



母乳餵哺 Breastfeeding

母乳是嬰兒首六個月唯一需要的食物或飲料。加拿大衛生部（Health Canada）建議母乳餵哺嬰兒最少2年。

為何要母乳餵哺嬰兒？

母乳對嬰兒有益：

- 母乳是最安全、最健康的嬰兒食物。
- 母乳易於消化。
- 母乳和母乳餵哺有助嬰兒在體格、情緒、甚或心智等各方面的發展。
- 母乳餵哺的嬰兒，較之非母乳餵哺的嬰兒更少感染肺炎、耳炎和腹瀉等病症。
- 母乳餵哺的嬰兒因嬰兒猝死症（SIDS）而死亡的機會較低。
- 母乳餵哺的嬰兒較少生病，較少出入診所或醫院。
- 母乳有助預防糖尿病、血癌（癌病的一種）和青少年期及成人階段的肥胖症。

母乳餵哺對媽媽有益：

- 母乳餵哺有助母親與嬰兒建立親密關係。
- 母乳餵哺有助母親產後康復。
- 母乳餵哺有助母親恢復產前體重。
- 母乳餵哺可降低母親患乳癌、卵巢癌及糖尿病的機會。

你應何時母乳餵哺嬰兒？

嬰兒出生後即可哺以或給予母乳，如果可以，應在頭一小時便開始。母親起初提供的母乳是初乳（colostrum），是嬰兒的最理想食物，不單為嬰兒供應重要的早期營養，更能預防感染。

母親應在嬰兒顯示肚餓時餵哺母乳。盡量與初生嬰兒保持親密和肌膚接觸，這樣有助母乳餵哺、建立關係和適應新環境，亦有助嬰兒的發展。

嬰兒肚餓的跡象

- 嬰兒吸吮自己的嘴唇、舌頭或手。
- 嬰兒張開口，左右張望，即所謂“覓食”。
- 哭啼便表示嬰兒已經很餓。

何時餵哺和每次餵哺多久，該由嬰兒的需要來決定而不用依循時間表。

嬰兒出生後的頭數個月，一般需要在24小時（一天）內哺食約8次或以上。有時，或需要更頻密哺乳，這情況稱為密集哺食，一般出現於晚上，或嬰兒的急長期（growth spurt，約在嬰兒出生後的3星期、6星期、3個月和6個月）。

我怎麼知道嬰兒攝取了足夠的母乳？

- 你可以見到和聽到嬰兒吸吮和吞嚥。
- 到了第4至第6天，嬰兒每天會弄濕5條或更多尿片。
- 到了第5天，嬰兒最少排出2-3次鬆軟或稀爛的深黃色糞便。4至6周後，嬰兒的排便一般會較少。
- 踏入2周，嬰兒的體重應維持在、或超過出生時的體重，並且發育健康。
- 餵哺前乳房感覺飽滿，餵哺後則變得柔軟。

嬰兒吃飽的跡象

- 吸吮及吞嚥放慢或停下來。
- 嬰兒閉上嘴，或在吃奶後推開母親的乳房。
- 嬰兒吃奶後表現得很滿足或平靜。

除母乳外嬰兒有沒有其他額外需要？

大部分母親製造的母乳，均多於嬰兒實際所需。如果你擔心母乳餵哺或嬰兒的發育情況未如理想，請聯絡醫生、助產護、公共衛生護士或哺乳顧問。

母乳餵哺的嬰兒，一歲前應每天攝取400 IU（國際單位）維他命D補充劑，一歲或以上的嬰兒應從食物及／或補充劑每天攝取600IU。

嬰兒約 6 個月大時，母親除了繼續母乳餵哺外，更要開始為嬰兒提供鐵質豐富的固體食物。欲知詳情，請參看 HealthLink BC File（卑詩健康結連檔案）[#69c 嬰兒的初始食物](#)。

哺乳期間你應選擇甚麼食物？

- 享用各種健康飲食，份量可參 Canada's Food Guide（《加拿大食品指南》）。
- 哺乳期間很多母親均要每天多吃 2 至 3 份食物，例如：
 - 以水果及酸乳酪作小吃；或
 - 早餐多加一塊烤麵包；並
 - 在晚餐多加一杯牛奶。
- 飲用大量飲料，盡量選擇飲水。
- 低脂奶亦是健康的選擇，有助你吸取所需的鈣質和其他營養。
- 服食含葉酸的多種維他命。

即使你未能每天跟從飲食指南進食，母乳仍是嬰兒的最佳食物。

我需要戒掉任何飲食嗎？

在哺乳期間，你要避免或限制進食部分食物：

- 魚是奧米加 3 (omega-3) 脂肪的重要來源，對嬰兒有益處。然而，部分魚類因水銀含量高而不宜多吃。你可選擇三文、龍利魚或蝦等含水銀量低的魚產。欲知詳情，請參看 HealthLink BC File（卑詩健康結連檔案）[#68m 健康飲食：選擇水銀含量低的魚類](#)。
- 飲用咖啡和茶亦無不可，但咖啡因份量限於每天 300 毫克 (mg)，即相等於 1 至 2 小杯（約 6 盎司或 175 毫升）咖啡或 6 小杯茶。部分汽水、運動飲品、成藥及巧克力均含咖啡因。嬰兒越幼小，對咖啡因便越敏感。
- 哺乳期間，最好避免喝酒。酒精會影響嬰兒睡眠、減低母乳產量以及嬰兒吃奶時進食的份量。

你應何時就母乳餵哺求助？

如果對母乳餵哺嬰兒有任何疑問，便要盡早求助。

欲知詳情，請參看 [Baby's Best Chance](#)。

如需協助或意見，可向醫生、助產護、公共衛生護士或哺乳顧問查詢。如果你出現以下問題，可致電 8-1-1 諮詢護士或藥劑師的意見。

- 哺乳時感到痛楚。
- 乳頭感痛楚、破裂或流血。
- 擔心自己沒有足夠的母乳。
- 嬰兒每天沒有製造足夠的髒尿片。
- 嬰兒出生後 4 天，直至頭 4 至 6 周，每天排便不足最低限度的 2 至 3 次
- 嬰兒食慾不振，在出生後數周內經常連續 4、5 小時不吃奶。

如欲了解較多 BC HealthFile 課題，請瀏覽 www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.healthlinkbc.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。