



母乳喂養寶寶

416.338.7600 | toronto.ca/health |  **TORONTO** Public Health

目錄

愛嬰承諾	2
就喂養寶寶做出知情決定	3
肌膚接觸	4
邁向良好的開始	6
• 饑餓的信號	
• 維生素D	
學習母乳喂養	8
• 寶寶主導含乳	
• 哺乳姿勢	
• 餵哺多胞胎	
• 讓寶寶正確含乳	
如何判斷寶寶是否吃了足夠的母乳	15
乳房護理	18
• 一般性乳房護理	
• 乳房腫脹護理	
• 乳頭疼痛護理	
擠出母乳	20
• 如何用手擠出母乳	
• 儲存擠出的母乳	
• 攜帶擠出的母乳外出	
• 解凍結冰的母乳	
• （用杯子或奶瓶）給寶寶喂食擠出的母乳	
個人護理	26
• 母乳喂養與健康飲食	
• 母乳喂養與用藥	
• 母乳喂養與避孕	
在公共場所哺乳	28
寶寶六個月後的母乳喂養	29
• 乳房變化	
• 寶寶成長發育	
• 長牙	
• 寶寶拒絕哺乳	
個人生活變化	31
• 重返工作或上學	
• 懷孕期間哺乳	
母乳喂養問答	33

我們的「愛嬰」承諾



我們支持所有家庭的嬰兒餵哺選擇。

我們為家庭提供安全餵哺嬰兒的資訊。

我們有維護、推廣及支持喂哺母乳*的政策。

我們的工作人員皆受過「愛嬰」承諾政策的培訓。

我們將在孕前及懷孕期間為個人及其家人提供有關餵哺母乳的重要性的資訊。

我們鼓勵父母及其家人採用安全的肌膚接觸式餵哺嬰兒。

我們鼓勵父母及其家人在嬰兒出生後的首六個月餵哺母乳*，之後以哺乳*加固體食物的方式餵養二年或更長。

在多倫多市，我們與社區合作夥伴共同倡導母乳餵哺。

我們不發放嬰兒配方奶粉、奶瓶或奶嘴。

我們歡迎父母隨時隨地在多倫多市政府及提供服務的場地餵哺母乳。

*The terms breast milk/breastfeed/breastfeeding are also known as chest milk/chestfeed/chestfeeding respectively and can be used interchangeably.



就母乳喂養做出知情決定

作為家長，如何喂養寶寶是要做出的重要決定之一。這些信息將幫助您做出知情決定，並能幫助您走上為寶寶提供健康開端的道路。

母乳喂養	嬰兒配方奶
母乳有助於保護寶寶，以免他們患上： • 超重或肥胖 • 腸道疾病 • 咳嗽與感冒 • 糖尿病 • 耳朵發炎 • 嬰兒猝死症 (SIDS) • 某些少兒癌症 • 受環境毒素影響的症狀 母乳喂養有助保護您，以免您患上： • 乳腺癌 • 糖尿病 • 卵巢癌 母乳喂養能促進母嬰之間的親密關係和感情聯繫	嬰兒配方奶： • 不能按照孩子的生長需求而做出變化 • 不能幫助嬰兒預防感染和腹瀉 • 並非無菌（奶粉） • 不建議兩個月以下的嬰兒食用（奶粉） 嬰兒配方奶帶來的挑戰包括： • 消毒器具需要額外的時間 • 準備嬰兒配方奶時容易出錯 • 在工廠生產過程中如出現質量安全問題會導致回收 • 配方奶可能很貴

