶的新生命最好的開始。母乳餵養對於華人婦女及其家人特別重要。如您所知，我們寶貝的孩子是我們的未來，而母乳讓他們搶先有個好的開始。然而，有時我們會發現要取得有關母乳餵養方面的幫助十分困難，並可能為此而感到挫折。本指南可協助您排除日常的挑戰，例如返回工作崗位，讓您繼續安心母乳餵養。您也將獲知可往哪裡尋求母乳餵養上的幫助，即使是剛開始的幾天及幾個星期。

您將學習到：

- 母乳餵養的好處及不用母乳餵養的風險
- 成功母乳餵養的技巧
- 最常見的母乳餵養問題及挑戰的解答
- 往哪裡尋求協助

*本華人婦女及其家人母乳餵養簡易指南*是衛生及人類服務部婦女保健辦公室所提供的一系列指南中的一部分。

Wanda K. Jones 博士
婦女保健副助理秘書
美國衛生及人類服務部
婦女保健辦公室主任

154_0001.qxd 5/17/06 9:12 AM 頁面 2

給您心愛的寶貝最珍貴的母乳
— 寶寶天生需要母乳餵養

母乳餵養對您的寶寶最好，因為母乳與配方奶粉不同，母乳中含有寶寶成長及發育所需的正確含量的脂肪、葡萄糖、水分及蛋白質。剛開始時，您的乳房中會產生特殊濃稠淡黃色的母乳，稱為初乳。雖然那看來似乎甚少，但已足夠滿足您的寶寶。在新生寶寶的初期，初乳比任何流質都有益得多。初乳很特殊，因為它含大量的可保護您寶寶不受細菌及病毒侵襲的抗體，有預防寶寶嚴重生病的功效。初乳也含有大量的蛋白質，更易被寶寶消化吸收。隨著日子過去，您會開始有成熟的（白色）母乳產生，而您的寶寶仍然吸收到抗體來對抗傳染病。

最近的研究報告顯示，僅接受母乳餵養之六個月的幼兒，比較不會有耳朵感染，腹瀉，呼吸道疾病，同時也比較可能不會發育成兒童時期體重過重的現象。

對於大部分寶寶而言，母乳比配方奶粉更易消化吸收。大部分寶寶都不會對母乳中的蛋白質過敏，因為它是寶寶最天然的食物。但是配方奶粉中的蛋白質是由牛乳取得的，有些寶寶會對它過敏，反應出一些症狀如腸胃不適、腹瀉及出疹。除此之外，接受母乳餵養的早產兒比較健康，同時也增強腦部的發育。

對您的好處

母乳餵養對您最好，因為它節省時間而且是免費的！您不需購買、調配、攪拌配方奶粉，也不用在半夜溫熱奶瓶。餵母乳時您與寶寶的親密接觸也能讓寶寶感覺到更安全、溫暖及舒適。您將消耗額外的卡路里，因此能幫助您甩掉懷孕時增加的體重。母乳餵養也幫助您的子宮更迅速地恢復到原來的大小，及減少任何在產後出血的可能性和程度。母乳餵養還可減少發生乳癌及卵巢癌的機率。職業婦女重回工作崗位後仍可繼續母乳餵養。在周詳的計畫下，即使您在工作、上課，或在任何其他的戶外活動中，仍然可以母乳餵養！

母乳餵養可以很容易

- 一旦您與寶寶開始後，母乳餵養可以很容易。母乳餵養是自然的天性，但是您及寶寶或許需要一點時間來適應。
- 母乳餵養能讓您成為奇蹟的一部分，並可與寶寶分享體驗。雖然一開始時，您的乳頭可能會比較敏感，但母乳餵養是不會疼痛的。

- 您可能需要比預期更早返回工作崗位。您或許會擔心能否找到地方擠母乳以便稍後餵養寶寶。好消息是，作為職業婦女也可以設法用母乳餵養。本指南將解釋有甚麼辦法。
- 做一個寶寶的母親是一項新的旅程。一些擔心及疑惑是正常的。如果您有任何疑問或問題，請撥打 1-800-994-9662（英語及西班牙語母乳餵養專線）或者向您的保健醫護人員查詢。向您的保健醫護人員要求推薦一個母乳餵養顧問。母乳餵養顧問應該可以在您寶寶出生的醫院找到，但當您住院時，可能需要提出找一個受過母乳餵養訓練的人來幫您。

母乳餵養該持續多久

只有您才能做到的其中一件最好的事，是母乳餵養您的寶寶，越久越好。母乳餵養越久，對母親及寶寶雙方就有越多的好處。寶寶應該在出生的六個月內完全用母乳餵養—而不用配方奶粉。然而，較理想的作法是讓寶寶在出生的第一年都用母乳餵養。當寶寶六個月大時，可以嘗試加入固體食物，同時繼續用母乳餵養。

好的開始的技巧

當您懷孕時，請告訴您的保健醫療人員您想要親自母乳餵養。請教您社區中母乳餵養過的華人婦女，分享她們的經驗。生產過後，您會同時感到非常興奮與疲累。您或許會因不知寶寶會否吸吮母乳而感到焦慮。您或許會認為母乳餵養是困難的，或不知您的寶寶是否得到足夠的奶量。許多新媽媽都有很多疑問。但是，只要有一點協助和練習，母乳餵養會是一個美好的經驗，它會讓您覺得很特別，而且與寶寶更親密。當您遇到問

題時不要覺得沮喪，這是很重要的。您必須尋求您身邊的母乳餵養方面的協助。適合其他母親與寶寶的方法不一定適合您，所以請把重點放在尋找一個能讓您及寶寶都感到舒適的程序及姿勢。**以下是您、您的寶寶及您的母奶在接下來幾週內會發生的事：**

