

A close-up photograph of a woman with dark hair and a nose ring, wearing a white tank top and a light pink button-down shirt, breastfeeding her baby. The baby is lying on its stomach, wearing a green patterned onesie. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The background is a soft, out-of-focus beige.

紐約市 家長母乳餵養指南

目錄

為什麼要進行母乳餵養？	1
讓其他人參與	2
要帶什麼去醫院	3
母乳餵養的須知事項	4
開始進行	
照護您的乳房	
進行母乳餵養的方式：含乳和哺乳	
找到舒服的姿勢：熱門的母乳餵養姿勢	
疑問和解答	12
特殊情況	
解決問題	17
擠乳	19
用手擠乳	
用擠乳器擠乳	
保存乳汁	
返回工作崗位或學校	22
讓嬰兒斷奶	23
與母乳餵養相關的常見詞彙	24

為什麼要進行母乳餵養？

母乳餵養又稱為授乳或哺乳，是將人乳餵養給嬰兒的行為。通常這指的是從乳房或胸部直接將人乳餵養給嬰兒，也可以指將透過手或擠乳器擠出的人乳餵養給嬰兒。人乳也可稱為乳汁、母乳或人奶。以下幾點是健康專家建議父母對嬰兒進行母乳餵養的原因。

對您的嬰兒有益。

- 母乳充滿嬰兒所需的維他命和營養素。能夠幫助建立嬰兒的免疫系統，以及協助大腦發育。
- 母乳比配方奶更容易消化，更不容易導致吐奶和腹瀉。
- 接受母乳餵養的嬰兒在往後較不會肥胖。
- 接受母乳餵養的嬰兒較不會受到感染或發展出氣喘、某些類型的癌症，糖尿病以及發生嬰兒猝死症 (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)。



對您也有益。

- 母乳餵養能協助您恢復懷孕和生產後的身體 —— 幫助子宮縮回原來大小，以及減少產後出血。
- 母乳餵養能降低罹患糖尿病、卵巢癌，以及某些類型乳癌的機率。
- 母乳餵養有助於和您的嬰兒建立聯繫。
- 母乳餵養有助於控制憂鬱。
- 母乳餵養能節省時間。母乳與配方奶不同，其溫度一律適宜，也不用清洗和消毒奶瓶。
- 母乳餵養能省錢。在出生後的六個月內，母乳是嬰兒的全部所需，能幫您省下上千塊購買配方奶的錢。
- 接受母乳餵養的嬰兒通常更健康，因此家長也能更安心的工作，少缺勤。

讓其他人參與

若您選擇母乳餵養，身邊有支持您的人也是相當重要的。這些人包括醫生、護士、陪產員、伴侶、家庭成員和朋友。

➤ **產前就診時：**告訴您的健康照護提供者您想要進行母乳餵養。在嬰兒出生前先提出問題，並取得所需資訊。

➤ **在醫院時：**

- **生產期間，**告訴您的助產護士和提供者，您想要對嬰兒進行母乳餵養。請他們盡快將嬰兒帶給您，讓您開始進行母乳餵養。生產前先告訴護士您想要跟嬰兒共處一室（母嬰同室）。
- **開始進行母乳餵養時，**請記住，有時您和嬰兒都需要花點時間適應。如果您不確定自己母乳餵養的方式是否正確，請護士或泌乳顧問（母乳餵養領域的專家）來協助您。
- **如果您的嬰兒必須前往育嬰房，**請提醒護士要將嬰兒帶回來進行母乳餵養。請告訴護士，除非提供者要求，否則不要使用嬰兒配方奶、水或是奶嘴。
- **如果工作人員為您提供配方奶的樣本，**請告訴他們您只進行母乳餵養，而不需要配方奶。

➤ **在家時：**

- **如果您的伴侶、家人或朋友想要用奶瓶餵養嬰兒來幫助您，**請提醒他們您是為了嬰兒的健康進行母乳餵養。如果他們想幫忙您照顧嬰兒，他們可以在很多其他的事情上幫忙，例如：
 - 在您母乳餵養時陪伴您，並且為您提供飲品，或是在哺乳時為您提供腳凳和枕頭。
 - 餵養後幫嬰兒拍嗝。



- 幫嬰兒換尿布或洗澡。
- 照顧嬰兒，讓您可以洗澡、補眠或吃飯。
- 協助處理家務，例如煮飯、打掃、洗衣服、買食品雜貨或洗碗。
- 在您進行母乳餵養時照顧年紀大一些的小孩。
- 在夜間餵養時把嬰兒帶給您。

