

母乳哺育...

為了我的寶寶，為了我自己。





目錄

- 1 母乳哺育很重要
- 2 生產與母乳哺育
- 4 母乳哺育的初期
- 16 您需要知道的事
 - 16 排乳
 - 16 漏乳
 - 18 姿勢
 - 20 含乳
- 21 如何處理常見問題
 - 21 乳頭疼痛
 - 22 鵝口瘡
 - 22 乳管阻塞
 - 22 乳腺炎
 - 23 心情
- 24 藥物治療
- 25 恢復上班或上學
- 28 WIC 能幫助您
- 29 資源
 - 29 紐約州母乳哺育法
 - 30 母乳哺育網站

母乳哺育很重要

選擇如何哺育您的寶寶是您成為新手父母所面臨的最重大決定之一。母乳哺育是只有您才能給予寶寶的禮物。您的寶寶將會覺得有安全感，而且您將為寶寶的一生提供健康的開始。您將會發現母乳哺育是母性的最佳表現。

母乳哺育對於婦女及嬰兒都很重要的原因有很多。本冊子提供關於母乳哺育的資訊，並提供要領以協助您擁有成功且愉快的母乳哺育體驗。

母乳是自然界最完美的食物。

以母乳哺育，您就是給予寶寶專為符合其需求而設計的食物。母乳是提供嬰兒完整營養的食物。它會隨著寶寶的成長而調整。

母乳中的成份是無法生產製造的。母乳含有能抗禦疾病的活體細胞。它含有的成份能確保腦部和眼睛的適當發育，以及健康的免疫系統和消化道。母乳可保護寶寶不致過敏。



所有的寶寶都需要維他命 D。
以母乳哺育的寶寶是從維他命 D 的滴劑中攝取。以配方奶哺育的寶寶則是從配方奶中攝取。

在停止餵母乳之後，母乳的效益還能維持長久以促進正常健康的成長發育。以母乳哺育的嬰兒成長後擁有更健康的體重，而且智力測驗的成績也較高。

餵母乳將有助於保護您免於患上第 2 型糖尿病及某些癌症，例如乳癌。您為寶寶製造母乳時會耗用大量的卡路里。由於寶寶使用了如此多的卡路里，您會發現更容易回到懷孕前的體重。

母乳哺育是愛的禮物。

母乳哺育不只是給予食物；它所創造的親密關係將會延續一生。

以母乳哺育寶寶會釋放出荷爾蒙，讓您和寶寶能以一種非常特殊的方式建立親密關係。這些荷爾蒙具有安神的效果，能協助您的寶寶進入夢鄉並讓您放鬆心情。母乳哺育能建立提供保護、養育和安撫的完美關係。

母乳哺育對環保也很重要。母乳是 100% 天然的，將有助於保護您的寶寶免於接觸環境中的污染物。它絕不會因為遭受污染而必須回收下架。母乳哺育也不會製造任何廢棄物、塑膠物或剩餘物，恰恰是成長中的寶寶所需的一切。



生產與母乳哺育

在醫院時須告知醫生和護士您要以母乳哺育。要求他們勿給予您的寶寶瓶裝的配方奶（除非是醫療所需）或奶嘴。如果醫護人員換班，也要把您以母乳哺育的決定告知新的工作人員。即便您沒有任何疑問，在醫院時也應與母乳哺育專家洽談，以便在出院回家前取得支援。



在寶寶出生後的四小時內即餵母乳。

您的寶寶在出生後四小時內將可以進食。將寶寶放在您的兩個乳房之間接觸到您的肌膚，用一條毯子裹著他以保持

溫暖。您會看到寶寶輕輕搖動頭部尋找您的乳房。您的寶寶天生就知道該如何找到您的乳頭；只需要把他放在正確的位置即可，因此應以肌膚接觸的方式抱緊他。

讓寶寶與您同處一室，不要放在育嬰室。

這叫做「母嬰同室」。新生兒必須經常進食，日夜都是如此。寶寶與您同處一室時，您將會注意到寶寶餓了。而且有人誤給寶寶瓶裝配方奶或奶嘴的機會也比較少。配方奶會擾亂您的奶水生成；它將使寶寶感覺飽足而不想吃母乳。奶嘴則會掩藏餵奶指示，因而比較難以察覺寶寶餓了。

如果您是剖腹生產，仍然可以餵母乳。剖腹生產的寶寶，或者寶寶的媽媽接受了硬膜外麻醉及其他分娩藥物，可能需要經過較長的時間才能進行哺乳。媽媽應該以肌膚接觸的方式抱著寶寶，並且要有耐心。寶寶可能要花上 2 個小時或更久時間才會開始吃母乳。



母乳哺育能幫助您的子宮開始收縮。

在產後的 24 小時內，當您的寶寶接受哺乳時，您可能會察覺子宮痙攣，就像經期時的痙攣不適。如果您先前已經有過生產經驗，這種現象會更明顯。這些痙攣是一種保護性的反應，能夠幫助子宮收縮，避免出血過量。