母乳是嬰兒頭6個月內所需的全部食物。在嬰兒6個月內喂食其它食物或液體可能會減少您的母乳供應量，並有可能影響嬰兒健康。



肌膚接觸

您裸露的胸部就是嬰兒適應母親體外生活的最佳地方。

在寶寶出生後，立刻懷抱寶寶，讓寶寶的肚子緊貼您的胸部或腹部。頭幾個小時的肌膚緊密接觸有助於您和孩子建立感情聯繫並熟悉彼此。在寶寶出生後的幾個月裏，儘量多肌膚接觸地懷抱寶寶。建立感情聯繫和母乳喂養帶來的好處此後會長久持續下去。對於早產兒或剖腹產寶寶來說，肌膚接觸有更多好處。

給寶寶帶來的好處

- 母乳喂養更順暢
- 少哭鬧，較安靜
- 更能感到溫暖
- 享受從您那裏得到更多慰藉
- 血糖水平更理想
- 得到您體內有益菌的保護

給媽媽帶來的好處 *

- 哺乳更容易
- 知道寶寶何時有饑餓感
- 與寶寶建立更多的感情聯繫
- 從護理寶寶過程中獲得更多信心和滿足感

給母乳喂養帶來的好處

- 寶寶更有可能一試就能順利進行母乳喂養
- 寶寶會更早更長久地接受母乳喂養
- 您將會分泌更多母乳
- 有助於為困倦的寶寶哺乳

目前的研究是根據曾經生育過識別為母親的資料



和你的寶寶皮膚接觸擁抱很容易：

1. 你要在十分清醒的狀態下
2. 不要平躺或躺在軟床墊或水床上
3. 脫掉嬰兒的被子和衣服，尿片繼續穿著
4. 半脫你的上衣，露出胸部和腹部
5. 把寶寶抱起，你上身躺高一點（30-45度），讓寶寶和你面對面，然後躺在你胸部或腹部。調整寶寶的位置，讓他可以自由抬起頭或頸項把寶
6. 你可以用被子蓋著寶寶和你，在寶寶周圍不要放柔軟的抱枕或枕頭之類的床上用品
7. 享受你和寶寶一起的這份親密和心靈溝通吧

注： 當您準備睡覺的時候，應讓6個月以下的寶寶仰臥在您附近的嬰兒床裏或搖籃裏。嬰兒床和搖籃要符合加拿大最新的安全規定，這一點很重要。



家人與寶寶的肌膚接觸

家人也可以與寶寶肌膚接觸地待在一起。如果您有伴侶，計劃共同與寶寶有肌膚接觸時間。這是您和伴侶與寶寶一起建立感情聯繫的很好的方法。

隨著嬰兒漸漸長大，堅持肌膚接觸地懷抱嬰兒。

邁向良好的開始

寶寶出生後，立即母乳喂養。這時寶寶很清醒，易於您學習母乳喂養。儘早母乳喂養將幫助您分泌更多母乳。

在一開始的數日裏，您分泌的母乳（初乳）有如下特點：

- 稠如蜂蜜
- 色黃
- 熱量高
- 分泌量少（却是寶寶所需的全部）

持續母乳喂養數日後，您的母乳將：

- 顏色更白
- 產量增加
- 滿足寶寶的所有營養需求

在頭一個星期裏，頻繁而順暢的母乳喂養嬰兒將有助於您分泌良好的母乳供應量。每天24小時（早和晚）內，需給寶寶哺乳至少8次。



饑餓的信號

寶寶會讓您知道自己何時餓了；以下是寶寶饑餓的信號，需要給寶寶哺乳。您的寶寶：

- 發出吸吮或柔弱的聲音
- 把手放進嘴裏
- 做出更多的身體動作
- 做出吸吮或舔舐的動作

趁寶寶仍安靜時，以及他/她餓哭之前給寶寶哺乳。

不要給寶寶提供安撫奶嘴或奶瓶。寶寶需要學會如何吸吮乳頭。如果您知悉情況並決定給寶寶提供安撫奶嘴或奶瓶，最好要等到寶寶適應了母乳喂養之後，這通常需要大約4-6週時間。



