



母乳餵養

Breastfeeding

為何母乳對我的寶寶有好處？

母乳是寶寶頭 6 個月里所需的唯一食物。您可以持續提供母乳直至寶寶 2 歲或以上。

母乳對嬰兒有益，因為：

- 母乳是最安全、最健康的嬰兒食物。
- 母乳易於被嬰兒消化。
- 母乳和母乳餵養有助於嬰兒的體質、情感和智力發育。
- 母乳餵養的嬰兒比非母乳餵養的嬰兒患上感染（例如肺炎、耳炎和腹瀉）的機會更少。
- 母乳餵養的嬰兒死於嬰兒猝死綜合症（SIDS）的可能性更小。

為什麼母乳對媽媽有好處？

母乳餵養對您有好處，因為母乳餵養：

- 促進您與寶寶之間的關係。
- 助您產後痊愈。
- 助您恢復產前體重。
- 降低您患上乳腺癌的風險，也可能會降低您患上卵巢癌和糖尿病的風險。

我應該什麼時候用母乳餵養我的寶寶？

寶寶出生后盡快進行哺乳或提供母乳，理想的情況是在首個小時內。最初的乳汁稱為初乳。初乳對您的寶寶十分有好處。它富含重要的營養物，能幫助預防感染。

當寶寶出現飢餓的跡象時，給他們餵母乳。把寶寶抱近自己，並與其肌膚相觸。這將促進母乳育嬰和母嬰關係，還有助於寶寶的發育。

我怎麼知道寶寶餓了？

注意到寶寶出現以下早期飢餓跡象，就給寶寶餵奶：

- 寶寶把手放到嘴裡。
- 寶寶做出吸吮的動作或發出吮吸的聲音。
- 寶寶扭頭轉向抱著他們的人，嘴巴通常張開（這稱為覓乳反射）。
- 寶寶哭鬧。這通常是飢餓的後期跡象。盡量在寶寶開始哭鬧前餵奶。

在頭幾個月里，寶寶每 24 小時（1 天）需吃奶約 8 次或以上。您的寶寶可能要吃很多，每 1-2 小時就要吃奶，然後兩次餵奶期間的時間會慢慢變長。這稱為密集型餵奶，通常發生在傍晚或在 3 週、6 週、3 個月和 6 個月大時的生長爆發期內。

讓您的寶寶決定什麼時候餵奶以及每次餵多久。不要擔心吃奶時間的長度或吃奶的時間段。

當寶寶出現以下跡象時，您就知道寶寶吃飽了：

- 放慢或停止吸吮及吞嚥的動作。
- 寶寶閉上了嘴巴或吃完奶后推開乳房。
- 寶寶吃奶後很滿足或很放鬆。

我怎麼知道寶寶攝取了足夠的母乳？

大多數的媽媽都能為寶寶分泌足夠多的母乳。如果您擔心孩子的生長或想知道孩子是不是攝取了足夠的母乳，請聯繫您的家庭醫生、助產士、公共衛生護士或哺乳顧問。

如果出現以下跡象，您就會知道寶寶攝取了足夠的母乳：

- 您可以看見並聽到寶寶在吸吮和吞嚥。
- 寶寶有足夠多的濕尿褲：

- 出生后第 1 天，寶寶有一張或更多的帶清澈、淡色尿液的濕尿褲。
- 第 2 和第 3 天：每天有 2 到 3 張濕尿褲。
- 第 3 至第 5 天：每天 3 至 5 張濕尿褲。
- 第 4 至第 6 天：每天 5 張或以上的濕尿褲。
- 寶寶有正常的排便：
 - 出生后的第 1 至第 2 天：至少一次大便（墨綠色，有點粘稠）
 - 第 3 天至第 3、第 4 週：每天最少 2 次大便（黃色，也許呈顆粒狀、膏狀或水狀）
 - 3、4 週以後：寶寶排便通常減少。
- 出生 2 週後，寶寶體重會維持在或超過出生時的體重，並且發育健康。
- 您的乳房在餵奶前變飽滿並在餵奶後變柔軟。

我的寶寶除了母乳外還需要其它任何東西嗎？

母乳餵養的寶寶每天需要 400 國際單位的液體維生素 D 補充劑。母乳含有非常少量的維生素 D，這不足以滿足寶寶所需。

大約 6 個月大時，開始給您的寶寶餵食富含鐵質的固體食物。繼續母乳餵哺或餵食母乳。欲瞭解更多信息，請參閱 [HealthLinkBC File #69c 嬰兒的初始食物](#)。

母乳餵養期間我該吃甚麼？

進行母乳餵養的婦女每天可能需要多吃兩三份食物，比如在零食中增加水果和酸奶，或早飯多吃一片烤麵包，晚飯多喝一杯奶。

喝大量的液體十分重要。水是最健康的選擇。低脂牛奶也是個很好的選擇，它能向您提供鈣質和其它所需營養物。

繼續服用含有葉酸的多種維生素。

有什麼我是不能吃或喝的嗎？

在母乳餵養期間，您可以盡享大多數食物和飲料。要限制或避免食用幾樣食物。

限制食用高汞魚類。選擇含汞量低的魚，如三文魚或鱒目魚。魚是歐米茄-3 脂肪的來源，對您的寶寶有好處。欲瞭解更多信息，請參閱 [HealthLinkBC File #68m 食品安全：魚中的汞](#)。

每天將咖啡因的攝入量限制在 300mg。這相當於 1 至 2 小杯（8 盎司或 237 毫升）的咖啡或約 4 小杯的茶。咖啡因也存在於一些軟飲料或汽水、能量飲品、運動飲品、非處方藥和巧克力中。較幼小的寶寶可能對咖啡因更敏感。

哺乳期間最安全的選擇是不要飲酒。酒精會降低您的泌乳量。酒精還可能會影響寶寶的動作發展和睡眠，並降低寶寶在餵奶期間的吃奶量。

如果您飲酒，應該計劃如何在哺育寶寶的同時避免讓寶寶接觸到酒精。這可能包括在飲酒前進行泵奶和儲奶，或在喂哺寶寶前進行等待，直至乳汁中的酒精濃度消失。每個婦女等待乳汁中酒精濃度消失需要的時間都不一樣。如果您在酒精和母乳餵養方面有疑問，請諮詢您的醫護人員。

我該何時尋求母乳餵養幫助？

最好盡早求助。與自己的家庭醫生、助產士、公共衛生護士或哺乳顧問進行溝通。

如果有如下任何擔憂，也可以撥打 **8-1-1** 與註冊護士或註冊營養師溝通：

- 餵奶時感到疼痛。
- 乳頭疼痛、破裂或流血。
- 您擔心寶寶沒有得到足夠的母乳。
- 您的寶寶每天沒有尿濕足夠多的紙尿褲。
- 您的寶寶從第 3 天到大約第 3、第 4 週大的時候沒有每天至少 2 次的大便。
- 您的寶寶對吃奶不感興趣，並在出生后頭幾個星期內經常 4-5 小時都不吃奶。

更多資訊

欲瞭解更多養育健康家庭的小貼士和方法，請瀏覽卑詩省健康家庭懷孕與養兒育女機構網站：www.healthyfamiliesbc.ca/parenting。