

母乳或人奶哺育 Breastfeeding or chestfeeding

人奶（母乳）是寶寶在出生後六個月內所需的唯一食物。當您的寶寶開始進食固體食物時，如果可行，請繼續提供人奶，直至寶寶滿兩歲。

為什麼人奶對寶寶有好處？

人奶對寶寶有好處，因為：

- 人奶是寶寶最安全、最健康的食物
- 人奶易於寶寶消化
- 人奶有助於寶寶身體、情緒和智力的發展
- 與其他嬰兒相比，母乳或人奶哺育的寶寶更不易患上肺炎、耳部感染和腹瀉等感染
- 人奶哺育或可降低睡眠相關嬰兒死亡的風險

母乳或人奶哺育對哺乳期的家長有哪些好處？

母乳或人奶哺育有助於您：

- 與寶寶建立親密關係
- 產後康復
- 降低乳癌、卵巢癌和糖尿病的風險

我何時可以開始母乳或人奶哺育寶寶？

寶寶出生後儘快進行母乳或人奶哺育，最好是在第一個小時內。您一開始分泌出的乳汁稱為初乳。初乳對寶寶益處良多。它富含有助於預防感染的重要營養素。

將寶寶抱近自己，與其肌膚接觸。這有助於餵食和建立親密關係。這也有助於寶寶的發育。請謹記，僅在完全清醒時與寶寶肌膚接觸，並避免手機等干擾。

我該多久餵寶寶一次？

讓寶寶自己決定何時吃奶。寶寶可能要吃很多次奶。多時間內多次吃奶稱為密集餵奶。這通常發生在出生後最初幾天和快速生長期間。

到出生第二天，大多數嬰兒在 24 小時（一天）內至少吃奶 8 次。但這並不意味著寶寶每 3 小時要吃一次奶。吃奶間隔可能不到一個小時。隨著時間的推移，吃奶的次數會減少，兩次吃奶的間隔也會更長。

寶寶晚上要吃奶是正常現象。夜間餵奶有助 [讓寶寶更安全地睡眠](#) 並幫助您的身體繼續產奶。

我該給寶寶餵多少奶？

讓寶寶自己決定要吃多久。當寶寶表現出飢餓的早期跡象時便開始餵奶，當其表現出飽足的跡象時就停止餵奶。

寶寶感到飢餓時可能會：

- 張開嘴或舔嘴唇
- 將手放到嘴邊
- 咂嘴或發出吸吮的聲音
- 將頭轉向抱著他們的人，通常張著嘴。這就是所謂的尋乳反射
- 哭泣。這通常是飢餓的後期跡象。盡量在寶寶開始哭鬧前餵奶

寶寶吃飽後可能會：

- 減慢或停止吸吮和吞嚥
- 合上嘴或推開
- 心滿意足並感到放鬆

寶寶吃的奶是否足夠？

如果寶寶生長良好並且有足夠多的濕尿布和髒尿布，則說明攝取到了足夠的奶水。

寶寶出生後幾天內體重減輕是正常現象。如果寶寶在出生兩週內達到或超過出生體重並且生長良好，您就知道其已攝取到了足夠的奶水。

在第一週內，寶寶的濕尿布和髒尿布的數量每天都會改變。下表顯示了寶寶平均每天可能使用的尿布數量。每個嬰兒的髒尿布數量可能有很大差異。您寶寶的尿布數量可能多於或少於下述數字。

天數	濕尿布 (淡黃色)	髒尿布 (顏色有變化)
1	1 片或更多	1 至 2 片 (黑色或深綠色)
2	2 片或更多	
3	3 片或更多	2 至 3 片 (棕色、綠色或黃色)
4	4 片或更多	
5-7	5 片或更多	少量則一天 3 片或更多，大量則一天 1 片 (金黃色)
8+	6 片或更多	

第一個月後，寶寶的髒尿布可能會減少。有些嬰兒每隔幾天或每週才有一片髒尿布。

除了人奶之外，寶寶還需要其他食物嗎？

母乳或人奶哺育的嬰兒每天需要補充 400 國際單位 (IU) 的液體維他命 D。人奶中的維他命 D 含量極低，不足以滿足寶寶的需求。

大約六個月大時，開始提供富含鐵質的固體食物。與此同時，繼續提供人奶。如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #69c 寶寶初始的食物](#)。

哺乳的我應該吃些什麼？

您無需遵循特殊的飲食來支持哺乳。享受常規正餐和零食以及各種營養豐富的食物。與懷孕時相比，您的食量可能會發生變化，也可能沒有改變。留意身體的飢餓和飽足訊號。如果您每天需要多吃一點，可以嘗試：

- 白天添加零食，例如水果加原味乳酪或蔬菜加鷹嘴豆泥
- 正餐時多吃一點。例如，早餐時多吃一片多士

保持水分攝入非常重要。哺乳時，盡量在附近放一杯水。

繼續每日服用複合維他命和 400 微克的葉酸。如果您不經常吃動物性食品或有維他命 B12 不足的風險，則可能還需要補充 1000 微克的維他命 B12。如果您對補充劑有疑問，請與營養師或醫護人員討論。

有什麼我應該限制或避免的食物嗎？

汞含量高的魚類。選擇汞含量低的魚類，例如三文魚或鱈魚。魚類可提供 omega-3 脂肪，對寶寶有好處。

咖啡因。每天最多攝入 300 毫克。這大約是兩杯（每杯 250 毫升）咖啡或四杯茶。一些軟飲料、運動飲料、非處方藥和朱古力中也含有咖啡因。

含咖啡因的能量飲料。許多都含有大量的咖啡因、添加維他命、礦物質、胺基酸和草藥，可能對寶寶有風險。

補充劑和草藥。請諮詢藥劑師或醫護人員，以了解在母乳或人乳哺育期間服用補充劑或草藥是否安全。

酒精。酒精會減少您的泌乳量和餵奶時寶寶的飲奶量。酒精還會影響寶寶的大腦發育、成長和睡眠。最好的選擇是不喝酒。

如果您喝酒，請提前規劃以防止寶寶接觸酒精。例如，您可以：

- 喝酒前先給寶寶餵奶
- 喝酒前擠出並儲存乳汁
- 等待乳汁中的酒精清除後再餵奶。平均來說，每次喝酒後應等待 2 至 3 小時再餵奶

任何形式的大麻。大麻會進入乳汁，並儲存在寶寶的脂肪細胞和大腦中。任何劑量在哺乳期間都是不安全的。

吸菸或電子菸會影響您的泌乳以及寶寶的睡眠、生長和長期發育。最好避免吸菸或電子菸。

如果您經常飲酒、使用大麻、吸菸或電子菸，請與醫護人員、公共衛生護士或藥劑師討論。他們可以幫助您了解如何降低對寶寶的潛在傷害。

我何時應該尋求幫助？

如果您有以下任何情況，請儘早尋求幫助：

- 母乳或人乳哺育時感到疼痛
- 乳頭疼痛、破裂或出血
- 擔心寶寶沒有攝取到足夠的奶水，或沒有足夠的濕尿布或髒尿布

與您的醫護人員、助產士、公共衛生護士或哺乳顧問討論。您也可以致電 **8-1-1** 與註冊護士或營養師交談。