維生素D

加拿大衛生部（Health Canada）建議，所有從出生到2歲的母乳喂養的寶寶每日需要服用維生素D補充劑（10微克或400國際單位）。

學習母乳喂養

寶寶主導含乳是讓寶寶自然而又簡單地摸索乳房哺乳的方法。

寶寶主導含乳

可在寶寶出生後鼓勵寶寶主導含乳。這對以下的情況也會有幫助：

- 寶寶在學習母乳喂養
- 寶寶哺乳不順利
- 您的乳頭疼痛



- 在寶寶安靜的時候開始
- 要坐得舒服，向後靠一點
- 肌膚接觸（寶寶的腹部貼著您的腹部）地懷抱寶寶，讓他/她伏在您胸部上方和雙乳中間
- 寶寶會開始上下轉動頭部尋找您的乳房（這看起來就像上下搖擺或啄食）
- 在寶寶挪向您的乳房時，用胳膊和手撐住寶寶的頸部、肩膀和臀部
- 寶寶將會：
 1. 挪向您的乳房
 2. 找到乳頭
 3. 把下巴推向乳房
 4. 嘴張大往上夠
 5. 含住乳房
- 把寶寶的臀部朝自己拉近/或者撐住寶寶的後背和肩膀也有幫助
- 一旦寶寶含住乳房，您和寶寶可找一個舒適的姿勢繼續哺乳

嘗試不同的母乳餵哺姿勢。選擇一個能讓自己舒適放鬆的姿勢。無論採取哪個姿勢，都要確保自己的後背和胳膊有良好的支撐。

哺乳姿勢

有很多種哺乳姿勢，且各不相同。以下的一些哺乳姿勢可適合您和寶寶選用。

交叉搖籃式

這個姿勢適合您，如果您：

- 正在學習母乳喂養
- 寶寶身形較小



搖籃式

這個姿勢適合您，如果您：

- 已經對母乳喂養輕車熟路



橄欖球式

這個姿勢適合您，如果您：

- 正在學習母乳喂養
- 寶寶含乳有困難
- 寶寶身形較小
- 乳房大
- 乳頭扁平或疼痛
- 經過剖腹產

側躺式

這個姿勢適合您，如果您：

- 疼得難以入座
- 想在哺乳時休息
- 乳房大
- 經過剖腹產

母乳餵養多胞胎

起初，不少多胞胎的父母發現每次餵養一個嬰兒比較容易。一旦您習慣了嬰兒含乳和單獨餵養一個嬰兒時，就有可能學習一次餵養兩個嬰兒。這種學習需要時間和耐心。然而，一次餵養兩個嬰兒可以節省時間，而且還有一個益處，就是增加能使您的身體產生更多母乳的荷爾蒙。

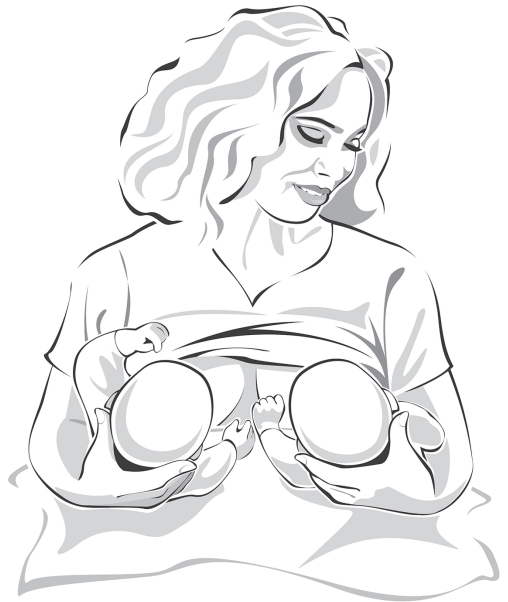
雙橄欖球式抱法

在下列情況下，這種姿勢效果較好：

- 您在學習母乳餵養
- 您的嬰兒體重輕或是早產兒
- 您的乳房較大
- 您經受了剖腹產

有效餵養姿勢的幾個要點：

- 舒適地垂直坐下
- 讓兩個嬰兒面朝您的乳房，讓嬰兒雙腳朝向您的背後。
- 先將嬰兒置於較易含乳的位置。
- 讓第一個嬰兒含乳後，托好嬰兒。
- 對另一個嬰兒重複同樣動作；兩個嬰兒的身體應該分別躺在您的每個手臂之下。