對於早產或是生病的寶寶，母乳能提供特殊效益。母乳可以幫助他們成長並預防疾病。如果您的寶寶不能哺餵母乳，可以將您的母乳擠出後加以冷凍，等到適當的時候再讓他飲用。請洽詢醫院的母乳哺育專家以協助您開始進行。



母乳哺育的初期

讓母乳哺育有一個好的開始。生產之後趕快開始餵母乳，而且餵奶的次數要頻繁。

您的身體是在生產後的 4 至 6 週內建立奶水供應。在重要的最初幾週內的哺乳將建立您日後的母乳生成量。完全用母乳來哺育您的寶寶。勿用配方奶來代替母乳。如果您改餵配方奶，您的身體就無法製造出足夠的母乳。

在最初幾天，您的乳房會產生少量的液體，稱為初乳，這是您的寶寶最初吃到的母乳。



建立良好基礎：

- 產後趕快開始餵母乳，並且應餵食次數頻繁，在 24 小時內餵奶 8 至 12 次。
- 以肌膚接觸的方式抱著寶寶。
- 讓寶寶留在您的身邊。
- 在母乳哺育尚未完全建立之前，勿給予奶嘴或奶瓶。
- 只給予母乳。

有些媽媽們會發現，早在懷孕的第四或第五個月時，就有初乳從她們的乳房流出。這是淺黃色的液汁，含有無數具保護功效的細胞。初乳能幫助您的寶寶保持健康。除了以母乳哺育之外，沒有其他方式能將這種保護功能傳遞給新生兒。由於含有具保護

功效的抗體，初乳通常被稱之為寶寶的第一次預防接種或是「黃金液」。初乳幫助寶寶進行第一次排便（此有助於避免出現黃疸），並提供寶寶在最初幾天所需要的一切營養。

在寶寶出生後的 1 至 5 天內，您的初乳將會轉變為成熟乳。成熟乳出現時，您在餵奶後即可在寶寶嘴巴的四周看到。您的寶寶用一邊的乳房吃奶時，您可能注意到另一邊的乳房會漏乳。在寶寶吸吮時，您甚至可能聽到大口吞嚥的聲音，因為奶水量可能相當大。與第一天時相比，您的乳房會有飽滿的感覺。您的奶水可能看起來有點稀薄，甚至帶點藍色。這是正常的。

當您回到家後，您可能會有疑問或希望有人能在母乳哺育方面幫助您。此時應打電話給能夠提供協助的人。在您出院之前，向母乳哺育專家或能回答您關於母乳哺育問題的人索取名字和電話號碼。您的 WIC 母乳哺育協調員和同儕顧問能夠幫助您，並且也想知道您的情況。如果您有疑問就打電話給他們，或者只是讓他們知道您的寶寶已經出生了。

如果您的乳房變得非常飽滿不適或疼痛，它們可能是腫脹。如何避免或舒解腫脹：

- 多餵母乳，可能每 24 小時多達 12 次，或是每隔 1 至 2 個小時一次。
- 如果寶寶未睡醒還不能餵奶，在寶寶能吃奶前可用手先擠出一點奶水以舒解飽脹感。別讓寶寶隔太久沒吃奶。
- 當您的寶寶準備吃奶時，先從比較飽脹的乳房開始餵奶。如有需要，用手擠壓出一點奶水，讓乳暈部分（乳頭周圍的深色部位）柔軟一些，如此寶寶才能含住。
- 不妨以溫水淋浴或在乳房上放一片溫熱的濕布。這可能有助於釋出一些奶水。

如何用手擠出母乳：

- 輕輕地按摩乳房。
- 放鬆心情並想著您的寶寶。
- 姆指和食指放在乳暈周圍。
- 將手指往後推向胸壁，再輕輕地往前向乳頭推揉。
- 為了保護敏感組織，勿擰捏乳頭或是把手指滑向乳頭。



插圖係經 Amy Spangler 授權使用。

多多練習，熟能生巧

家中有了新生兒的最初幾天是很美妙的經驗，同時也是非常艱難的時期，不論是否餵母乳都是如此。您的生活發生了許許多多的改變。

數週之後，您和寶寶將會邁向規律的步調，而且您的乳房也會調節至寶寶所需的奶水量。

把最初幾次的餵母乳視為練習。別變得沮喪洩氣；請記得，生產過程讓您和寶寶都很疲累，兩人都在學習如何進行。您的寶寶可能不會非常餓。

經過一段時間後，您將會很訝異自己在餵奶時還能...接電話、餵另一個孩子進食、看書等等。這也是坐下來、放鬆心情並與寶寶講講話的大好機會。餵母乳真的會使生活更輕鬆自在。