	奶水	寶寶	您（母親）
出生	您體內開始製造初乳，這是一種黏稠、黃色的奶水，且量很少。初乳能讓您的寶寶獲得早期抵抗疾病的健康養分。	可能在出生後 1 小時十分清醒，這就是您開始母乳餵養的好時機。	將會感覺疲累與興奮。這是餵養寶寶的好時機。
前 12-24 小時	每次餵食時，您的寶寶會得到大約1茶匙的初乳。您可能看不見初乳，但是它已經含有寶寶所需的一切並且不多也不少。	寶寶沈睡是很正的。分娩的過程對寶寶來說是辛苦的。有些寶寶喜歡依偎的感覺，而且初時可能太想睡而無法吸住乳頭。母乳餵養的過程可能是短暫且不規則的。當您的寶寶甦醒時，請善用您寶寶強烈的吸吮本能，並每隔1至2小時餵食一次。很多寶寶都喜歡吃或舔、暫停、品味、淺睡，然後再吃。要求護士不要給您的寶寶任何配方奶粉或水，除非您事前曾獲得通知，或您的醫生表示寶寶有此需要。	您也會感覺疲累。 多休息。

154_0001.qxd 5/17/06 9:12 AM 頁面 6

好的開始的技巧 *續上*

	奶水	寶寶	您（母親）
接下來的 3-5 天	您開始分泌白色乳汁，剛開始時有點偏黃或金色是正常的。	您的寶寶在 24 小時內的餵食次數非常多，至少 8-12 次，或者更多。剛新生的寶寶不會定時吃東西。這樣會刺激您的乳房產出大量的母乳。因為母乳比配方奶粉更容易被消化吸收，母乳餵養的寶寶比吃配方奶粉的寶寶的餵食次數更多。如果您的寶寶每隔 2-3 小時就吃一次，每次吃幾個小時，然後又睡 3-4 小時，這是正常的。每邊乳房的餵食時間約為 15-20 分鐘。寶寶的吸允節奏將是緩慢且漫長的。您可能也會聽到吸吮的聲音。寶寶可能一次只吸吮一邊的乳房，或者比較喜歡某一邊的乳房。不用擔心，寶寶從一邊也會獲得足夠的奶，並會學會習慣兩邊的乳房。分娩後寶寶流失一點體重是正常的。寶寶將在二至三週後重拾出生時的體重。	您的乳房將會感覺腫脹，並溢出乳汁。（您可以在乳罩中使用可丟棄的乳墊或棉墊來吸收溢出的乳汁。）
前 4-6 週	白色乳汁。	您的寶寶將漸漸熟悉母乳餵養，胃也會變大以容納更多的乳汁。母乳餵養所花的時間會漸小，且相隔更長。	您的身體將漸漸習慣母乳餵養，乳房將變得柔軟，溢乳現象也會漸漸停止。

大部分的母乳餵養顧問會建議您在第一月內避免使用奶嘴，因為那會阻礙您的寶寶學習吸吮母乳的能力。在您和寶寶學會母乳餵養之後，您可以將擠出的母乳倒進奶瓶，使用人工奶嘴來餵寶寶。

您的小兒科醫生會在一週及二週回診時測量寶寶的體重。這兩項回診都很重要。如果您有任何問題，或與寶寶體重相關的疑問，可以更頻繁地回去量體重。

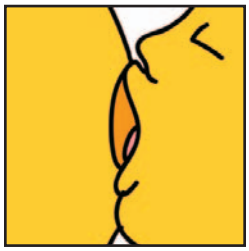
如果您想瞭解更多有關母乳餵養的資訊，或者在母乳餵養方面有問題需要協助，您可以撥打母乳餵養協助熱線（英語或西班牙語），
電話是：1-800-994-9662。
我們隨時為您敞開大門，
東部標準時間上午 9 點至下午 6 點！

母乳餵養時如何抱住寶寶

1. 以拇指在上方、四個手指在下方的姿勢托住乳房。將您的手指保持在乳暈外（圍繞在乳頭周圍較深色的皮膚）。將寶寶拉近您的身體，使雙方能面對面，且肚子頂著肚子。
2. 以乳頭觸弄寶寶的嘴唇，幫助寶寶打開嘴巴。
3. 輕輕地抱住寶寶。您的寶寶會用嘴巴含著整顆乳頭及乳暈的大部分。寶寶不應該只含住乳頭而已。應儘量與您的寶寶親近些。
4. 注意您寶寶的雙唇是往外反起的（非向內或向下），而且是很放鬆的狀態 – 如您不知到寶寶的下嘴唇是否向外，可輕壓下巴以促使嘴巴打開，使其下嘴唇向外。

5. 您可以看到寶寶的下巴前後移動，且會聽到輕輕的吞嚥聲音。寶寶的鼻子將會貼住您的乳房，但他會得到足夠的空氣。**母乳餵養應該不會疼痛。如果會疼痛，將寶寶拉離開乳房並再試一次**。寶寶含住的姿勢或許不正確。輕輕地將您的手指放到他的嘴角以打斷寶寶吸吮乳房。

寶寶嘴巴含住乳頭的正確位置：



注意寶寶的嘴唇是圍繞在乳頭及乳暈，而鼻子及下巴碰觸到乳房。寶寶的嘴唇是反向外或是"翹起來"的，而非向裡面的。

母乳餵養姿勢

這裡提供數個母乳餵養時抱住寶寶的姿勢。您可以嘗試所有姿勢，然後從中選擇（一個以上）您和寶寶感到最舒服的方式。不管您選擇那一個，請確定您寶寶的肚子是向著您的肚子的。這可以幫助他正確地"含住"乳頭。嘗試在手臂、手肘、頸部或背部、或寶寶的下方使用枕頭以獲得支撐。