搖籃式/橄欖球式混合抱法

在下列情況下，這種姿勢效果較好：

- 一個或兩個嬰兒含乳困難。

有效餵養姿勢的幾個要點：

- 舒適地垂直坐下。
- 用搖籃式抱法托住一個嬰兒，使之面朝您。嬰兒的頭部應枕在您的手臂彎曲處，使其身體靠在您的胸部。
- 用橄欖球式抱法托住另一個嬰兒，使之面對您的另一個乳房，用手臂輕攏住嬰兒的身體。



十字交叉或雙搖籃式抱法

在下列情況下，這種姿勢效果較好：

- 您對母乳餵養比較習慣
- 您的嬰兒含乳姿勢良好
- 您的嬰兒處於警覺和清醒狀態

有效餵養姿勢的幾個要點：

- 舒適地垂直坐下。
- 用搖籃式抱法抱著兩個嬰兒，讓兩個嬰兒側躺著，將第一個嬰兒輕靠在您的身體上。
- 將另一個嬰兒靠著第一個嬰兒；使兩個嬰兒的身體相互交叉。
- 用您的兩個前臂分別托住兩個嬰兒的頭部，並使其稍微後傾。



平行抱法

在下列情況下，這種姿勢效果較好：

- 某個或兩個嬰兒含乳困難。

有效餵養姿勢的幾個要點：

- 舒適地垂直坐下。
- 用搖籃式抱法托住第一個嬰兒，用您的前臂托住嬰兒的頭部，用您的大腿托住嬰兒身體。
- 用您的另一隻手和手臂托住另一個嬰兒頭部，使其身體和第一個嬰兒平行。



V形抱法（雙搖籃式抱法的變體）

這種姿勢對下列情況效果較好：

- 夜間餵養

有效餵養姿勢的幾個要點：

- 向後躺在斜靠背或枕頭上，直到舒適地依靠為半坐或斜靠姿勢。
- 將兩個嬰兒的頭部置於在您乳房旁，用您的大腿托著嬰兒們的膝蓋。



母乳餵養多胞胎的一些提示

- 嘗試一次餵養兩個嬰兒和單獨餵養，看哪種方式最適合於您和您的嬰兒。
- 採用不同的椅子、沙發，以及餵養姿勢做試驗。在餵養初期，枕頭可能有助於支撐您的嬰兒；找到最適合您的方式。
- 在下一次餵養時，讓每個嬰兒用與之前不同的乳房。
- 嬰兒在饑餓時會讓您知道；以下是嬰兒饑餓和需要餵養的一些跡象。
您的嬰兒：
 - 發出吮吸或輕微的聲響
 - 將手放入嘴裡
 - 做出更多身體動作
 - 用口腔做出吮吸或舔舐的動作
- 記錄好每個嬰兒的餵養、尿布幹濕、大便和增重情況。

從哪裡獲得幫助

Toronto Public Health (多倫多公共衛生局)