媽媽都有足夠的母乳。

母乳是隨需求而產生的；換言之，您以母乳哺育的次數愈多，所產生的奶水就愈多。完全用母乳哺育您的寶寶，能讓您的身體學習製造充足的奶水以供寶寶食用。

餵食配方奶即表示減少母乳哺育，此會導致母乳的分泌量減少。

寶寶覺得饑餓時會讓您知道。早在他們開始哭泣之前就會給予餵奶提示。讓寶寶一直待在您的身邊以便觀察餵奶提示。別看時鐘來決定。以母乳哺育是不應該排時間表的。

餵奶和飽足提示

餵奶提示	飽足提示
焦躁不安	離開乳頭；進入夢鄉
張開嘴巴	停止吸吮
雙唇在動	頭部從乳頭前轉開
睡覺時不停地動來動去	閉著嘴且雙唇緊閉
碰觸嘴唇或臉頰時會張開嘴	對其他事物表現出興趣
發出輕柔的聲響或咕咕聲	雙手打開並放鬆
探索尋找您的乳頭	
吸吮小手或嘴唇	
出現欲哭前的臉部表情	
清醒且動來動去	



新生嬰兒需要經常餵奶，因為寶寶的胃非常小，大概只有一顆彈珠的大小。您會發現在最初的幾週，您每隔 1 或 2 個小時就哺乳一次，但卻不持久。

當寶寶出現下列情形時，您就知道他所吃的奶水是足夠的：

- 體重增加。以母乳哺育的嬰兒增加體重的情況和吃配方奶的寶寶不同。您的寶寶在 2 週大左右時應該會回到出生時的體重。然後，在出生後的 6 個月期間，他應該是每週增加約 4 至 8 盎司。
- 哺乳的滿足感。在吃奶時，您會看到他的下顎在動，耳朵也會搖動，您還可能聽到他吃奶時的吞嚥聲。在吃奶時，他的雙頰看起來是圓滾滾的。
- 大口含著乳房，乳暈（乳房周圍的深色皮膚）以下的部位多於上方的尖端。您的乳房在哺乳前應有脹滿的感覺，哺乳之後會變得柔軟。您不應該感到疼痛。
- 有很多尿濕和排便的紙尿褲。

根據下表來檢查寶寶的紙尿褲，即可得知寶寶的攝取量是否足夠。

出生天數	尿濕的紙尿褲數量	排便的紙尿褲數量	糞便情形
第 1 天	1	1	黑色 / 黏稠狀
第 2 天	2	2	黑色 / 黏稠狀 帶綠色
第 3 至 5 天	3 至 5 個	3 至 4 個	黃色小粒狀
第 5 至 7 天	4 至 6 個	3 至 6 個	黃色小粒狀

寶寶需要在夜間醒來吃奶。

夜間哺乳非常重要，因其能夠刺激奶水的生成。

新生兒需要常常進食，日間是每隔 1 至 2 小時一次，夜間則最多隔 4 小時。您可能會注意到，寶寶在 2 或 3 個月大左右時，夜間睡眠的時間較長了一些，到 4 個月大時則更長。

您可能聽說，如果給寶寶吃一些穀片，他們可以安睡整晚。並無證據證明此種方法有效。這會有噎住窒息的危險，而且如果您的寶寶不到 6 個月大，還不能吃穀片或其他固態食物。將穀片放在奶瓶內會讓穀片快速流入寶寶的口中，會使其難以吞嚥。

哺育睡著的寶寶：

在出生後的前幾週，您的寶寶可能是昏昏欲睡。如果距上次開始餵母乳時已過了 4 個小時，您應該叫醒寶寶來餵奶。試用下列方法：

- 移除任何毯子棉被
- 更換紙尿褲
- 以肌膚接觸的方式抱著寶寶
- 按摩寶寶的背部、腹部、臂膀或腿部
- 把擠出的乳汁放一點在寶寶的嘴唇上

成功的要領：

- 寶寶休息時，您也休息。
- 把寶寶放在嬰兒床或搖籃內，並置於身邊。
- 營造一個幽暗、無刺激事物的睡眠環境。夜間哺乳時須抗拒與寶寶玩耍的衝動；讓他們專注吃奶。只是餵奶，然後就把他放回床去。這能幫助您的寶寶理解夜晚時間是睡覺時間。
- 試著別去注意您在夜間起來了幾次，而是享受這些私密的哺乳時刻。
- 每個寶寶都不一樣。別拿您的寶寶與他人比較。
- 把夜間所需要的所有東西都放在您的床邊。
- 開始建立規律的就寢習慣：換上睡衣、唸故事書等。
- 製造一點輕柔的背景聲音，例如：風扇（勿直接對著寶寶吹風）或是打開收音機小聲播放。



媽媽能夠得到支持。

與您的伴侶及家人討論您的母乳哺育計畫；讓他們明白這對您是多麼重要。別等到寶寶出生前才討論母乳哺育。在懷孕初期就提出討論，並準備回答親朋好友可能會有的任何疑問。邀請他們和您一起去參加母乳哺育課程或看醫生。