1. **搖籃式**（簡單且廣泛使用的姿勢。）

154_0001.qxd 5/17/06 9:12 AM 頁面 9

2. **交叉搖籃式、改良緊抱式，或移轉式**（給寶寶頭部額外的支撐，幫助他們保持在胸前。利於早產兒或吸吮能力較差、或含住乳頭方面有問題的寶寶。）

3. **"緊抱式" 或 "足球式"**（讓母親可以較容易看到及控制寶寶的頭部。利於胸部較大，或乳頭是凹陷的，而非向外突出或平放的母親。）

4. **側躺式**（當寶寶吸奶時，母親可以休息或睡覺。利於有剖腹產傷口的母親。 不會在傷口上有壓力。）

5. **滑動式**（可幫助促進拒絕吸吮一邊乳房的寶寶吸吮較不喜歡的那個乳房。）

請記住這些能使母乳餵養更簡易的重要技巧

- **寶寶需要時就母乳餵養。**新生兒需要頻繁地吃奶，至少每兩個小時一次，沒有固定的時間表。這樣會刺激您的乳房產出大量的母乳。因為母乳比配方奶粉更容易被消化吸收，母乳餵養的寶寶比吃奶瓶的寶寶的餵食次數要多。隨著寶寶成長，吃奶的次數會減少，而且開始接觸固體食物。不要看著時鐘，而是要觀察您寶寶是否表現出饑餓的徵兆，例如，當寶寶表現得更為警覺或主動、動嘴（將手或拳頭放入嘴巴，用嘴巴做出吸吮的動作）、或搜尋（轉動頭部尋找乳頭）。哭泣是饑餓的後期徵兆。一般而言，新生兒至少每兩個小時吃奶一次（從一次餵食開始的時間到下次餵食。）**在前六個月中以全母乳餵養您的寶寶**。母乳餵養的寶寶不需要水、葡萄糖水或配方奶粉。至少前六個月都應以全母乳餵養。餵食其它液體會減少寶寶對於母乳中維他命的吸收。
- **延遲給予人工奶嘴（奶瓶及奶嘴）。**大部分的母乳餵養顧問會建議您在第一月內避免使用奶嘴，因為那會阻礙您寶寶學習吸吮母乳的能力。當您和寶寶學會母乳餵養之後，如果您選擇的話，可以將擠出的母乳倒進奶瓶，使用人工奶嘴來餵寶寶。
- **在您寶寶生病時及生病後母乳餵養。**通常生病的寶寶會拒絕進食，但仍然會吸吮母乳。母乳可提供您的寶寶所需的營養並防止脫水。
- **讓乳頭風乾。**這可避免因乳頭破損所導致的感染。如您的乳頭有破損，請以母乳或其他天然保濕劑（像維他命E油和綿羊油）覆蓋在上面來幫助破損處癒合。不必使用香皂來清洗乳頭。這可能會洗掉有益的天然油脂。

- **注意感染。**乳房感染的徵兆有發燒、痕癢、且疼痛的硬塊及乳房紅腫等症狀。若您有任何這樣的症狀，請立即去找您的保健醫療人員要求協助。
- **治療漲奶。**當乳房開始製造很多母奶時，乳房會變得較大、較重，而且較柔軟，這是正常的。但有時候，這種正常的漲大可能導致漲奶，使乳房變得很硬而且疼痛。可以藉由經常給寶寶餵奶來治療。您也可以將溫熱的濕毛巾敷在乳房上，或洗個溫水浴來舒緩疼痛。如果漲奶很嚴重，在兩次餵食中間放置冰敷袋於乳房上也能舒緩不適。確定寶寶吸奶的位置和姿勢正確，且頻繁地母乳餵養可幫助預防漲奶。如果您仍有問題時，可以請教您的保健醫療人員。
- **正確飲食，充分休息。**您現在每天需要一種包含額外 500 卡路里的健康飲食（一日總共約 2700 卡），而且一天至少喝 8 杯水以避免脫水。如果您是嚴謹的素食者，應該詢問您的保健醫療人員如何增加維他命 B12 的攝取量。您也必須儘可能地休息，保持身體的強健和健康來照顧您的寶寶。勞累會使乳房感染更嚴重。

常見母乳餵養問題集

問：如何得知寶寶得到足夠的奶量？

在產後住院的前幾天，如果沒有分娩上或寶寶健康上的問題，您的寶寶應該留在您的病房。寶寶會想睡。不要期待當他或她饑餓時會叫您起來。您必須每一到兩小時叫醒寶寶吃奶。剛開始時，您餵寶寶的是初乳，初乳是珍貴濃稠呈淡黃色的奶水。雖然看起來不多，但它是寶寶唯一需要的食物。開始時您可預

154_0001.qxd 5/17/06 9:12 AM 頁面 12

期寶寶的體重會減輕。這是很正常的，而且不是因為母乳餵養的關係。只要寶寶在開始的前 3 到 5 天沒有失去體重的 7 到 10 %，就表示已經得到足夠的食物。

寶寶的年齡	濕的尿布	髒的尿布，與其顏色及質地
第 1 天（出生日）	2	1－厚、柏油色與黑色
第 2 天	3	2－厚、柏油色與黑色
第 3 天	4	3－黃綠色
第 4 天	5	4－黃綠色
第 5 天	6	4－顆粒狀，稀薄，芥末色
第 6 天	6	4－顆粒狀，稀薄，芥末色
第 7 天	6	4－顆粒狀，稀薄，芥末色