上午8:30 至下午4:30

週一至週五（節假日除外）

電話：416-338-7600

或訪問

toronto.ca/health/breastfeeding

良好的含乳技巧有助於媽媽分泌足夠多的母乳，並能幫助寶寶更好地接受母乳喂養。這也能避免母乳餵哺時的疼痛感。

寶寶含乳



找一個最舒適並適合您的姿勢（請見第9頁“哺乳姿勢”和第10頁“哺養超過一個寶寶的須知”）。

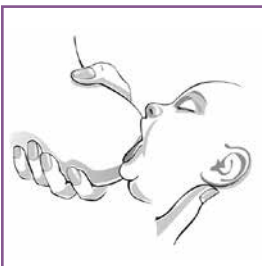
確保自己坐得舒適，後背和胳膊都能得到很好的支撐，寶寶的腹部朝著您（讓寶寶側臥，除非是橄欖球式姿勢。若是橄欖球式，讓寶寶仰臥或稍稍側向您的乳房）。



把乳房握在手裏。拇指放在乳房上面，其餘的手指放在下面。



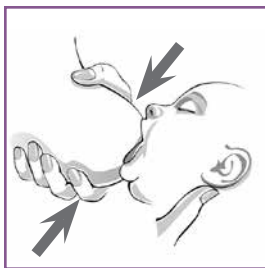
讓乳頭朝向寶寶的鼻子。用乳頭輕觸寶寶下嘴唇。等到寶寶嘴張大，像是在打哈欠。



把寶寶向自己的乳房拉近，讓寶寶下巴先觸及乳房。寶寶的嘴應該能含住乳頭週圍大部分的暗色區域（約有1½英寸）。

出現以下情況時，寶寶含乳順利：

- 嘴張大
- 嘴唇掀起
- 下巴壓緊您的乳房
- 寶寶吸吮並吞咽母乳



在哺乳過程中，如果寶寶睡著了，擠壓乳房幫助母乳流出。不要使勁擠壓，以免疼痛。這將有助於寶寶再次開始吸吮母乳。



您也可以試試給寶寶脫掉衣服或換尿片。輕柔地按摩寶寶後背、雙腳或雙手。



如果您想從乳房上挪開寶寶，通過以下方法打斷寶寶吸吮母乳：

- 手指從寶寶的嘴角處滑入，或；
- 輕輕按下寶寶的下巴。

寶寶不再有強烈的“又深又慢”的吸吮母乳動作並且乳房變軟後，換另外一個乳房喂奶。換到另一個乳房後，寶寶可能吸吮母乳的時間很短。下次哺乳時，用感覺最飽滿的乳房哺乳。

如何判斷寶寶是否吃了夠多的母乳

1. 出現以下情況時，寶寶哺乳進展順利…

您感覺：

- 乳房有被拉伸感，但並不疼痛

您聽見：

- 寶寶吞咽聲（呼氣時有輕輕的“咕咕咕”聲）

您看見：

- 嘴張大
- 嘴唇掀起
- 下巴壓緊乳房
- 吸吮並吞咽（開始的時候，節奏快而淺；母乳開始流出的時候，節奏深而慢）

開始哺乳的時候，寶寶吸吮節奏淺而快。母乳開始流得順暢的時候，吸吮節奏應該深而慢。在寶寶嘴張得最大的時候，吸吮母乳時應該有短暫停頓。在此短暫停頓期間，寶寶在喝母乳。



2. 濕尿片和大便

寶寶年齡	每天尿濕尿片次數 * 在所有年齡段，尿液應該是無色到淡色，幾乎無味	每天的大便
1天	至少1片濕尿片（濕尿片的感覺像是在幹尿片上澆了兩茶匙或30毫升水）	至少1-2次深綠色/黑色大便（胎糞）
2天	至少2片濕尿片	至少1-2次粘粘的深綠色/黑色大便（胎糞）
3天	至少3片重度濕尿片（重度濕尿片的感覺像是在幹尿片上澆了3茶匙或45毫升水）	3次或多次褐色/綠色/黃色大便
4天	至少4片重度濕尿片	3次或多次褐色/綠色/黃色大便
5-6天及以上	至少6片重度濕尿片	3次或多次量大、柔軟、色黃、有小顆粒的大便（量大系指25分硬幣大小或更大的糞便） 寶寶在此年齡段不再排出胎糞
6週至6個月	至少6片重度濕尿片	一天3-4次或每週一次量更大、柔軟、黃色、有小顆粒的大便 6週後，母乳喂養的寶寶可能每1-7天才有一次量很大的黃色大便。只要大便軟如膏狀或有小顆粒並有水分，這就屬正常，寶寶也是健康的。有些母乳喂養的寶寶一天排便數次也屬正常。