要帶什麼去醫院

在預產期前，打包在醫院會用到的個人物品。下列是一些對母乳餵養者很有幫助的物品：

- ☐ 哺乳內衣
- ☐ 哺乳墊（布質或丟棄式）
- ☐ 哺乳枕
- ☐ 開口在正面的睡袍或睡衣
- ☐ 浴衣
- ☐ 紐約市家長母乳餵養指南

其他有用的物品：

- ☐ 護唇膏
- ☐ 盥洗用品
- ☐ 衛生墊/棉
- ☐ 出院用的嬰幼兒安全座椅（紐約州規定）

母乳餵養的須知事項

母乳餵養和為人父母一樣，是一項技巧。您或許要花些時間練習，但很快就能上手，同時也有許多益處。

開始進行

前幾天

- 通常您可以馬上進行母乳餵養 — 甚至在產房也可以。請事先告訴您的提供者或助產士您想這麼做。
- 試著在嬰兒出生一小時內進行哺乳。
- 生產後馬上與嬰兒進行肌膚接觸是很好的開始。
- 請告訴工作人員，除非您和您嬰兒的提供者同意需要使用奶瓶，否則不要使用奶瓶。
- 請告訴工作人員您想要讓嬰兒與您同室（而不是在育嬰房內），以便隨時在嬰兒肚子餓時進行哺乳。
- 經常進行母乳餵養。您的嬰兒會學會吸吮，而吸吮將提升母乳產量。
- 如果您在進行母乳餵養時感到任何不適，或擔心嬰兒吃不夠，請向護士或泌乳專家請求幫助。
- 您頭幾天分泌的母乳稱為初乳。其顏色偏黃且營養豐富。初乳有助於嬰兒抵抗疾病，並提供他們的所有所需。三到五天後，母乳會變成帶點藍的白色，產量也會大幅提升。
- 進行母乳餵養，或是利用擠乳器或用手擠乳前，一律先洗手。

接下來幾週

- 隨時在嬰兒有需要時進行哺乳，無論晝夜 —— 24 小時內通常會進行 10 到 12 次。餵養通常能幫助您疏乳，有助於提升您的奶量並幫助嬰兒成長。

- 如果您的嬰兒在餵養時的前幾分鐘睡著了，請溫柔地喚醒他們，讓他們結束進食。可以試著對他們的腳搔癢，或和他們說話來喚醒他們。
- 四到五週時，您的嬰兒將會有更規律的餵養模式，也較不需要經常哺乳。
- 最好不要太快使用奶瓶或安撫奶嘴，因為這會妨礙建立良好的母乳餵養習慣。
- 我們不建議在嬰兒六個月大以前搭配麥片、水果和蔬菜等輔助食品。

補充維他命 D

美國兒科學會 (American Academy of Pediatrics, AAP) 建議所有嬰幼兒在出生後盡快開始一天最少攝取 400 國際單位 (International Unit, IU) 的維他命 D。這包含只食用母乳的嬰兒。請向您的健康照護提供者索取更多資訊。

照護您的乳房

在母乳餵養期間照護您的乳房與在其他時間差異不大。通常每天洗澡就足夠了，但這裡也提供一些有用的訣竅：

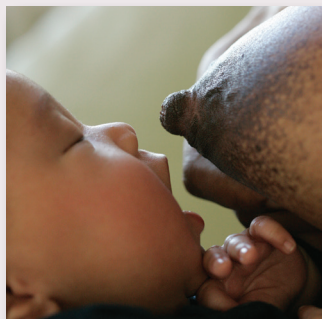
- 試著不要用肥皂或搓洗乳頭，因為這會導致乾燥，並更容易龜裂。
- 如果您感到乳頭疼痛，或許您會發現在每次餵養後放一點母乳在乳頭上會有些幫助。母乳餵養不應該是痛苦的。如果您感到疼痛，可能表示嬰兒含乳姿勢不對（請參閱第 6 頁——含乳）。
- 在內衣內使用胸墊來吸收任何可能溢出的乳汁。
- 經常更換胸墊，尤其是感覺濕潤的時候。將濕潤的胸墊擱置在肌膚上可能會刺激乳頭並導致裂開。
- 每天檢視您的乳房，檢查是否有任何發紅區域，或任何外觀不正常的地方。如果異常情況持續存在，或如果您感到疼痛或不適，請諮詢泌乳顧問或健康照護提供者。

進行母乳餵養的方式：含乳和哺乳

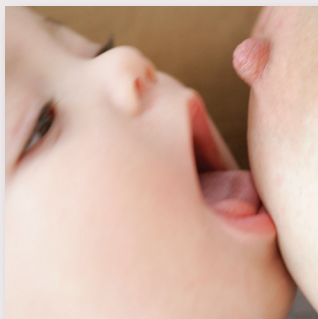
當您的嬰兒吸吮乳房時，您的身體會釋放荷爾蒙。這些荷爾蒙會造成「排乳」或疏乳。哺餵寶寶的次數愈多，您的乳汁分泌愈多。

