

Getting Started and Feeding Cues

準備就緒和哺乳提示

您首次嘗試母乳餵哺，或許需要多練習才感到有信心。以下點滴提示，有助您成功開始母乳餵哺，並預防或克服母乳餵哺的常見困難。

寶寶出生後數小時：

- 寶寶出生後，您可以把寶寶抱在赤裸胸前，與她**肌膚接觸**。這樣摟抱可鼓勵寶寶哺乳、建立母子間的親密關係，亦有助初生嬰兒的健康和發育。父親／您的伴侶也應與小寶有肌膚接觸，如果母親無法做的話，父親的擁抱便更重要。
- 給寶寶**沒有干擾的初次哺乳**。嬰孩出生後 30 至 60 分鐘，大概便想哺乳。您要讓寶寶好好成功完成第一餐。

首數天：

- 您和寶寶要經常在一起。
- 辨識寶寶的表現和哺乳提示——她想吃奶時的表現。
- 與寶寶多點肌膚接觸。
- 頻密餵哺寶寶——24 小時內八次或以上。
- 要知道寶寶晚間會經常睡醒吃奶。
- 當寶寶吃飽後，手腳便會放鬆，然後顯得“昏昏欲睡”。雙手亦會伸直，並垂在自己身旁。
- **出生後首三四天**，寶寶體重或會下降，這是正常現象。了解**哺乳充足**的表現。
- 只餵母乳。寶寶在首兩三天所吃的少量初乳（寶寶的初次母乳）已經適量，稍後您的母乳供應便會漸漸增加。大部分嬰兒每次進食時都要從兩邊乳房哺乳才足夠。
- 您要以一個舒適的姿勢來餵哺，而寶寶又以適當位置對準乳房（這稱為正確的**貼合**餵哺）。

嬰兒想吃奶的表現，稱為哺乳提示，這包括：

- 把手放在口中
- 覓食（移動頭部，似乎要尋找乳頭吮吸的樣子）
- 張開口、舔舐嘴唇和吮吸
- 握緊手指和拳頭，手放胸腹上
- 手腳彎曲
- 煩躁

哭啼是後期的提示——這表示您沒有在意寶寶給您的其他哺乳提示。餵哺前首先安撫寶寶。嬰兒哭啼時便更難貼合乳頭吮吸。

收看有關嬰兒哺乳提示和表現的**錄像**

需要文字記錄？請點擊**這裡**。

學習母乳餵哺需時

由於母乳餵哺是天然的哺嬰方法，很多新手母親都沒有準備要學習餵哺。然而，即使是天然的事情，仍要花時間和耐心學習。學習母乳餵哺就如學習騎自行車或駕駛一般，有些人較易掌握，有些則較難。事先計劃，有助您更易學習。閱讀有關 [準備母乳餵哺](#)。

母乳餵哺並非朝夕間便能掌握。

資源與網站結連：

Healthlink BC（卑詩健康結連）母乳餵哺：<http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile70.stm>

Healthlink BC（卑詩健康結連）母乳餵哺姿勢：
<http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/hw130307.html>