3. 體重增加

母乳喂養的寶寶：

- 在出生後的頭3天，可能會比出生時體重減輕7-8%或以下
- 出生10-14天後，應該恢復到出生時體重
- 出生4-6天後，體重應該有規律地增加
- 在出生後頭4個月，體重應該每天至少增加25-35克（0.88-1.2盎司）

4. 生長加速期

生長加速期系指寶寶生長發育加速並且需要攝入更多母乳的階段。生長加速期經常發生在出生後的頭幾個月。在此期間，在寶寶看起來餓的時候，就要更頻繁地哺乳。寶寶哺乳沒有固定的時間段。大多數的寶寶在24小時（白天與黑夜）內至少要哺乳8次。您的母乳分泌量會增多。

5. 寶寶哺乳順暢的其它迹象：

- 寶寶哭聲大
- 寶寶嘴唇濕潤，呈粉紅色
- 寶寶眼睛看起來很清醒
- 寶寶表現活躍
- 寶寶吃奶後離開乳房時，表現得輕鬆又昏昏入睡
- 媽媽在哺乳後，感覺乳房更柔軟不再飽滿

如果您的寶寶沒有以上表現，**要立即尋求幫助**。



母乳喂養是媽媽和寶寶通過學習才能掌握的技巧。這需要耐心和實踐。在需要幫助的時候，請不要猶豫。

乳房護理

一般乳房護理

- 只能用水沖洗乳房，讓其風乾。不能在乳頭上使用肥皂。肥皂會使乳頭變幹，並能導致乳頭龜裂。
- 穿戴合身不太緊的乳罩。不要穿戴底下嵌有鋼絲圈的乳罩。
- 哺乳後，擠出一點母乳塗抹在乳頭及其週圍深色區域以保護皮膚。待母乳風乾後再穿戴乳罩。