含乳

若要成功進行母乳餵養，讓嬰兒正確含乳是很重要的。



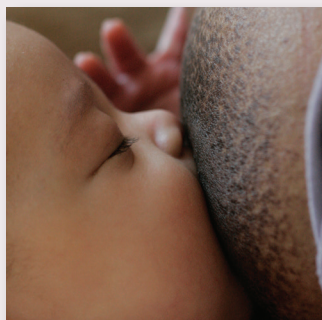
1. 讓嬰兒靠近您的身體，並讓他們的鼻子靠近您的乳頭。



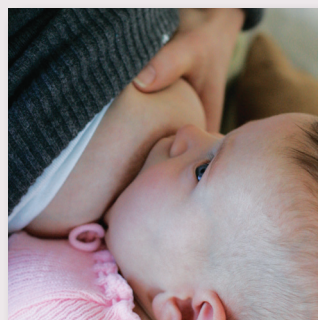
2. 將您的身體向後移動一到兩英吋。嬰兒應該向後仰頭，並且會張開嘴巴。**讓嬰兒張大嘴巴很重要。**



3. 如果您的嬰兒沒有張開嘴巴，您可以用乳頭碰觸他們的嘴唇，引導他們張開嘴巴。



4. 在嬰兒張大嘴巴時，讓他們靠近您，好讓嘴巴與乳頭接觸。這就是「含乳」。



5. 讓您的乳暈（乳頭周圍深色部分）盡可能含到嬰兒嘴巴中。



6. 觀察嬰兒是否能輕易吸吮和吞嚥。聆聽開心吸乳的嬰兒發出的聲音。

您也可透過特定的方式支撐乳房來協助嬰兒含乳。您或許可以嘗試這兩種支撐方式：

- U 型支撐方式：將拇指放於一側乳暈 9 點鐘位置，並將其餘的手指放在 3 點鐘位置 —— 讓手掌呈現「U」字型。
- C 型支撐方式：將拇指放於乳頭上方 12 點鐘位置，並將其餘的手指放在 6 點鐘位置 —— 讓手掌呈現「C」字型。



C 型支撐方式

排乳的徵兆

您可能會發現：

- 嬰兒的吸吮速度從快速吸吮轉變為有節奏的吸吮和吞嚥，大約是每秒吸吮一次
- 乳房可能會感到刺痛，或是針刺的感覺
- 突然感到乳房充盈
- 另一側乳房溢出乳汁
- 您感到口渴

哺乳不應該疼痛。疼痛是嬰兒沒有正確含乳的徵兆。如果您的嬰兒只是吸吮乳頭，請輕輕地將小拇指放到他們的嘴角來中斷吸吮。將他們從乳頭移開，試著讓他們靠在胸前，好讓他們盡可能含住乳暈。您會發現其中的差異。



哺乳

- 只要嬰兒餓了就進行哺乳。健康的新生兒在 24 小時內通常需要餵奶至少 10 到 12 次。不要等到嬰兒哭喊肚子餓才餵奶 —— 這是飢餓很久後出現的徵兆。餵奶提示，也就是飢餓的早期跡象包括：
 - 吸吮手指
 - 咂嘴
 - 動嘴巴
 - 睡覺時動眼睛
 - 一或兩個小時深層睡眠後的淺眠
- 每次餵奶時，您可以使用一邊或兩邊的乳房。若嬰兒在第二個乳房接受哺乳的時間較短，也不用擔心。
- 如果您從右胸開始餵奶，下次請從左胸開始。如果您記不住上次哺乳的哪一側，可以在內衣上別一個安全別針來提醒自己，或感受哪邊乳房較豐盈。有些進行母乳餵養的人會透過換手戴戒指來提醒自己。
- 讓您的嬰兒接受哺乳到滿足為止 —— 通常每次哺乳會花上 10 到 20 分鐘。注意他們滿足的徵兆：嬰兒的雙手和身體呈現放鬆，並將嘴巴從乳頭移開，或是睡著。
- 如果您的嬰兒接受母乳餵養完畢，但仍在含乳，請輕輕地將小拇指放到他們的嘴角來中斷吸吮，並將他們從胸前移開。

嬰兒喝夠乳汁的徵兆

- 接受母乳餵養的嬰兒在頭幾天會尿濕一到兩個尿布，和排便一到兩個尿布。
- 從第二到三天開始，接受母乳餵養的嬰兒每 24 小時內會尿濕或排便五個及以上的尿布。
- 多數嬰兒每週會增加四到七盎司的體重，前四個月約每個月一磅。

