



## 母乳餵養：開個好頭

### 乳汁的產生

在妊娠期間，在荷爾蒙改變的作用下，女性的乳房開始為哺乳做準備。腺體組織增生，乳房增大。最早的乳汁被稱為初乳，可能看起來是透明或嫩黃色的。這些乳汁最早可能會在妊娠期的20周就開始溢出。

在產後，初乳能夠提供健康嬰兒成長所需的所有液體和營養。初乳同時會在預防新生兒的感染和疾病方面起到作用。在之後的幾天，初乳逐漸改變，並且增多，也就是人們通常所謂的乳汁「來了」。在這個階段，產生的乳汁通常超過所需，而乳房會發脹，並可能有不適感。這是很常見的現象，並且能夠自行消退。良好的哺乳方式（詳見下方資訊）有助於將乳汁量調整到可以滿足嬰兒的需求。約兩個禮拜時，乳汁會變得看起來較白、較稀，並繼續增加，以滿足嬰兒的成長需求。

乳汁的持續產生有賴於通過哺乳或擠奶來頻繁的刺激乳房和放空乳汁。在哺乳或擠奶時，一種名為「催產素」**oxytocin**的荷爾蒙就會被釋放，使乳汁從乳腺導管排出乳頭。這種行為被稱做「排乳」反射。過程需要60秒鐘，有些女性會感到乳房有刺痛感或飽脹感；而有些女性並沒有任何感覺，但是卻可能發現乳汁從另外一側乳房溢出，或者嬰兒已經在進行正常的吮吸和吞嚥動作。

### 良好的哺乳習慣

以下幾點為開始和進行母乳餵養提供指南。

當你的寶寶剛剛出生時：

- 在產後儘快給寶寶餵奶，最好在一小時之內
- 將沒有穿衣服的嬰兒直接放在你的胸前（肌膚直接接觸）
- 確保你的寶寶很好的咬住乳頭
- 在乳汁真正「來了」之前，很多嬰兒可能需要在24小時之內接受12次餵養
- 在理想狀況下，你和你的寶寶應該在一起，這樣嬰兒能夠不分日夜得到所需的哺餵
- 如果你的寶寶不能很好的咬住乳頭，那麼請手動擠出初乳餵給寶寶
- 哺乳是一項需要學習的技能，並且通常需要協助。不要不好意思尋求幫助
- 除非得到專業醫療人員的建議，否則請避免使用奶嘴、奶頭和嬰兒配方奶。



## 母乳餵養：開個好頭

進行母乳餵養：

- 找到最舒適的姿勢，或坐或躺，為母乳餵養作準備
- 保證你的寶寶咬住乳頭
- 嬰兒需要在24小時之內接受6次以上哺餵
- 在母乳餵養時，請確保你的寶寶在一邊吮吸一邊吞咽
- 鼓勵你的寶寶在母乳餵養時醒著，並積極的吮吸。肌膚直接接觸並輕輕拍打都能起到作用
- 在每次母乳餵養時，讓你的寶寶在一側乳房結束哺乳，再換另外一側。可以通過輕柔的按摩來保證乳房排乾乳汁
- 如果你的寶寶不能很好的咬住乳頭，或者無法有效的直接從乳房得到哺餵，那麼就應該在每次哺乳時擠出乳汁給寶寶
- 嘗試保持膳食平衡，並攝入充足的液體（每天八杯水）
- 盡可能多休息
- 除非得到專業醫療人員的建議，否則無需為寶寶提供嬰兒配方奶或任何其他液體。

寶寶得到足夠乳汁的信號：

- 寶寶在每次哺餵之間都很安靜
- 當乳汁「來了」之後，尿片的數量增加，在24小時內應有至少6-8片浸濕的布尿片，或者4-5片沉甸甸的尿不濕
- 在最初的幾天內，嬰兒的糞便會從黑色的胎糞變成軟的黃芥末狀。在生命中頭三個月內，大多數嬰兒都會至少一天排便一次

- 你的寶寶會在一開始體重減輕，隨即會開始體重增加，並且在兩個禮拜左右回復到出生時的體重。在寶寶出生後的前三個月內，每週體重會增加150克或以上。嬰兒的體重、身長和頭圍的增加可能會有所浮動，但是增長圖表應該呈穩步上升趨勢。

### 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

#### Women's Health Information Centre 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](http://www.breastfeeding.asn.au)

#### 母嬰保健熱線 (24 小時)

電話: 13 22 29

#### 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