確定他們瞭解母乳哺育是最適合您的方式，而且這將會幫助您的寶寶長得既強壯又健康。您身邊的人可能會擔心，如果他們不能餵寶寶吃奶，將不會與寶寶建立起親密的關係。請向他們再三保證，他們能夠提供協助，而且他們對寶寶而言同樣重要。



爸爸及其他家庭成員都扮演著重要角色。爸爸的新角色是在媽媽哺育寶寶時給予支持。

給爸爸的要領：

- 以肌膚接觸的方式抱著寶寶，寶寶需要大量的擁抱。爸爸擁有寬闊平坦的胸膛，正是寶寶休憩的好地方。
 - 寶寶需要視覺刺激和互動。說話、唸書、唱歌並散散步。
 - 和寶寶一起享受泡澡樂。
 - 用背巾帶著寶寶。
 - 一同去醫生門診並參加母乳哺育課程。
 - 抱起寶寶時都要親吻他。
- 做為媽媽的後盾，幫助她應付可能感受到的任何壓力。



媽媽都能以母乳哺育。

為人母的最初幾週會感到充滿壓力。請記住，您是位新手媽媽；給予自己和寶寶一些時間。就像是跳舞一樣。一開始可能會笨手笨腳，但很快地您和寶寶將能配合良好。

如果您覺得壓力很大，試試看下列建議：

- 別等到寶寶哭鬧時才餵奶。注意早期的饑餓提示。
- 以舒適的方式抱著寶寶，深呼吸並放輕鬆。
- 每次抱起寶寶時都親吻他。
- 讓寶寶只穿著紙尿褲，將他放在您的胸前並置於兩個乳房之間，直接接觸到您的肌膚。輕撫他的背部。這通常會使寶寶鎮靜下來，於是他可以吃奶。

當媽媽不簡單；餵母乳只是其中的一個環節。它是最美好的一環，輕鬆地融入您的生活型態。

- 稍事休息，將寶寶交由您信得過的人照顧。擠出或汲取母乳以供稍後餵奶使用。
- 將寶寶放入背巾中，然後出去散散步。您的寶寶喜歡貼近您，而且走路時的動作會將他搖入夢鄉。

媽媽們常會很驚喜地發現餵母乳真容易，不需要加熱、清洗、測量或調配。拿了紙尿褲就可以出門囉！

只要具備常識和一些正確的選擇就行了。

- 吃您喜歡的健康食物。不需要特殊飲食，也不必避免某些食物。
- 偶爾在餵完母乳後喝一杯葡萄酒或啤酒是可以的，但是必須等幾個小時再餵母乳。酒精會經由母乳傳遞，因此您要確定自己的體內已無酒精存在。當您的體內不再有酒精時，母乳內也就不會有酒精。不必丟棄您的母乳。
- 如果您抽煙，請等到餵完母乳後再抽煙。切勿在正要餵奶之前或餵奶時抽煙，而且千萬別在與寶寶同處一室時抽煙。曝露於二手煙之中的寶寶罹患嬰兒猝死症候群 (SIDS) 的風險較高。請致電紐約州戒煙專線尋求協助，1-866-NY-QUITS 或 1-866-697-8487。



「背巾是我的好幫手。我去任何地方都少不了它。我的寶寶好喜歡他的背巾。他可以躺在背巾裏睡覺並吃奶，而我的雙手都能空出來。」



母乳可以隨時供應。並且永遠溫度適宜，不論您在何處都能提供。在像是停電的緊急情況下，您無須擔心如何為寶寶取得安全的食物。



您需要知道的事

一旦您的母乳哺育開始順利進行，您就會覺得日益有信心。

排乳

排乳是指您的奶水流向乳頭。這是您的身體自發的。當您的身體放輕鬆並感到舒適時，哺乳會比較容易。如此能幫助您「排乳」。即便您並無鬆弛的感覺，也可以透過放鬆您的肩膀、深呼吸來幫助您排乳，並讓奶水慢慢流出。您不一定要有鬆弛感才能排乳，但是這會有所幫助。

在您的寶寶開始吸吮，或寶寶吸吮了幾分鐘之後，您會感覺到排乳。幾乎每位婦女的排乳感覺都不同。有些人在哺乳時幾乎完全沒有刺痛感；其他人則表示有擠壓的感覺。不論何者，這只會持續一段很短的時間，而且是您的寶寶正在吃奶的徵兆。在您以母乳哺育數週之後，只要聽到寶寶的聲音或甚至只要想到您的寶寶，都會引起排乳。