其他有用的訣竅

- 讓嬰兒靠近乳房，而不是讓乳房靠近嬰兒。哺乳時駝背可能會導致背痛。
- 經常與嬰兒進行肌膚接觸 —— 但僅限於您清醒且可以安全抱住他們的時候。抱著嬰兒並與其肌膚接觸時，您的嬰兒僅需要穿著尿布，並靠著您裸露的胸口。您可以用毛毯蓋住自己和嬰兒。（與嬰兒肌膚接觸可以更順利地進行母乳餵養，同時嬰兒也會較冷靜，且較不會哭鬧。）
- 經常哺乳提升母乳量。
- 照顧好自己。充分地休息、多喝水、吃健康的食物，與您的健康照護提供者討論繼續服用產前維他命，或是服用其他綜合維他命。
- 如果您要擠乳或泵奶（請參閱第 19 頁），最好等到嬰兒滿一個月後再用奶瓶餵奶。
- 在養成良好的母乳餵養習慣之前避免使用奶嘴。



找到舒服的姿勢：熱門的母乳餵養姿勢

嘗試不同的母乳餵養姿勢，尋找最適合您的方式。正確含乳和舒適的姿勢對於成功進行母乳餵養很重要。

搖籃或摟抱式

這個姿勢能在不引起其他人的注意下輕鬆進行哺乳。

1. 在舒適的椅子上坐直。
2. 讓寶寶側躺，與您腹部貼腹部，並把寶寶的頭放在您手臂的彎曲處。
3. 將您的手臂和手放在寶寶的背後，以支撐他們的頸部、脊柱和臀部。
4. 讓寶寶貼近您的乳房。不要往前傾，這可能會導致背痛。
5. 您可以在手臂下放置一個哺乳枕頭，讓寶寶離您的乳房更近一些。



橄欖球式

如果您做了剖腹產 (C-section)、您的乳房較大或您的寶寶在犯困，這種姿勢便是很好的選擇。

1. 手肘彎曲，將寶寶放在您身側的手臂下。
2. 手掌向上張開，撐住寶寶的頭部，讓他們的面部朝向您的乳房、鼻子對著您的乳頭、雙腳朝向您的背後。
3. 用手臂從下面支撐寶寶的背部、頸部和肩膀。
4. 若要更舒適，將枕頭放在大腿上方、嬰兒下方。
5. 若有需要，用另一隻手支撐您的乳房。



側躺式

如果您接受過剖腹產，且坐著會讓您感到不適，或如果您需要在哺乳時休息，您可以選擇這個姿勢。但請記住，餵養後不要與嬰兒一起睡覺，請將他們放在嬰兒床或搖籃中。

1. 側躺，讓寶寶面對您。
2. 使用可以活動的手臂支撐他們的頭部，並用手掌支撐他們的頭部。
3. 讓寶寶靠近您，並引導他們將嘴貼近您的乳房。
4. 在寶寶含乳後，您可以用下方的手臂支撐您的頭部，並用另一隻手支撐寶寶。



交叉搖籃式

如果您的寶寶難以含乳或體型較小、早產或有功能性需求，這種姿勢很好用。

1. 在舒適的椅子上坐直。
2. 使用與您想要哺乳的乳房不同邊的手臂抱住寶寶。例如，如果您想要在左側乳房進行哺乳，那麼您應該使用右側手臂抱住寶寶。
3. 寶寶的胸部和腹部應該正對您。
4. 用抱住寶寶的那隻手的手掌拖住他們的背部，並將拇指放在耳後支撐頭部，以其他手指支撐臉頰。不要將他們的頭推向您的乳房。



疑問和解答

如果我不對嬰兒進行母乳餵養會有什麼風險？

相較於僅接受母乳餵養的嬰兒，食用配方奶的嬰兒有更高的風險患上耳朶感染、SIDS、氣喘和糖尿病。

母乳餵養或給予母乳應持續多久的時間？

只要有花時間對嬰兒進行母乳餵養就是好事——不過時間越長越好。專家建議直到嬰兒滿六個月以前最好只給予母乳，不要結合配方奶、水、其他液體或食物。之後您就可以搭配嬰兒食品繼續對嬰兒進行母乳餵養，或是使用配方奶，或是兩者並行。

開始餵養其他食物或液體後，專家建議在您自身能力以及嬰兒感到舒適範圍內，盡可能繼續進行母乳餵養，長達兩年，甚至以上。

我能有足夠的乳汁嗎？我的乳房偏小怎麼辦？

無論其乳房大小，幾乎每個人都可以進行母乳餵養，也能為自己的嬰兒提供足夠的乳汁。若要產生乳汁，嬰兒需要正確地含乳，您也要經常哺乳。

每次餵養時，您應該讓嬰兒在胸口待多久？

讓您的嬰兒吸到他們滿足為止，通常每次要花 10 到 20 分鐘。如果您覺得嬰兒哺乳時間太長或不足夠，請與泌乳顧問和健康照護提供者討論。

我該怎麼知道嬰兒吃到足夠食物？

您的嬰兒在滿足時會讓您知道。通常在滿足時，嬰兒的雙手和身體呈現放鬆狀態，並將嘴巴從乳頭移開，或是睡著。

您也可透過其他跡象知道嬰兒喝夠乳汁了。他們會開始變重，您的健康照護提供者會告知您。您也可以從他們每天的排尿量，以及排便次數和情況看出他們有接受充足的餵養。下列表格將為您提供指引：