您可以記錄那又濕又髒的尿布的數量來判斷寶寶是否得到足夠的奶量。在開始的頭幾天，您的母乳屬於量少營養高時，寶寶一天只會弄濕 1 或 2 塊尿布。母乳量增加後，您的寶寶一天應該會弄濕 5 到 6 塊、弄髒 3 到 4 塊尿布。如果您還有與寶寶體重相關的問題，可以請教小兒科醫生。

這圖表顯示大部分寶寶使用尿布的最少數量。如果您的寶寶用得更多也無妨。

當您和寶寶出院回家後，您的寶寶仍然需要每 1 到 2 小時吃一次奶，而且需要換數次尿布。您或許仍然須要叫醒寶寶吃奶，因為寶寶在第一個月通常都很愛睡。如果很難叫醒您的寶寶，可以嘗試脫下他的衣服或用冷毛巾擦他的臉。當產後母奶出現時，會需要更換更多次的尿布。寶寶的糞便會變得稀薄、呈黃

色，而且可能帶有白色的小"顆粒"。

整體來說，因為您的乳房會調節寶寶需要的奶量，所以您可以確信寶寶得到足夠的食物。如果您的寶寶需要吃得更多或更頻繁，乳房將會增加奶量。為了在您以奶瓶餵食擠出的母乳時能繼續保持母乳的供應，可以在寶寶吃奶瓶時使用吸乳器吸出母乳。

問：為什麼我的寶寶喝得如此頻繁？

新生兒頻繁地吸吮母乳是正常且重要的。您的母奶是寶寶最完美的食物。它很容易被吸收，而且寶寶的胃很小，因此您的寶寶需要經常 "補充"。在幾個星期過後，您的寶寶對於吸吮母奶會更有經驗，而且胃也會變大，可以盛下更多的母奶。母乳餵養次數將變得更小，而每次更省時。在華人社區裡，傳統上婦女會待在家和寶寶親近數個星期。在開始時就與您的寶寶保持親近，可鼓勵您和寶寶一起學習。當到了快速成長期時，您的寶寶會吃得更多。開始時快速成長期大約每兩星期一次，當寶寶慢慢長大後相隔時間就會拉長。記住，額外餵食等於告訴您的身體必須製造更多的母乳來供應成長中的寶寶。

問什麼是黃疸？ 它是如何產生的？

黃疸是指寶寶的細胞組織和血液中含有過量膽紅素的狀態。膽紅素是一種身體在分解額外血細胞過程時產生的橘黃色色素。在從子宮出生後，所有寶寶的身體會分解額外的血細胞以適應子宮外的環境。肝臟要清除額外的膽紅素，但很多時候新生兒的肝臟清除膽紅素的速度不如它產生的快。寶寶出生後前幾週有黃疸是很普遍的－約半數的新生兒在此時出現黃疸症狀

(眼白和皮膚呈現黃色)。因此，這種黃疸稱為"正常"或"生理性黃疸"。在大多數情況中，黃疸是無害的，寶寶不需要治療。 黃疸通常在 2 到 3 週內會自動消失。

如果您被告知您的寶寶需要接受黃疸治療，您或許會非常擔心。一些醫生會建議用配方奶粉餵食黃疸寶寶幾天，但這是不必要的。母乳餵養的寶寶易有較高的膽紅素，但母乳餵養本身不會導致黃疸。事實上、頻繁地母乳餵養可幫助降低膽紅素，因為膽紅素會隨著寶寶糞便排出體外。所以母乳餵養可以是治療寶寶的方法之一。告訴您的醫生母乳餵養對您很重要。您的醫生可能會用光療法治療寶寶，或將您的寶寶暴露於燈光之下以加速排除膽紅素。

如果您的寶寶有黃疸且嗜睡，喚醒您的寶寶來母乳餵養是很重要的。高量的膽紅素會增加嗜睡程度。頻繁地母乳餵養可幫助預防寶寶體重降低，且可降低膽紅素的含量。

如果您和寶寶出院回家後，您的寶寶在2 到 3 週後仍然看起來有黃疸，請和小兒科醫生商量其他可能需要的測試。

問：我的乳房很小也可以母乳餵養嗎？

當然可以！乳房的大小和產奶的能力無關。乳房的大小是取決於乳房中脂肪組織量，而非母奶量。大部分擁有不同大小的乳房的婦女都可以為寶寶製造足夠的母奶。

問：我的乳頭太大、太小、太短、或是內陷的也可以母乳餵養嗎？

當然可以！母乳餵養時，如何使您的寶寶含住乳頭吸吮，比乳頭的類型來得重要。母乳餵養時，您的寶寶不儘只是含住乳頭。正確讓寶寶吸吮乳房的方法是確定他的嘴唇儘可能包圍在乳暈上（乳頭週圍較黑的部分）。只要在前四個星期不要使用橡

皮或人工奶嘴，無論您的乳頭是什麼大小和形狀，您的寶寶都會去調整適應。如果您對乳頭有任何疑問，請向母乳餵養專家或母乳餵養顧問諮詢，因為乳頭內陷或平坦有時會阻礙剛開始的母乳餵養。讓助產士、護士或醫生知道您想用母乳餵養，並且要嘗試在產後第一小時內嘗試（如果您的寶寶沒有任何併發症）。產後儘快給寶寶餵食母奶，您的寶寶會自然地認識您的乳頭和乳房、記住它們並且習慣它們。

