

母乳是成長中孩子的飲食中重要的一部分，即使孩子已經開始吃固體食物，也是如此。母乳餵養還可以帶來慰藉並建立依附關係，這有助於孩子的自信成長。

對孩子很重要

母乳：

- ✓ 是孩子可以獲得的天然營養食物
- ✓ 是孩子在最初的6個月中所需的唯一食物，並且在2年或更長的時間內仍然很重要
- ✓ 促進孩子的免疫系統發育
- ✓ 保護孩子免受某些感染
- ✓ 有助於孩子的健康成長

對您也很重要

母乳餵養：

- ✓ 可能可以降低您罹患某些疾病的風險，如乳腺癌和卵巢癌
- ✓ 免費且方便
- ✓ 有助於您與孩子建立紐帶



您知道嗎

母乳餵養或母乳與配方奶粉混食的孩子每天需要400國際單位（IU）的液體維生素D補充劑。如果您有任何疑問，請諮詢您的醫護人員或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。

如果…還能母乳餵養孩子嗎？

…我回去上班

可以。嘗試在上班前或者下班回家後哺乳。或者在工作時將母乳擠出並妥善存放，次日再讓孩子的看護者喂給孩子。

…我在服用處方藥

母乳餵養期間大多數藥物都可以安全服用，但為確保安全，請諮詢您的醫生、公共衛生護士或藥劑師，或致電8-1-1聯繫HealthLink BC。

…我們在公共場所

可以。根據《人權法典》，您擁有在任何時間、任何地點進行哺乳的權利。

…我懷孕了

可以。與您的醫護人員聯繫，以確保您未出生的孩子、母乳餵養的嬰兒以及您自己都能獲得充足的營養。服用孕期營養補充劑。如果您的乳汁看起來有些不同，抑或是泌乳量在懷孕第四或第五個月有所下降，不必擔心，這些都是孕期的正常荷爾蒙變化造成的。

…我要同時哺乳新生兒

可以。如果願意，您可以「並行哺乳」，既同時哺乳新生兒和年長的寶寶。這也是與兩個孩子聯絡感情的好方法。在分娩後的最初幾天，應優先考慮餵養新生兒，以確保她獲得初乳中的所有營養和抗體。之後，繼續觀察新生兒的體重，以確保她攝取了足量的母乳。

…我的孩子愛咬乳頭或正在出牙

可以。如果您的孩子咬乳頭，請立即停止哺乳，並明確地告訴他，這樣做會弄痛您。然後試著再次哺乳。您可能需要重複告知數次，他才會停止咬乳頭的行為。咬乳頭可能意味著他正在出牙（參見照顧幼兒的牙齒）、生病了或吃飽了。如果他含好並吮吸，便無法咬乳頭，所以當他吃完後立刻停止哺乳，收起乳房。

…我抽菸

即使您吸菸，我們也建議母乳餵養。實際上，母乳可以降低吸菸對幼兒帶來的一些風險。

但如果您吸菸，您的孩子會暴露於二手菸，並會通過母乳接觸到尼古丁和其他物質。吸菸還會使您的泌乳量減少，並導致更早的斷奶。戒菸或減少吸菸量有利於您和寶寶的健康。如果您無法戒菸，請在吸菸前哺乳，保持車內和家中無菸，並於吸菸後洗手，從而減少孩子對菸的接觸。如需更多有關如何戒菸或減少吸菸量的資訊，請訪問 quitnow.ca。

…我飲酒

哺乳期間最安全的選擇是不要飲酒。酒精可能會減少您的泌乳量，並影響寶寶的睡眠和發育。如果您要喝酒，請先泵出或擠出乳汁並妥善保存，然後再喝酒。每次喝完酒後等待2至3小時，再進行哺乳。



您知道嗎

泵出或擠出乳汁不會加速酒精排出體外的速度。您只能耐心等待乳汁中的酒精自行代謝消失。飲酒時或飲酒後2至3小時內（如果您喝了不只一杯，則需等待更久）泵出或擠出的乳汁應被棄置。

…我使用大麻

如果您要進行母乳餵養，我們不建議您吸食大麻。大麻中的四氫大麻酚（THC）可在母乳中存留長達30天，並可進入孩子的體內。而且正是因為THC可以在母乳中存留很久，不斷擠奶然後倒掉並不能使乳汁變得安全。目前尚不明確大麻二酚（CBD）是否可以進入乳汁，也不確定其對嬰幼兒有甚麼影響。

大麻可以：

- 在母乳中殘留THC，長達30天
- 導致兒童的運動發育問題
- 減少您的泌乳量
- 使您昏沈，無法回應孩子的需求

可以通過以下方法降低您和孩子的風險：

- 哺乳期間不要吸食大麻。如果您需要大麻戒斷方面的幫助，請諮詢您的醫護人員
- 減少吸食的份量和頻率
- 不要將大麻同菸草或其他製品混用，或同時服用藥物
- 選擇CBD含量較高且THC含量較低的減效大麻產品。請注意，即使是只含CBD的產品，也尚未被證實可在哺乳期安全服用。

…我使用街頭毒品

街頭毒品可經由您的乳汁影響您的孩子。如果您使用街頭毒品，並希望獲得有關安全母乳餵養孩子的支持和資訊，請與值得信賴的醫護人員取得聯繫。



故事分享

對我來說一天中最美好的時光，就是在上班前和下班後給孩子餵奶的時候。那是我倆依偎在一起聯絡感情、加深紐帶的完美時機。



故事分享

當我把孩子摟入懷中，開始給他餵奶的時候，我就會忘記那個調皮搗蛋的熊孩子。他又變成了我的乖寶寶，哪怕只有這一會兒。

獲得幫助

如需支持以自信地進行母乳餵養，請聯繫：

- 您的醫護人員
- 其他母乳餵養的母親
- 母乳餵養互助小組（參見資源）
- 公共衛生護士
- 哺乳顧問（bclca.ca）
- HealthLink BC（撥打8-1-1）
- 醫院的哺乳診所
- 國際母乳會（lilc.ca）
- 《**寶寶的最佳機會：孕期和嬰兒護理家長手冊**》中的「母乳餵養」章節