漏乳

在哺乳的最初幾週，您的乳房可能會漏乳，尤其是在晚上。這是正常的，而且會慢慢減少。在此期間，可考慮穿著能支撐乳房的舒適胸

以一個乳房餵奶時，另一個乳房可能會漏出或滴下一些乳汁。有些媽媽會用儲藏袋收集起來以供稍後餵奶使用。

罩、無袖背心或睡衣。在日

間，餵母乳的婦女穿著不是太緊的支撐型胸罩，通常會比較舒服。許多婦女喜歡哺乳用胸罩的方便性，這種胸罩的前方有開口，可以解開以便餵母乳。您可以在胸罩內使用防溢乳墊來吸收漏乳。若使用丟棄式的防溢乳墊，請選擇沒有塑膠內襯的產品。可洗的棉質防溢乳墊或折疊起來的棉質手帕，可用於鋪在您的胸罩內。您可以多穿幾層衣服來遮掩漏乳，像是夾克。如果在您哺乳時，另一邊的乳房漏乳，用您的手臂輕輕地壓住漏

乳的乳頭。或者，您也可以妥善利用漏乳，把奶水收集起來，當您不在時可用來餵食您的寶寶。

用一邊的乳房哺乳，直到寶寶讓您知道他已經吃飽了。寶寶會以下列方式讓您知道他吃飽了：

- 停止吸吮
- 從您的乳房滑下來並釋出您的乳頭
- 進入夢鄉
- 放鬆他的身體並打開他的拳頭

如果寶寶停止吸吮，但是並未自己從乳房退下，用您的小指頭滑向他的唇角，輕輕地讓他不再吸住您的乳房。讓他打嗝並提供另一個乳房，看看他是否有興趣。如果他只在一邊的乳房吃奶，下一次您餵寶寶時就從前一次未使用的乳房開始。如果他在兩個乳房吃奶，就從上次他最後吃奶的乳房開始哺乳。

不記得要從哪一邊開始嗎？不妨用戒指或手環在兩手交替配戴，以提醒自己下一次哺乳時是從哪一邊開始。



姿勢

選擇一個舒適的姿勢來哺育您的寶寶。這些姿勢包括：搖籃式抱法、橄欖球式抱法或平躺式。都試試看再決定何種方式最適合您和寶寶。更換姿勢以保持舒適感可能也不錯。採用每一種姿勢時，很重要的要確定寶寶以正確的方式含住您的乳房。

搖籃式抱法：

- 放一個枕頭在您的膝上。
- 將寶寶側放在枕頭上，他的肚子正對著您的肚子。
- 將他的頭部放在您的前臂，他的鼻子則在您的乳頭前方。
- 將他下方的手臂放在您的乳房下。



橄欖球式抱法：(如果您是剖腹生產，這種姿勢可能有幫助)

- 放一個枕頭在您的身側。
- 將寶寶放在枕頭上並把他的雙腿塞在您的手臂下。
- 將您的前臂伸至寶寶的背部下方，並用您的手撐起他的頭部。



側臥式：

- 側躺下並彎起您的膝蓋。
- 將寶寶以側臥姿勢放下，面對著您的乳頭。
- 將您的另一隻手、枕頭或是捲起的毯子放在寶寶的身後以支撐住他。
- 保持清醒以策安全。



改良式搖籃抱法：

- 讓寶寶橫放於您的面前，於是寶寶的臉、肚子和胸部是面對著您。
- 將寶寶的雙腿環繞於您的身側。
- 用以餵奶的乳房與您用來支撐的手臂為不同的一邊。
- 用您空閒的一隻手支托住乳房。

向後靠躺逐漸成為受歡迎的哺乳姿勢。以舒適的半躺姿勢坐在床舖或有扶手的椅子上。將寶寶以面朝下的方式放在您的胸前或肚子上。他將用鼻子碰觸尋找您的乳房再用口含住。您只要給予少許指引，寶寶就知道該怎麼做。試著撫摸寶寶的腳，這似乎會有幫助。這個姿勢既輕鬆又舒適，而且可能感覺非常自然。



含乳

務必確定寶寶是大口含著乳房、乳頭及大部分的乳暈（乳頭周圍的深色區域），而且在他口中的乳房下部應多於頂端。如果寶寶只是吸吮乳頭，乳頭會變得疼痛破裂。下列情形顯示您的寶寶含乳良好：

- 兩片嘴唇是向外翹起，而非向內塞入
- 乳頭及大約一寸寬的乳暈是在寶寶的口中
- 他的下巴埋進您的乳房之中，而他的鼻子微微碰觸
- 當您掀開寶寶的下嘴唇時，可以看到他的舌頭是在乳頭下方



如何處理常見問題

餵母乳不應該會受傷疼痛。若有此現象，洽詢母乳哺育專家或 WIC 的同儕顧問以尋求協助。

乳頭紅腫疼痛通常是因為姿勢不良或餵母乳時的含乳不正確造成的。以下為一些矯治方法：

- 務必確定您的寶寶是將乳頭和大部分乳暈（乳頭周圍的深色部分）都含在他的口中。
- 抱緊您的寶寶；請記住，他不應該是必須轉頭才能接觸到您的乳房。
- 尋求協助以檢查寶寶的姿勢。
- 觀察早期的饑餓提示，在寶寶尚未很餓之前就開始哺乳，如此他就不會吸吮得很用力。
- 在餵母乳前先按摩乳房以幫助排乳反射，讓寶寶開始吃奶時就能有母乳。
- 更換哺乳姿勢。
- 欲加速痊癒，將一些擠出的母乳搓揉在紅腫疼痛的部位，然後讓乳頭自然乾。母乳有助於對抗感染。
- 勿在乳頭上使用肥皂或乳霜。
- 如果使用防溢乳墊，在兩次餵奶之間應更換乳墊以保持乳房乾燥。穿著棉質的胸罩及衣服。