問：母乳餵養會改變我乳房的形狀嗎？

當您母乳餵養時，乳房會自然地變得更大更豐滿，因為它們正為您的寶寶製造大量的母奶。當您讓寶寶斷奶後，您的乳房可能會回到懷孕前的大小或有時會更大一些。如果您注意到您的乳房比懷孕之前下垂，那也是自然的現象。但下垂的乳房並非因母乳餵養所造成。這是由於許多不同的因素所造成的，包括老化、地心引力、及因懷孕所造成的皮膚鬆弛。

問：母乳餵養會痛嗎？

有些母親在剛開始時感覺有些敏感，但這會隨著日子過去而消失。當敏感時期過後，母乳餵養應該就不會疼痛。您的乳房及乳頭是為了給寶寶餵奶而設計的。當您的寶寶能夠有效地吸吮母奶時，對於您們來說應該是很平靜且舒服的。如果母乳餵養對您來說很疼痛，請向母乳餵養專家或母乳餵養顧問尋求協助。

在敏感時期過後，母乳餵養**應該不會**疼痛。如果您的寶寶吸吮的姿勢和位置是正確的，您應該不會感到疼痛。寶寶的嘴巴應該張大，儘可能地將乳暈的大部分含在嘴裡。這樣會減少您感到疼痛的機會。寶寶**不應該**只含住乳頭而已。如果您感到疼痛，就表示寶寶吸吮的姿勢和位置不正確。您可以輕輕地將手指插入他的嘴角以鬆開寶寶的吸吮，並且重新調整寶寶於乳房的位置。

問：如果我的乳頭疼痛怎麼辦？

如果您確定吸吮的姿勢和位置皆正確，嘗試以下的技巧：

- 先以最不疼痛的那邊開始餵乳，並且在每次餵乳時嘗試不同的姿勢。
- 嘗試在疼痛的那個乳頭塗上一些母乳或綿羊油，並讓它自然風乾。

- 如果衣服或胸墊黏在乳頭上，不要用力拉開。將衣服或胸墊弄濕後再輕輕地拉開。
- 如果乳頭是在頭 3 週後才開始疼痛，請向寶寶的保健醫療人員詢問寶寶是否患有黴菌性口炎。黴菌性口炎是一種由真菌引起的感染，它在溫暖潮溼的地方容易快速增長。如果您或您的寶寶有黴菌性口炎，您們兩個都需要同時接受治療。記得找您的保健醫療人員接受治療。

問：乳房有硬塊怎麼辦？

早期母乳餵養有硬塊是正常的。當您的身體習慣有母奶存在後，硬塊就會消失。如果硬塊停留了一天以上或不舒服，它可能是乳腺阻塞。在餵乳前使用熱敷袋，按摩硬塊並從有硬塊的那邊開始餵。常常以那邊的乳房母乳餵養。休息也很重要。在一兩天之內，硬塊或阻塞的乳腺將會消失。如果沒有消失，請向保健醫療人員諮詢。

有時候，阻塞住的乳腺可能轉為乳房感染（乳腺炎）。 乳房感染會使您覺得似乎得了流行型感冒，而且發燒。請打電話給您的保健醫療人員。醫生將開給您抗生素，在一到兩天內您應該會感到好一點。當治療乳房感染時，您仍然可以母乳餵養。記

得使用熱敷袋、按摩那個區塊、時常餵乳和休息。

問：我的乳房很飽滿、很硬、很痛，而我的寶寶不會吸吮。 出了甚麼問題？

當乳房開始製造大量母奶時，您的乳房會變得較大、較重，而且較柔軟，這是正常的。但是有時候，這種正常的漲大可能導致漲奶，使您的乳房變得很硬而且疼痛。可以經常給寶寶餵奶來治療。也可以將溫熱的濕毛巾敷在乳房上或洗個溫水浴來舒緩疼痛。如果漲奶很嚴重，在兩次餵食中間放置冰敷袋於乳房上也能舒緩不適。確定寶寶吸吮的位置和姿勢正確，且頻繁地母乳餵養可幫助預防漲奶。如果您仍有問題時，請教保健醫療人員，尤其是當您發燒時。

問：如果我必須重返工作或學校也可以母乳餵養嗎？

可以的！ 您可以做到！ 母乳餵養能讓您和您的寶寶更緊密地連繫在一起，即使是您不在的時候。雇主和同事都能獲益，因為有母乳餵養的母親通常不會因為寶寶經常生病而請假。

越來越多的婦女在返回工作後仍舊母乳餵養。很多公司銷售好用的吸奶器和母乳的儲存容器。很多雇主願意為在母乳餵養中的媽媽設立特別室。當您有寶寶之後，儘可能地休假。因為這樣可幫助您建立起母乳餵養程序，而且減少當您在工作時需要擠奶的月數。

如果您計畫在您工作時讓您的寶寶用奶瓶吃擠出的母奶，建議您讓他在約四週大時開始使用奶瓶。否則，寶寶以後可能不會接受奶瓶。當您的寶寶會用奶瓶後，可以嘗試讓父親和其他家

庭成員定期使用裝有母奶的奶瓶餵奶，使寶寶熟練，這會是個好方法。

讓您的雇主和/或人力資源經理知道您計劃重回工作崗位後繼續母乳餵養。在您回去工作或甚至在您有寶寶之前，就應開始和您的雇主談論母乳餵養。不要害怕去要求一個乾淨、隱密、可以擠母奶的地方。如果您沒有自己的辦公室，可以要求在特定時間使用主管的辦公室。或者，您可以要求一個在乾淨、不雜亂的儲藏室角落中擠奶。如果您使用電動擠奶器，您所需要的是一張椅子、一個小桌子和一個插座。很多電動擠奶器可使用電池，不需要插座。您可以將門鎖住，放置一個小標示在上面，要求一些隱私。您可以在午餐時間或其他休息時間擠母奶。您可以向雇主提議您願意補償因擠奶所花費掉的工作時間。

