



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。寶寶開始吃固體食物後，您依然可以持續餵食母乳，直至其 2 歲以上。

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身體、情感和智力發育
- 母乳餵養的嬰兒與非母乳餵養的嬰兒相比更不易受感染（例如患肺炎、耳炎和腹瀉）
- 母乳餵養的嬰兒死於嬰兒猝死綜合症（SIDS）的可能性更小

為什麼母乳餵養對媽媽有好處？

母乳餵養對您有好處，因為母乳餵養可以：

- 加深您與寶寶之間的連結
- 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？

當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次。兩次餵奶的間隔可能不到一小時。短時間內多次母乳餵養稱為密集型餵奶，經常發生在嬰兒剛出生時以及快速成長期。餵奶次數會逐漸減少，間隔會拉長。

讓您的寶寶決定什麼時候吃奶以及每次吃多久。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，您就知道寶寶已經吃飽了：

- 吸吮及吞嚥放緩或停止
- 寶寶吃奶後閉上了嘴巴或推開乳房
- 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狀況或想知道孩子是否攝取了足夠的母乳，請聯繫您的醫生、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
- 寶寶每天有足夠多的濕尿褲*：
 - 出生後第 1 天：1 片濕尿褲
 - 出生後第 2 天：2 片濕尿褲
 - 出生後第 3 天：3 片濕尿褲
 - 出生後第 4 天：4 片濕尿褲
 - 出生後第 5-7 天：5 片濕尿褲
 - 出生第 7 天以後：6 片濕尿褲或更多

- * 尿液呈清澈淡黃色。
- 寶寶有足夠的排便：
 - 出生後的第 1-2 天：至少一至兩次大便。可能為黑色或墨綠色，黏稠，瀝青狀
 - 出生後的第 3-4 天：每天至少兩至三次大便。可能為褐色、綠色或黃色，較鬆散
 - 出生後的第 5 天至第 3 週：如果大便量較少（尺寸如同一元硬幣），則每天至少三次或更多。如果大便量較多，則每天至少一次。可能為黃色，呈顆粒狀，結塊或較稀。
 - 3、4 週以後：寶寶排便次數通常減少
- 出生 2 週後，寶寶體重會維持在或超過出生時的體重，並且健康成長
- 您的乳房會在餵奶後變柔軟，尤其是前幾週

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 寶寶的初始食物](#)。

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一些食物。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，如三文魚或鱈目魚。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：魚體內的汞含量](#)。

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、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。

避免含咖啡因的能量飲料。這些飲料含有大量咖啡因。有些飲料可能添加了維他命、礦物質、氨基酸及草藥成分。這些成分可能造成潛在的健康風險。

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。

母乳餵養期間最好不要使用大麻。大麻會進入母乳。您的寶寶可能會犯困並難以含住乳頭。大麻對寶寶的長期影響尚不清楚。如果您在大麻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。與自己的醫生、助產士、公共衛生護士或哺乳顧問進行溝通。您也可以致電 **8-1-1**，向註冊護士或註冊營養師諮詢。

如有下列情況，請尋求幫助：

- 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或排便