在大部分的生病期間，例如傷風感冒，餵母乳能給予寶寶抗體保護免於感染，因此繼續以母乳哺育是很重要的。

它有助於讓您的乳房透氣而不會碰觸到任何東西。

鵝口瘡是很容易治療的酵母菌感染，可能出現於您的乳頭、乳房，以及寶寶的嘴部因接觸您的乳頭而感染。感染鵝口瘡的寶寶可能會有尿布疹且紅腫潰爛。



乳房可能出現下列症狀：

- 輕微感染，例如：發癢、略呈粉紅色的乳頭和乳暈
- 呈紅色、非常疼痛的乳頭和乳暈，在餵奶時和餵奶後都是如此
- 疼痛感擴散至整個乳房，特別是在餵奶後

兩人，包括媽媽和寶寶都需要治療，並且應該看醫生以取得抗黴菌藥物治療。

乳管阻塞是由於乳房中的某個部位未完全將奶水排出所造成的。該部位可能會感到疼痛，而且在餵奶後仍然感覺堅實。太緊的胸罩、內有鐵絲的胸罩或太緊的衣服，都會使情況更嚴重，因而應該避免。其他矯治方法：

- 先從疼痛的一邊開始餵寶寶吃奶。這可能不太舒服，但將有助於使乳管不再阻塞。
- 輕輕地按摩疼痛的部位，從腋窩向下朝著乳頭移動，特別是在寶寶吸吮時或是以溫水淋浴時進行按摩。
- 以溫水清除乳頭上已乾的乳汁。
- 每次餵奶時都變換姿勢。

乳腺炎是一種乳房感染疾病，會引起發燒和類似流感的酸痛、疼痛或是在乳房出現紅色發燙的部位。這往往是在乳管阻塞或嚴重乳房腫脹之後發生。次數頻繁、視需要隨時哺乳有助於預防這種情況。如果您認為自己得了乳腺炎，可以繼續哺乳並致電您的醫生。乳腺炎的治療方式如下：

- 增加哺乳次數
- 先從疼痛的一邊開始餵母乳
- 用濕熱毛巾敷乳房
- 臥床休息並多喝水
- 止痛藥
- 抗生素

心情

如果您覺得難過或情緒低落，請致電您的醫療護理人員尋求協助。在擁有新生兒的最初幾週，有時候您可能會覺得難過悲傷。別擔心，您並不孤單。您可能會覺得心情不佳、緊張且無法入睡。請一位您信賴的人幫您照顧寶寶並稍微休息一下。生產後的荷爾蒙變化是正常現象，但有些媽媽會經歷較嚴重的情況，亦即所謂的產後憂鬱症。您可能根本未察覺到。您的丈夫或母親等其他人士則可能會注意到。聽從他們的建議並尋求協助。致電您的醫療護理人員。產後憂鬱症的跡象包括：

- 經常哭泣
- 感覺無助
- 焦慮
- 悲傷
- 孤獨
- 胃口改變
- 脾氣暴躁
- 睡眠不佳
- 興趣低落

藥物治療

您服用大部分的藥物時都可以餵母乳，但一定要先洽詢您的醫生或母乳哺育專家。您的醫生應該和您一起找出在餵母乳時可以服用的藥物。

如果媽媽們有以下情形，則不應該餵母乳：

- 患有愛滋病 (HIV/AIDS)
- 帶有第一型或第二型嗜 T 淋巴球病毒
- 使用毒品
- 正在接受癌症化療或放射性治療

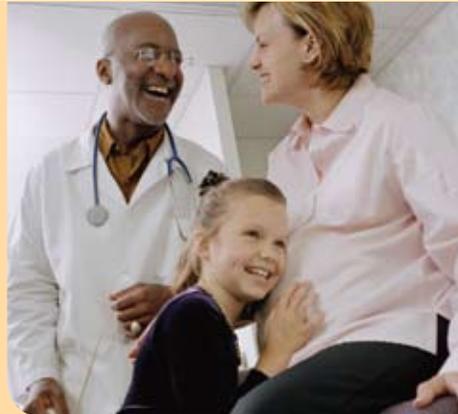
或是寶寶有下列情形也不能餵母乳：

- 半乳糖血症，一種罕見的遺傳代謝疾病

任何健康問題或藥物治療都一定要告知您的醫療護理人員。來自網路上的資訊未必真實。

在懷孕期間，向您的醫療護理人員洽詢節育計畫。您在哺乳期間有可能懷孕。採用有效的節育方法是很重要的，例如：保險套、子宮帽、子宮內避孕器或某些避孕藥。有些類型的避孕方式會影響您的奶水供應。請與您的醫生討論以找出最適合您的方式。