在擠奶後，您可以將母奶置於冷藏箱加以冷藏或冷凍，方便之後給寶寶餵奶。如果沒有冰箱，您甚至可以將它置於室溫下，最長可達六小時。很多擠奶器附帶有手提箱，箱內有一個部分可放冰袋與母乳一起存放。

許多雇主並不清楚州法例，法例說明雇主必須允許您在工作時母乳餵養。在這些法例下，您的雇主必須設立可讓您母乳餵養的空間，及/或允許員工有支薪/不支薪的母乳餵養時段。若您想知道您的州是否有要求雇主遵守的母乳餵養方面的法例，請參觀網站：
http://www.lalecheleague.org/LawBills.html，
或者打電話給我們，電話是：1-800-994-9662。

問：擠奶器多少錢？什麼款式是最好的？

母乳餵養媽媽有很多擠奶器可以選擇。效果和價錢都很不一樣。手動式擠奶器的價格約在 50 美元以下。附有手提箱和獨立母奶儲存容器的電動擠奶可能需要200 美元以上。有些擠奶器可經由醫院、藥局或擠奶器公司以長期或短期的方式租用。有些擠奶器可在嬰兒用品店或一般的百貨公司買到，但是大部分高等級、專業品質的電動擠奶器則必須從地區醫院的母乳餵養顧問或母乳餵養組織才可以買到或租到。

很多職業婦女選擇購買或租用的擠奶器是可以同時擠兩邊乳房的。這稱為雙重擠奶，更快且更有效，因此母親在工作日中不必花費那麼多時間擠奶。相較於一個月可能超過100 美元配方奶粉的價錢，夠買甚至頂級的擠奶器了。您可以向其他您認識的母親或您信任的母乳餵養顧問徵詢意見。

問：如何保存擠出的母乳？

您可以下列方式儲存：

- 室溫中－最長到六小時（儲存在奶瓶或母乳塑膠儲存袋）
- 冰箱－最長八天（儲存在奶瓶或母乳塑膠儲存袋）
- 冷凍庫 － 兩星期到六個月（儲存母乳塑膠儲存袋）

當要解凍及溫熱冷凍過的母乳時，請將它放在冰箱過夜或流動溫水下秤盛有溫水的碗裡。這樣可以快速解凍。不要用微波爐加熱。微波加熱母乳會殺死抗體，而且它可能太燙而傷到您的寶寶。不要重新冷藏您的母乳。解凍後 24 小時內要用掉。

問：在公共場所可以母乳餵養嗎？ 我該怎麼做？

可以的。若您不願意，您大可不必在公共場所母乳餵養，但是，即使在公共場所中您也可以輕鬆地母乳餵養。大多數的媽媽對於在公共場所母乳餵養會感到不自在，但是熟練了之後也就會變得更有自信。很多時候，其他的人都不會注意到正在母乳餵養中的母親。如果您是在公共場所母乳餵養，您不需要攜帶餵奶用具，而且母乳永遠是新鮮的。

獲得自信的一種方式是詢問另一位母乳餵養中的母親，了解他們如何在公共場所中母乳餵養。這裡提供一些意見供您嘗試：

- 如果您的旅程很短，建議您在離家前先母乳餵養，以及回家後立即母乳餵養。
- 坐在您的車內母乳餵養。
- 穿著可以遮蔽您的身體，又同時可以讓您寶寶吸吮母乳的衣服。這種特製的衣服在產婦商店、部分百貨公司、郵購及網路商店中都有出售。
- 找個婦女休息室或者育嬰區（購物城和較大的百貨公司通常都有設立）。

- 去服裝店的女性更衣室。
- 轉動您的座椅，讓您稍微背著其他人群。如果您在他人的家裡，可詢問主人是否可以使用另一個房間。
- 使用毛毯蓋著您的寶寶與乳房。

大部分的母乳餵養顧問會建議您在第一月內避免使用奶嘴，因為那會阻礙您寶寶學習吸吮母乳的能力。在您和寶寶學會母乳餵養之後，您可以將擠出的母乳倒進奶瓶餵養寶寶，開始採用人工奶嘴。

如果您對母乳餵養已經駕輕就熟，其他人的反應就不會給您造成太大困擾。您可決定該如何安排您的寶寶，而您也是唯一知道如何能讓自己感到舒服的人。

問：我可以給我的寶寶喝水、配方奶粉，或麥片嗎？

不可以，前六個月內都不可以。在前三週，配方奶粉、橡皮奶頭、安撫奶嘴，以及水都很容易中斷母乳餵養。新生兒會很快地習慣吸吮橡皮奶頭以及安撫奶嘴的方法，並可能從此拒絕母乳餵養。

美國小兒科醫師學會與美國衛生與人類服務部都建議在寶寶新生的前六個月內只餵食母乳。僅用母乳餵養正如其意－無須使用配方奶粉、水、米類麥片、或嬰兒食品。前六個月僅用母乳餵養對於您與您的寶寶都有著重要的保健益處。您的母乳對於新生六個月內的寶寶來說已經足夠所需。若經常使用配方奶粉與安撫奶嘴可能會打斷母乳餵養的自然週期並影響其益處。

您的寶寶並不需要額外的食物或水分。如果您擔心寶寶會口渴，或獲得的奶水不足，您可以計算更換尿片的次數，或打電話給您的保健醫療人員，或者母乳餵養熱線(英語或西班牙語服務)，電話是：1-800-994-9662。