出生天數	尿濕的尿布 數量	帶便的尿布 數量	大便外觀
一	一	一	黑色/黏稠
二	二	二	黑色/黏稠
三	三	三	偏綠
四	四	三或以上	偏綠
五	五	三或以上	偏綠到黃色米粒狀
六及以上	六或以上	六或以上	黃色米粒狀

嬰兒成長時，肚子也會變大。此處列有嬰兒的肚子在不同年齡階段能容納的乳汁量。

出生一天： 每次餵養 1 盎司的 $\frac{1}{4}$ (5 到 7 毫升) = 1 到 1 $\frac{1}{2}$ 茶匙

出生三天： 每次餵養 $\frac{3}{4}$ 到 1 盎司 (22 到 27 毫升) = 4 $\frac{1}{2}$ 到 5 $\frac{1}{2}$ 茶匙

出生 10 天： 每次餵養 2 到 2 $\frac{3}{4}$ 盎司 (69 到 81 毫升) = 13 到 16 茶匙

母乳與配方奶是否相同？

不完全相同。無論是母乳還是配方奶，餵養嬰兒都是最重要的事，但如果您可以進行母乳餵養，您的母乳會隨著嬰兒年紀改變，針對疾病提供更多保護。母乳也會降低嬰兒患上氣喘、某些癌症、糖尿病和 SIDS 的機率。

當我進行母乳餵養時，是否要改變飲食方式？

否，您不需要改變飲食方式讓母乳品質更好。吃健康的食物對身體當然很好，但就算您沒有最好的飲食習慣，您的母乳仍最適合嬰兒。

我可以在公共場合進行母乳餵養嗎？

可以。《紐約市民權法》(New York City Civil Rights Law) 第 79-e 節賦予您在任何公共場合對嬰兒進行母乳餵養的權利，即便需要露出乳頭。如果您不想在公共場合露出乳房，可以試試搖籃式（請參閱第 10 頁）或是將披肩或嬰兒毯披在肩上來遮蓋乳房。如果您不想要在公共場合哺乳，您可以擠出乳汁（請參閱第 19 頁），然後裝入奶瓶內，並在外出時帶在身上，以便給寶寶餵奶。

母乳餵養會讓乳房變形嗎？

不會，雖然乳房會在懷孕期間改變形狀，但是通常會在結束母乳餵養後恢復原形。您的乳房或許會隨著年紀變形，但母乳餵養並不會加劇這一過程。穿著合身且有支撐力的內衣可以讓您更舒適，尤其是在懷孕或哺乳的期間。

母乳餵養期間可能懷孕嗎？

可能。母乳餵養期間仍有可能懷孕。若要避免懷孕，請利用安全有效的避孕方法。請與您的健康照護提供者討論，撥打 **311** 或是造訪 nyc.gov/health，並搜尋「**Breastfeeding and Birth Control**」（母乳餵養和避孕）文章。

母乳餵養期間是否可以發生性行為？

可以。但請記住，多數健康照護提供者會建議您等到進行產後檢查（約生產後六週）後才進行（陰道或肛門的）性行為。性行為期間有時乳房會溢出乳汁，這是很常見的，無須擔心。也有些人生完嬰兒後會對性行為興致缺缺一段時間。

特殊情況

雙胞胎或三胞胎

您會有足夠的乳汁來哺乳雙胞胎或三胞胎。您也能擠出足夠的母乳（請參閱第 19 頁）來餵養雙胞胎或三胞胎，尤其是在他們住院的期間。和您的健康照護提供者討論，以確保嬰兒有受到足夠的餵養。

早產或生病的嬰兒

母乳對早產和生病的嬰兒特別有幫助，有助於他們成長以及免於疾病傷害。如果您的嬰兒無法馬上接受母乳餵養，您應該盡早開始使用擠乳器。這能幫助您開始排乳。您可以將母乳擠出並冷藏保存，直到嬰兒可以直接從嘴巴餵養為止。您醫院的泌乳顧問能協助您盡早開始進行。

患有半乳糖血症的嬰兒

如果您的嬰兒患有半乳糖血症，他們會無法消化母乳。與您的健康照護提供者交談來取得建議。

有功能性需求的嬰兒

患有功能障礙或先天性殘障的嬰兒也能從母乳受益。不要假設因為嬰兒患有功能障礙所以無法接受母乳餵養。您嬰兒的兒科醫生和泌乳顧問能協助您找到最佳的方式進行哺乳或提供母乳。