Depo-provera 避孕劑是只需注射一次就能維持幾個月避孕效果的節育法。如果在建立足夠的奶水供應量之前就注射 Depo-provera 避孕劑，可能會延遲或阻止奶水的生成。如果您有意用 Depo-provera 來節育，請等到您已建立充足的奶水供應之後（大約 6 週）再接受注射。



恢復上班或上學

許多媽媽恢復上班或上學並繼續餵母乳。如果可行，以漸進的方式恢復上班。這會讓您有時間調整適應，並協助您的身體供應充足的奶水。與您的主管討論不同的選項，或許其他婦女曾用過的選項效果良好。擬訂試驗性計畫以設法結合母乳哺育與就業或就學。

在規劃恢復上班或上學時可考慮下列一些選項：

- 在恢復全職工作之前，先以兼職方式開始工作一段短時間。
- 在家工作，或是將在家工作與進辦公室工作結合。
- 在您恢復上班的第一週，只工作一或兩天。例如，如果您的正常工作週是週一至週五上班，則於週四或週五恢復上班。這讓您在恢復全職上班之前，您和寶寶能有一段短時間來適應彼此分離。
- 如果可行，在一週的中間日子休假並持續數週，以便按照寶寶的時間表來餵母乳，進而重建您的奶水供應量。
- 採間隔輪班式工作，在一天中間有較長的休息時間以便回家陪寶寶。
- 考慮選用靠近上班地點的托兒機構，如此您能根據自己的工作時間分配，於方便時去探望寶寶並餵母乳。
- 當您到達托兒機構接寶寶時，可以利用時間先餵母乳。這將使你們在踏上歸途並回去面對其他家庭任務之前，能有時間重拾親密感。

使用優良的擠乳器。

WIC 有功能良好的擠乳器。品質優良的電動擠乳器是您的最佳選擇，能使您在上班時間擠母乳較有效率。電動擠乳器能讓您同時從兩個乳房擠出母乳，從而減少擠母乳的時間。

您在產假期間可以預做以下準備：

- 儘可能用到產假的上限。
- 完全以母乳哺育。如此將建立您的奶水供應量。勿用配方奶。
- 練習使用擠乳器擠母乳。
- 將您的母乳放入冷凍庫保存以備日後所需。
- 做好準備以汲取母乳並應付可能的漏乳。挑選出方便使用擠乳器且能隱藏漏乳的衣服。
- 在恢復上班之前先試行一次。嘗試一段時間不在寶寶身邊。在恢復上班之前，以奶瓶盛裝擠出的母乳讓寶寶試飲。您可能會發現寶寶比較容易接受讓別人用奶瓶餵，比較不能接受您用奶瓶餵。您可能需要更換不同型態的奶瓶用奶嘴。

回校上課：

查詢能否使用輔導員辦公室或其他辦公室汲取母乳。護士所在的醫務室可能很忙碌，而私人休息區常為生病的學生所使用。



汲取母乳的要領：

攜帶一張寶寶的照片，以便在汲取母乳時可以注視著寶寶。想著您的寶寶及其剛學會的一舉一動，例如：微笑或是抬起頭來。

順利執行您的計畫：

在寶寶出生後的第一個月，每 24 小時內需要餵母乳 8 至 12 次。這將維持充足的奶水供應量，以便在您上班時托嬰看護能餵食您的寶寶。您在上班時需要擠奶的次數，應該等同於當您不在時寶寶需要餵奶的次數。在最初的幾個月，許多婦女在正常的 8 小時上班時間內約擠奶 2 至 3 次，每次為 10 至 15 分鐘。當寶寶 6 個月大左右並開始進食固態食物時，他們需要餵奶的次數通常就會減少，許多媽媽發現她們在上班時擠奶的次數也可以相對減少。

安全妥善地保存您的母乳。使用員工用的冰箱或是裝有冰塊的冰桶。以小量分裝的方式保存母乳，在儲藏袋上寫上寶寶的名字和日期。

上班時擠母乳的適當場所：

- 公司內的哺乳室
- 能夠鎖上的私人辦公室
- 勿使用洗手間。您有權利在一個潔淨的地方汲取母乳
- 找出一些獨創的空間

母乳的保存法：

- 把母乳置放於冰箱的層架上，或是放在裝了冰塊的冰桶中。
- 汲取的母乳應在 48 小時之內用完，或是冰凍起來以後再用。
- 母乳可冰凍保存 6 個月。
- 一旦解凍之後，就必須在 24 小時之內用完。
- 勿將母乳重複冷凍。
- 用流動的溫水來解凍或溫熱母乳。
- 切勿用微波爐加熱母乳，以免產生一些特別燙的熱點，燙傷寶寶的嘴，而且過高的溫度會破壞營養素。
- 餵完汲取的母乳之後，不要把奶瓶中剩下的母乳留下來再餵。