如果您必須離開您的寶寶，可先準備好幾瓶已經擠出的母奶。您大可以因為當您離開時寶寶一樣可以獲得您賜予的最珍貴禮物兒感到驕傲。

154_0001.qxd 5/17/06 9:12 AM 頁面 22

問：是否可餵食麥片、果汁或固體食物？

當寶寶已經六個月大時，就可以開始餵食固體食物。新生兒的消化系統對於乳汁以外食品的蛋白質非常敏感。等待六個月可以幫助降低您寶寶發生食物過敏及染上導致腹瀉的疾病的風險。母乳中已經包含寶寶一切所需，即使在熱天也是一樣。

問：我需要吃些甚麼食物？

:吃一些與您懷孕階段相同的食物即可。如果您覺得寶寶在您食用過某種食物後變得不安，請先禁食該種食物，並等候數週後再嘗試。除非有特定習俗或傳統約束，否則並沒有需要特別避免某些食物。中式飲食中有若干菜餚必須加入酒類。 您可以選擇不使用酒類調理食品，即使這樣菜餚也能十分出色！如果您有喝咖啡，一天喝個一兩杯是沒有關係的。或者，即使您飲用幾杯含咖啡因的蘇打飲料，或吃幾盎司的巧克力，這對於您的寶寶都未必會造成太大的影響。但是，如果您發現寶寶睡眠的時間變短了，而且變得有點不安，您可以先嘗試暫停食用含咖啡因的食品或飲料。

問：如果我有服用處方藥物，還可以母乳餵養嗎？

這要視藥物而定。大多數的藥物僅有少量會進入母奶內，對您的寶寶不會有甚麼顯著影響。如果您是服用慢性病藥物，例如高血壓、糖尿病，或氣喘病藥物，您的藥物可能也已經通過在母乳餵養婦女上的研究了。但是，還是有若干藥物必須停止母

乳餵養。需要停止母乳餵養的藥物包括抗排斥藥物(例如器官移植後使用的藥物)、麥角胺 (治療頭疼)、甲氨蝶呤(治療關節炎)、放射性同位素，以及化療藥物(治療癌症)。母乳餵養中的母親若服用抗焦慮、抗鎮靜，與抗精神病藥物也要特別留意。如果您有服用任何藥物，請在母乳餵養前先諮詢您的保健醫療人員、小兒科醫生，或母乳餵養顧問。告訴他們您是否使用任何傳統、中藥、煎藥也是很重要的。

問：可以使用中藥或煎藥等漢方藥物嗎？

找一個您可以信任的人提供中藥。請務必讓他們知道您正在母乳餵養。如果您還有服用其他藥物，請務必讓您的保健醫療人員以及中醫師知道您正在服用中的所有藥物、中藥與煎藥。如果您有問題，可以詢問您的中醫師、保健醫療人員、或者母乳餵養顧問，或者您可以打電話到母乳餵養熱線(英語與西班牙語)，電話是：1-800-994-9662。

問：如果我生病了還可以母乳餵養嗎？

即使您生病了還是一樣可以母乳餵養。無論您是否母乳餵養，您的寶寶在您感覺自己生病前就已經遇到該病菌了。如果您的寶寶也生病，母乳餵養可以協助寶寶更快地康復。

問：如果患有 HIV/AIDS，還可以母乳餵養嗎？

不可以。如果您已經患有 HIV/AIDS，我們並不建議您母乳餵養，因為您可能會透過母乳將病毒傳給您的寶寶。

問：如果我服用坊間毒品、喝酒或抽煙還可以母乳餵養嗎？

如果您要服用坊間毒品，請不要母乳餵養，這是很重要的，即使一次也不可以。毒品會進入母乳中，並停留許多日，對您的寶寶造成傷害。

最近的研究發現，母乳餵養中的母親即使喝點小酒對於寶寶也無大礙。但是，大量的酒精會造成您的寶寶嗜睡，或頭暈，長期來講對其成長是有害的。

在美國小兒科醫生學會的最新聲明中所公佈的最新調查顯示，母乳餵養的益處比因母親吸煙而造成的負面影響來得重要。例如，暴露在二手煙環境下的寶寶發生上呼吸道感染的比例偏高，但是若母乳餵養則可保護寶寶免於這些疾病。如果您無法戒煙，至少在您母乳餵養時不要抽煙。這樣能使您與寶寶都更健康。

問：我要如何才能鼓勵我的配偶或照顧人在母乳餵養時提供協助？

請向他們解釋您想要以及您需要支援。您需要從產後中復原，且與您的新生兒開始發展日常規律。如果您的配偶或照顧人可以為您提供營養的餐點，對於您與寶寶都是有幫助的。當您外出或需單獨靜養時，他們也可以幫忙照顧寶寶，甚至用擠有奶的奶瓶來餵食寶寶。他們可以從事其他的育嬰工作，例如換尿

片、協助寶寶打嗝，或當寶寶焦躁時幫忙安撫。當您在餵寶寶時，邀請您的配偶或照顧人坐在一起，使您們兩個都可以享受到您與您寶寶之間的特別感情。您們一定會在以後的日子裡珍惜這段寶貴的回憶。

在您懷孕的階段，您可以告訴您的配偶母乳餵養對您的重要性，並將與母乳餵養有關的讀物帶回家中來鼓勵您的配偶。您可以指出母乳餵養將為您的寶寶有個好的生命開始，母乳餵養的優點將延續到寶寶的青春期以致長大成人。解釋母乳餵養可以省下的奶粉與奶瓶錢，以及如果餵食配方奶粉可能使寶寶多病而引致的開支。夫妻共同參與母乳餵養課程將可讓您們更瞭解母乳餵養的過程。您們可以提問心中可能有的任何疑問，而且可以跟採取母乳餵養的其他母親及父親交換心得。