當您感到不適時

一般生病期間，例如感冒、流感和其他感染，最好是繼續進行母乳餵養，因為母乳中含有抗體，可保護嬰兒免受感染。如果您擔心自己的病況會傷害嬰兒，尤其是您必須前往醫院時，請與您的健康照護提供者交談。多數情況中，您可以將母乳先吸出來，然後請家人代替您餵養，直到您恢復健康，且得到健康照護提供者允許為止。僅有少數情況中需要避免母乳餵養（例如患有艾滋病病毒 (HIV) 的人**不應**進行母乳餵養）。

藥物

母乳餵養期間可以安全服用大多數處方藥或是非處方藥。然而也有某些藥物不應在進行母乳餵養時服用（包含某些避孕藥和草藥）。與您的健康照護提供者討論任何服用的藥物，確保這些藥物對母乳餵養是安全的。

吸菸

吸菸的人仍可進行母乳餵養。當然，不吸菸最好，**但是**如果您持續吸菸，母乳餵養仍會優於配方奶。無論您是進行母乳餵養還是使用配方奶，您都不應該在嬰兒所處的屋內吸菸。二手菸對嬰兒有害，並會提升 SIDS 和氣喘的風險。如果您需要協助，或是想要尋找當地的戒菸計畫，請造訪 nyc.gov/nycquits 或撥打 **311**。

酒精和大麻

哺乳期間最好不要飲用酒精。可以偶爾喝一杯酒，但**請在剛哺乳後**而不是哺乳前飲用。此外您應該在懷孕時避免服用大麻。

非法藥物

快克、古柯鹼、海洛因和搖頭丸等非法藥物會傷害家長和嬰兒。這些藥物會滲入母乳，所以哺乳時請勿使用任何非法藥物。若要了解問題藥物或酒精使用，請與健康照護提供者討論，或撥打 **311**。

解決問題

只要花點時間，幾乎可以解決任何母乳餵養的問題。以下是一些常見的問題與解方：

乳頭酸痛

如果您的嬰兒沒有正確含乳，您的乳頭可能會在一開始感到酸痛。生產後可以請護士或泌乳顧問協助您的嬰兒正確含乳。這也能幫您：

- 確保嬰兒盡可能含住乳暈。
- 在更短的期間內哺乳更多次。
- 先在較不痠痛的一側哺乳。
- 餵養完在乳頭沾上母乳並讓其自然乾。

腫脹的乳房

乳汁產生後您的乳房可能會腫脹，尤其是生產後三到五天內。您可能會覺得乳房過於豐滿。這種情況叫做腫脹，在您的身體習慣生產乳汁後就會消失。與此同時：

- 在母乳餵養前沖澡或以溫暖的濕布擦拭乳房，並於餵養後冰敷（例如以毛巾包裹冰塊包或冷凍豆）。
- 如果您的嬰兒含乳有困難，可以事先擠出一點乳汁，緩解乳房不適並減輕腫脹。
- 經常哺乳（24 小時內進行 10 到 12 次），每次餵養時使用兩側乳房。

乳管阻塞

乳房出現疼痛的紅色區域或腫塊可能表示乳管阻塞。您可以這麼做：

- 確保內衣合身，且不會太緊。並避免會讓乳房感到壓力的睡姿。
- 經常哺乳，從疼痛的一側開始。這有助於更快疏通乳管。

- 大量喝水充分休息。
- 沖澡並以溫暖的濕布擦拭乳房。
- 輕柔地按摩該區域。
- 如果腫塊在一到兩天內沒有消失，請前往健康照護提供者處就診。

乳房感染（乳腺炎）

如果您感到乳房疼痛紅腫，並出現畏寒、痠痛和發燒的症狀（類似流感），可能是乳房感染。您可以這麼做：

- 請致電給健康照護提供者。您可能會需要抗生素；您的健康照護提供者會選擇母乳餵養期間可以安全服用的種類。
- 請按照上述乳管阻塞步驟處理。
- 繼續進行母乳餵養。



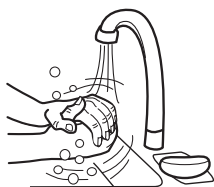
擠乳

如果您想要在母乳餵養期間返回工作崗位或學校，您會需要進行擠乳，讓嬰兒照護者在您離開的期間有足夠的母乳可以使用。擠乳會需要一些練習，請向泌乳顧問或健康照護提供者求助。