WIC 能提供協助

WIC 建議以母乳哺育。WIC 支持母乳哺育，對於餵母乳的媽媽，與不餵母乳的媽媽相比，會提供她們價值更佳的食物套裝組。與不餵母乳的媽媽相比，餵母乳的媽媽將多領 6 個月的福利。與食用配方奶的嬰兒相比，以母乳哺育的 6 個月大嬰兒所收到的食物套裝組價值更佳。

WIC 有功能良好的擠乳器。WIC 將確保您取得真正符合所需的擠乳器。

WIC 設有母乳哺育同儕顧問，她們都是有餵母乳經驗的母親，能夠協助其他的媽媽們。只要有需要，您的同儕顧問將隨時提供協助。她將幫助您建立信心、回答問題，並在有需要時為您尋求協助。

進一步瞭解母乳哺育。WIC 有一個專為媽媽設計的網站。請至網站瞭解詳情：www.breastfeedingpartners.org。

這是您的寶寶...由您來決定。

請根據事實狀況和您的感受來做決定，而不是聽從家人或朋友的說法。如果您對母乳哺育有疑慮，消除疑慮最簡單的方法就是嘗試餵母乳，或是洽詢您的 WIC 母乳哺育同儕顧問。

您餵母乳的時間愈長，產生的效益就愈大。美國小兒科醫學會建議在最初 6 個月完全以母乳哺育您的寶寶。接著，繼續餵母乳到 12 個月大或是更久一些，同時為寶寶的飲食添加健康的副食品。許多媽媽也樂於以母乳哺育幼兒。您和寶寶將會知道何時應該斷奶。其他人都不能決定。在此期間，您的寶寶繼續享受母乳的效益。

資源

紐約州已制訂法律保障母親以母乳哺育的權利：

紐約州民權法，第 79-e 節，公共場所母乳哺育法

您可以在任何地點以母乳哺育您的寶寶。任何人都不能叫您離開或使用其他房間。

紐約州勞工法第 206-C 節，工作場所母乳哺育法

您的雇主不得因您選擇以母乳哺育寶寶或在工作時需汲取母乳而對您有所歧視。

紐約州公共衛生法 2505-a，哺乳母親權利法案

您有權利獲知母乳哺育的效益，並得到您的醫療護理人員在母乳哺育方面的鼓勵及支持。

請與您的醫療護理人員討論母乳哺育。

在您生產前先瞭解您的權利。您的權利包括：

- 不受商業利益左右的實用資訊。

您生產後的權利包括：

- 讓寶寶留在您的身邊。
- 堅持不讓寶寶接受以奶瓶餵食。
- 可以 24 小時接觸寶寶並有權利隨時餵母乳。

在您回家之前，您的權利包括：

- 拒絕任何含有配方奶廣告或產品樣品的禮物或帶回家的套裝組。

請造訪這些網站以瞭解詳情：

紐約州衛生署

www.health.ny.gov

紐約州衛生署掌管眾多公共衛生計畫，包括 WIC 和母乳哺育推廣及支援。

兒童與成人照護食品計畫 (CACFP) 支持母乳哺育。欲取得友善對待母乳哺育的托兒中心名單，請至：www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingctrs.htm

www.breastfeedingpartners.org 是專為協助餵母乳的媽媽而設計的網站。它是由紐約州衛生署的 WIC 計畫所資助。

母乳育嬰協會

<http://www.lalecheleague.org/WebUS.html>

母乳育嬰協會 (LLL) 的官方網站包含母乳育嬰資訊、同儕輔導、聊天室等等。LLL 主要是透過個人輔導，對欲以母乳哺育寶寶的婦女提供資訊和鼓勵的組織。

全國婦女保健資訊中心

<http://www.4women.gov>

美國衛生及人類服務部所設立的全國婦女保健資訊中心為各地的婦女提供免費、可靠的保健資訊。它的資訊資源涵蓋心臟病、失能和懷孕等領域。該網站有針對母乳哺育的最新資料區，包括一份可下載的小冊子《母乳哺育簡易指南》(Easy Guide to Breastfeeding)，有英文、西班牙文和中文版本；還有為非洲裔美國婦女和原住民美國婦女而準備的資料。<http://www.4women.gov/pub/breastfeeding.htm>

Baby Goo Roo

<http://www.babygooroo.com>

這是一個線上社群，父母和保健專業人員可以在網站上分享知識並取得最新資訊。其重點是兒童保健，並特別強調母乳哺育。

恭喜您，您將成為一位很棒的母親！

同儕顧問：_____

母乳哺育協調員：_____

註釋頁：_____



Together Growing Stronger Families

本機構是機會平等雇主。