



母乳餵養一覽表

對嬰兒的益處

你的乳汁是寶寶的完美食物。它能夠保護寶寶不受腸胃炎、腹瀉、耳朵和胸腔感染、敏感症及糖尿病的侵擾。

對母親的益處

母乳餵養降低產後流血的可能性，幫助你恢復產前體重，便利又不花費任何成本。母乳餵養同時幫你遠離乳腺癌、卵巢癌和骨質疏鬆症。

產後母嬰肌膚接觸的重要性

讓你的嬰兒和你在一起可以產生親近感，進而產生強烈的荷爾蒙反應，並引發更高的哺乳成功率，以及更長的哺乳期。在剖腹產之後，仍然可以在康復期和孩子在一起——請就此詢問你的助產士。

找到正確的姿勢和哺喂方式

你的乳房在最初的幾天是柔軟的，也就是乳汁從高營養的初乳轉化為成熟母乳之前。這段時間可以讓你和嬰兒有機會練習餵奶，有助於避免疼痛，並確保嬰兒能夠得到最多的乳汁。母乳餵養是一項需要時間、練習和耐心才能獲得的技能。

需求餵養法

在餵養習慣形成之時，你的寶寶在24小時之內需要至少7-8次，至多12次餵養——這是非常正常的，且需要時間形成。

同室育嬰

讓寶寶時刻在你身邊能夠幫你學會瞭解寶寶什麼時候饑餓、疲倦或者需要擁抱。

與寶寶同床

安全的同床對母乳餵養十分有益。但是，如果你或你的伴侶吸煙，飲酒或使用其他影響回應寶寶需求的能力的藥物，則不建議與寶寶同床。這種行為會導致嬰兒猝死綜合症SIDS的發生幾率。同床不應該在沙發、軟床墊或者水床上，因為在這些表面上寶寶很容易被卡住。

使用乳頭、奶嘴和補足餵養

你的小寶寶正在學習母乳餵養，如果在學會之前給他們奶頭或奶嘴，則會讓他們感到糊塗。提供母乳之外的液體將降低你母乳餵養的次數，進而降低你的乳汁量。頻繁的、無節制的讓寶寶吃奶能夠讓寶寶得到滿足。

六個月純母乳餵養

在寶寶只接受純母乳餵養的情況下，在至少六個月大之前都不需要任何其他食物和飲品。在最初的幾個禮拜，如果寶寶每天至少換六次濕尿布，至少排便一次，你就能夠確定母乳餵養充足。而通常每次充足餵養之後，寶寶都能安靜停止哭鬧。

如何獲得更多資訊

Royal Women's Hospital

Grattan St 和 Flemington Rd 交叉口
Parkville VIC 3052

電話: (03) 8345 2000

女性健康資訊中心

電話: (03) 8345 3045

1800 442 007 (從郊區致電)

哺乳教育及支持服務(BESS)

電話: (03) 8345 2000

Australian Breastfeeding Association

電話: 1800 686 2 686 幫助熱線 - 維多利亞州。欲知其他州的聯絡方式請見網站

網址: www.breastfeeding.asn.au

相關嘗試說明書：母乳餵養：開個好頭

聲明

The Royal Women's Hospital 不對任何人，就此常識說明所提供的，或所援引的，任何資訊及建議（或對該資訊及建議的使用）承擔任何責任。我們以所有讀者都承擔評定其相關性和準確性的義務為前提，提供此資訊。我們鼓勵所有女性與衛生從業者探討她們的健康需求。如果你擔憂你的健康問題，請向你的衛生保健提供者尋求建議。如果你需要緊急照護，則應當到就近醫院的急診部就診。

© The Royal Women's Hospital, May 2008