擠乳有兩種方式：使用手或利用擠乳器。

用手擠乳

按照這些步驟擠乳：



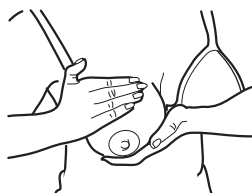
1

用肥皂與水清洗雙手。



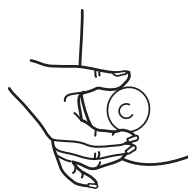
2

準備乾淨容器，例如碗或杯子，準備接住乳汁。



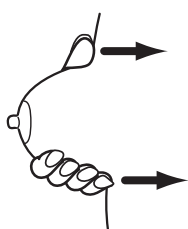
3

輕輕按摩乳房讓乳汁更容易流出。從乳房上半部朝乳頭方向輕輕按壓。



4

使用 C 型支撐方式將手指放在乳房上。



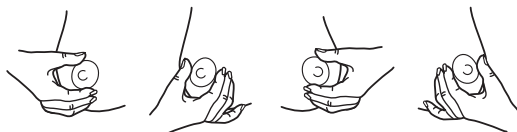
5

用手正對胸口推壓。



6

輕輕擠壓組織，然後放開手指來擠乳。



7

將手指轉到乳房其他位置並重複動作。

用擠乳器擠乳

使用擠乳器是最快的擠乳方式。有些醫院、社區組織和婦女、幼兒和孩童營養補充援助計畫 (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) 辦事處提供便宜或是免費的擠乳器，請詢問您是否可以從這些來源取得擠乳器。如果不行，請詢問您可以從何處租用或是購買。請聯絡您的健康保險公司了解您個人計畫的給付。現在多數健康保險都必須給付擠乳器和相關配件的費用，例如奶瓶、導管和軟墊。市面上有多種擠乳器，每種都有不同的優點。請檢視下列圖片與其說明：



手動擠乳器

- 手動擠乳器可以一次為一側乳房擠乳
- 適合偶爾使用，例如一天一次
- 低價又方便攜帶
- 可以自行掌控擠乳的速度和吸力
- 待在家裡或兼職打工時的好選擇



單邊電動擠乳器

- 單邊電動擠乳器（電池或插電）可以一次為一側乳房擠乳
- 比手動擠乳更高效
- 適合偶爾使用
- 不推薦用於日常高頻率擠乳

雙邊電動擠乳器

- 每日高頻率擠乳的好選擇
- 有助於提升乳量
- 同時雙邊擠乳
- 相較於單邊電動擠乳器，能花上更少的時間擠乳



醫療級電動擠乳器

- 推薦給早產嬰兒、雙胞胎或三胞胎的家長
- 有助於產生乳汁並提升乳量
- 通常可以向醫院、WIC 中心或泌乳顧問租借



無論您使用何種類型的擠乳器，請確實遵守使用和清潔指示。擠乳不要超過建議的時間。

保存乳汁

以下是一些保存和利用乳汁的訣竅：

- 母乳必須以玻璃或塑膠容器保存。但請避免使用回收號碼為 3、6 或 7 的塑膠容器，或是看起來有損傷的容器（避免化學物質滲入母乳的風險）。
- 建議您在冰箱或冷凍庫保存母乳，但室溫也可保存六到八小時，保冷袋則能長達 24 小時。
- 冷藏母乳請在兩天內使用。
- 若需要長期保存，請盡快冷凍乳汁。保存在冷凍庫後端 — 這通常是冷凍庫最冷的位置。
- 冷凍乳汁可儲存長達三到六個月。在每一個乳汁容器貼上日期，並按照冷凍順序使用。
- 利用流動的溫水快速解凍乳汁，或是放在冷藏庫慢慢解凍。解凍後，請在 24 小時內使用，或者是丟棄。
- 決不能用火爐或微波爐加熱母乳。

返回工作崗位或學校

許多進行母乳餵養的人也會離開家去上班或是前往學校。回歸前，請讓雇主或學校知道您會想要在白天進行擠乳（利用擠乳器）。《紐約州勞動法》(New York State Labor Law) 第七條第 206-c 節「哺乳期母親的擠乳權利」(Right of Nursing Mothers to Express Breast Milk) 鼓勵雇主給予進行母乳餵養的員工時間和空間進行擠乳，時間長達生產後三年。

回歸工作崗位或學校後進行母乳餵養起初可能會有些困難。以下是一些幫助您更順利適應的訣竅：

- 生產前聯繫健康保險公司，了解他們為進行母乳餵養的人提供的福利，以及您該怎麼利用這些福利。現在多數健康保險計畫都會給付某些擠乳器和泌乳顧問的服務。如果您加入了 WIC，您也可以詢問 WIC 辦事處他們為進行母乳餵養的人提供什麼支援。
- 請考慮在週間回歸工作崗位或學校，而不是在週一。這能讓您有時間調整習慣，且能在幾天後便能回到嬰兒身邊。
- 返回工作崗位或學校前先選擇擠乳器，在每次餵養之間開始利用擠乳器。回歸工作崗位或學校前先將擠出的乳汁保存在冷凍庫，這樣才有足夠的乳汁餵養嬰兒。
- 上班或去學校前，以及返回家中後，先給嬰兒哺乳。
- 在白天擠乳並放在冷藏庫，或搭配冰包放在保冷袋中。返家後將乳汁冷藏（請參閱第 21 頁）。
- 可以的話，請穿著方便進行母乳餵養或擠乳的衣服，例如兩件式衣物，或專門為母乳餵養設計的衣服。
- 在家期間可以更常對嬰兒進行母乳餵養，週末期間尤其如此。這能協助您保持乳量，並與嬰兒建立聯繫。