問：我聽說母乳餵養的寶寶可能會有維他命D 攝取量不足的情形，請問這是因為母乳中沒有足夠的維他命D，還是因為寶寶沒有獲得足夠的陽光所致？

在 2003 年 4 月，美國小兒科醫生學會(AAP) 表示若干嬰兒可能會有維他命D 缺乏 (即，嬰兒體內的維他命D 不足)與軟骨症的危險。維他命D 可協助您的寶寶建立強健的骨骼，若維他命D 缺乏可能會造成軟骨症，這是一種使骨骼軟化的疾病。陽光是維他命D 的主要來源，但是很難測量您的寶寶獲得了多少陽光。有許多因素，包括您的居住地點、您寶寶肌膚內的色素含

量，以及寶寶在陽光下的時間長短都會影響您寶寶攝取自陽光的維他命 D 的量。

問：我很擔心我的寶寶沒有獲得來自陽光的足夠維他命 D，請問我是否還應該繼續母乳餵養？

是的，您仍然應該母乳餵養，因為母乳餵養可以使母親與寶寶都更健康。然而，AAP 建議所有新生兒，包括僅用母乳餵養的新生兒 (即沒有食用配方奶粉者)，每天都必須攝取至少 200 國際單位的維他命D 滴液。請從寶寶出生後的前兩個月開始，並持續到母乳餵養中斷為止。當寶寶滿12 個月，並開始喝牛奶後，如果其每日所飲用的經過維他命 D 強化的牛奶少於1 品脫，也應該繼續服用維他命D 滴液，或維他命 D 藥片。您可往藥房或雜貨店購買維他命滴液或藥片。向您的小兒科醫生諮詢，確保您的寶寶得到適量的維他命 D。

154_0001.qxd 5/17/06 9:12 AM 頁面 27

可向您的保健醫療人員詢問與母乳餵養相關的問題

請問我該如何在家裡、工作場所以及醫院中準備母乳餵養？

請問您是否知道有任何專為母乳餵養母親而設立的華人支援團體？

請問醫院的員工在我母乳餵養時會提供哪些協助？那裡有母乳餵養顧問可以幫助我嗎？如果有，我可以安排一個時間時間跟他們會面嗎？

當我在醫院時，我的寶寶可以和我在一起嗎？

154_0001.qxd 5/17/06 9:12 AM 頁面 28

請問你們的病人中有多少人親自母乳餵養？

我可以跟其他有母乳餵養經驗的病人交流嗎？

你們對乳頭平坦或凹陷的母乳餵養者有甚麼建議？

如果我需要協助，哪裡可以找到母乳餵養方面的支援？

如果我要重回工作崗位或學校，我有哪些選擇？

154_0001.qxd 5/17/06 9:12 AM 頁面 29

如何取得協助

全國婦女保健資訊中心（NWHIC）的 母乳餵養協助熱線與網站

母乳餵養是您能為您的寶寶所做的最佳選擇。如果您有任何問題，或想獲得更多有關母乳餵養方面的資訊，請打電話給我們，

電話： 1-800-994-9662（英語與西班牙語）
TDD： 1-888-220-5446
網址： www.womenshealth.gov/breastfeeding

我們的工作時間是東部標準時間週一至週五上午九點至下午六點。如果您撥打我們的協助熱線時無人接聽，請留言，我們將在下一個工作日盡快回電給您。母乳餵養協助熱線是美國衛生與人類服務部的一項專案，由經過訓練的諮詢人員提供服務。若是比較嚴重的問題，您將被推薦給保健醫療人員。我們並不提供醫療方面的建議。

此協助熱線還提供母乳餵養手冊封包（英文、西班牙文與中文），內容涵蓋基本的母乳餵養問題，以及特殊的母乳餵養情況。您也可以瀏覽 NWHIC 的網站以瞭解更多資訊，我們的網站提供中文與英文版本，網址是：www.womenshealth.gov。

***NWHIC 協助熱線僅是一項提供資訊與推介的服務，不提供醫療診斷，或回答醫療問題。所有與醫療有關的問題都應詢問保健醫療人員。**

母乳餵養顧問

母乳餵養顧問是專業的保健從業員。顧問經過訓練，可協助新家庭成功地實行母乳餵養。如果顧問的名字後面有"IBCLC"，即表示他們已經由國際母乳餵養顧問考試委員會 (International Board of Lactation Consultant Examiners) 認證。要尋找在您附近的 IBCLC，請參觀 IBCLC 組織的網站，網址：www.ibclc.org，那裡提供已在美國註冊的認可 IBCLC 人員的清單。您也可以翻閱您當地電話簿的 "母乳餵養" 下的內容。

母乳餵養對於您的寶寶走出成功的人生第一步是非常重要的。 母乳是奇積，是天賦的食物，能帶給您寶寶光明的未來。 請記住，給您寶寶一個光明的未來是您的權利。 母乳餵養更是您的權利！

特別感謝 Amy Ma Chen 在撰寫與翻譯這本重要的指南所提供的協助。

2006 年 3 月

154_0001.qxd 5/17/06 9:12 AM 頁面 C3

154_0001.qxd 5/17/06 9:12 AM 頁面 C4

U.S. Department of Health and Human Services
Office on Women's Health
200 Independence Avenue SW, Room 712E
Washington, D.C. 20201
www.womenshealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446