讓嬰兒斷奶

若要逐漸斷奶，您可以每兩天減少一個母乳餵養或擠乳時段，直到不再進行母乳餵養或擠乳為止。最後斷掉的通常是早晨、小睡和晚間餵養。

在嬰兒斷奶時，請注意太快斷奶的徵兆：

嬰兒 —— 易怒、過於依賴或焦慮

進行母乳餵養的人 —— 感到乳房過於豐滿、腫脹、溫熱或疼痛；
發燒、身體不適、難過（荷爾蒙變化導致）

請依據您和嬰兒的舒適程度調整步調。如果您感到乳房不適，請視需求，用手或擠乳器擠出足夠的乳汁。若要避免疼痛或乳房感染，請穿著舒適的內衣，不要束縛乳房。如果疼痛感加劇，乳房有觸痛，且感到乳房內溫熱，或是有發燒、感到痠痛或不適的症狀，請致電健康照護提供者。



與母乳餵養相關的常見詞彙

補充食品	除母乳外任何給予嬰兒的液體（例如配方奶、果汁或水）。
初乳	濃稠的初乳，顏色介於清澈與偏黃之間。保護新生兒不受疾病傷害。
輔助餵養	任何給予嬰兒的固體食物（例如麥片、水果和蔬菜）。
國際委員會認證的泌乳顧問 (International Board Certified Lactation Consultant)	專攻於臨床母乳餵養管理的健康照護專業人士，為家長、家庭、政策制定者乃至於整個社會提供服務。
含乳	嬰兒嘴巴盡可能覆蓋乳頭以及大部分的乳暈，以正確地吸吮。
肌膚接觸	讓僅穿著尿布的嬰兒緊靠著家長的赤裸胸膛。
擠乳	用手或擠乳器將乳汁擠到碗中或杯中，讓嬰兒可以稍後食用。
僅接受母乳餵養	僅接受母乳餵養的嬰兒，不攝入其他液體或食物（維他命 D 口服液除外）。
母嬰同室	產婦於生產後和嬰兒在醫院共處一室，讓母乳餵養更容易執行。

陪產員	在生產之前、期間和之後，為懷孕人士與其家庭提供資訊以及身心支援的非醫療人員。
認證泌乳顧問 (Certified Lactation Counselor, CLC)	對於母乳餵養諮詢服務和支援具有必要技巧、知識和態度的專業人士。對於在母乳餵養和泌乳期間有問題或疑慮的家庭，CLC 是很棒的資訊來源。
乳管	乳房內將乳汁導向乳頭的窄管。
乳腺炎	出現下列症狀的乳房感染：觸痛、發熱、紅疹、發燒、疲倦、痠痛、噁心。
乳量	乳頭周圍的深色區域。
脫水	嬰兒飲用的液體不足時。嬰兒脫水的跡象包括幾乎沒有活力、嘴巴乾燥、眼睛乾燥、無力哭喊、發燒，以及僅有一點黃色的污漬或是沒有尿液。
餵養跡象	嬰兒飢餓的跡象：嬰兒吸手、動嘴巴或眼睛、拍打嘴唇或伸展。
腫脹（腫脹的乳房）	因沒有將足夠的乳汁透過吸吮或擠乳從乳房排出而造成的乳房腫脹。會感到乳房灼熱疼痛。

如果您有疑問或問題，請不要遲疑。

通常其他進行母乳餵養的人或支援團體都可提供協助。
您的醫院、WIC 辦事處、嬰兒的健康照護提供者、助產士或是婦產科醫生 (Obstetrician/Gynecologist, OB-GYN) 都能將您轉介給泌乳顧問。

母乳餵養資訊的來源*：

婦女健康辦公室母乳餵養幫助專線 (Office on Women's Health Breastfeeding Help Line)
美國衛生與公共服務部 (U. S. Department of Health and Human Services)
800-994-9662
週一至週五早上 9 點到下午 6 點

Kellymom.com (基本母乳餵養建議和支援)

健康成長熱線 (Growing Up Healthy Hotline) (提供 WIC 資訊)
800-522-5006

La Leche League (提供支援團體和泌乳顧問)
lalli.org
800-525-3243

婦女健康專線 (Women's Healthline) (提供避孕資訊)
請致電 311。

*這份清單既不具有排他性，也不具有詳盡性。紐約市衛生局 (NYC Health Department) 提供這些資訊是為了幫助紐約市民找到各項服務和一般資訊，但對這些機構所提供的服務品質或準確性不作任何陳述或保證。

如需有關母乳餵養的更多資訊，請造訪 nyc.gov/health
並搜尋「breastfeeding」(母乳餵養)。