乳房腫脹護理

冷敷或熱敷乳房，哪種方法感覺最好就採用哪種方法。



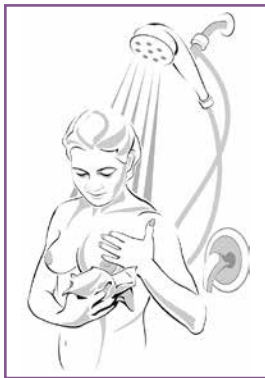
注：要把冷敷時間限制在幾分鐘內，以防損傷皮膚。

冷敷方法

可冷敷乳房數分鐘。這有助於減輕腫脹。

冷敷可以使用：

- 用布包裹著的啫喱包
- 一袋冷凍青豆
- 冷凍過的濕毛巾



熱敷方法

可以通過以下方法熱敷乳房：

- 用溫水淋浴，直到母乳開始流出
- 在乳房上放一條熱毛巾熱敷幾分鐘，直到母乳開始流出

您也可以使用以下物品熱敷乳房：

- 溫熱並打濕的一次性尿片
- 調至低溫的電熱貼
- 用布包裹著裝了熱水的瓶子

然後，輕輕按摩乳房，並擠出一點母乳，直到乳頭週圍感到柔軟（請參閱第17頁“擠出母乳”部分）。勤哺乳，直到乳房不再腫脹為止。

如果您出現以下情況，立即尋求幫助：

- 不能讓乳房變軟或哺乳有困難
- 乳房上出現紅色疼痛部位
- 發燒
- 感覺不適

乳頭疼痛護理

寶寶出生後的第1個星期，您的乳頭可能會有些疼痛。疼痛應該會一天天有所好轉。

如果嬰兒姿勢和含乳方式得當，母乳喂養不應該感到疼痛。



查看寶寶：

- 嘴張大
- 嘴唇掀起
- 下巴壓緊乳房，寶寶吸吮並
吞咽母乳

查看寶寶：

- 看他/她的頭部和身體是否向
上抬起，貼近乳房
- 寶寶頭部與乳房持平
- 胸部面向您的腹部
- 嘴對著乳頭

哺乳後：

- （只有在乳頭沒有破裂或念
珠菌感染的情況下）擠出一
些母乳塗抹在乳頭和週邊
深色區域，藉以促進康復
- 在母乳風乾後才穿戴上乳罩
- 如疼痛感持續請找醫護人員
進行檢查

如果您想從乳房上挪開寶寶，通過以下方法打斷寶寶吸吮母乳：

- 手指從寶寶的嘴角滑入，**或**
- 輕輕按下寶寶的下巴

如果寶寶姿勢或含乳得當，您的乳頭仍有疼痛感，立即尋求幫助。

擠出母乳

大部分母乳哺嬰的家長都可以用手擠奶

如果出現以下情況，您可能需要擠出母乳：

- 寶寶含乳困難
- 乳房太腫脹，寶寶不能含乳
- 您希望不在寶寶身邊時，寶寶仍可以母乳餵養
- 您需要增加母乳分泌量

您可以用手或擠奶器擠出母乳。用手擠奶需要時間才能學會，但經過訓練後會越來越輕鬆快捷。無需花費，隨時可用並能隨時隨地做得到。

用手擠奶



1. 用肥皂和清水洗淨雙手。



2. 如果寶寶健康，使用“乾淨的”玻璃杯或（不含BPA的）塑料容器盛擠出來的母乳。“乾淨的”系指用熱肥皂水清洗、用熱水沖洗乾淨並在遠離食物加工處的清潔表面予以風乾。



3. 試試以下任何方法，幫助擠出母乳：

- 在乳房上用暖毛巾敷幾分鐘
- 和你的寶寶皮膚接觸擁抱
- 輕輕地向乳頭方向按摩乳房
- 用拇指和其它手指輕輕揉搓乳頭



4. 在乳頭周圍深色區域（乳暈）後大約1至1.5吋的位置，用手指形成一個“c”字形按著。



5. 用拇指和食指及中指向胸部方向擠壓乳房。



6. 拇指和食指及中指輕輕擠壓乳房，手指向乳頭方向擠壓；然後，鬆開手指。

重複第4、5和6步，直到母乳流出變慢，然後換到另一隻乳房。

擠奶小竅門

- 上午擠奶，在乳房感覺最飽滿的時候或哺乳後擠奶。
- 要有耐心。開始學習擠奶的時候，可能會只擠出幾滴母乳。經過實踐，擠奶會越來越順暢，越來越容易。
- 在乳頭周圍的不同位置上，移動拇指和其它手指，確保擠空所有的乳腺。
- 母乳流出變慢後，換到另一隻乳房。
- 大多數婦女都能用手擠奶；然而，您也可以用擠奶器擠奶。

儲存擠出的母乳

母乳儲存容器

- 使用帶有氣密蓋的玻璃或（不含BPA的）硬質塑料容器（例如：有蓋的小罐頭瓶和水瓶）。
- 也可以使用特製母乳冷藏袋。
- 請勿使用一次性奶瓶內袋。此類塑料袋太薄，冷藏容易破裂。

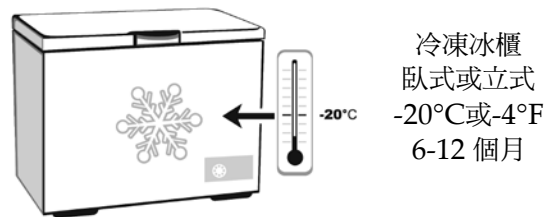
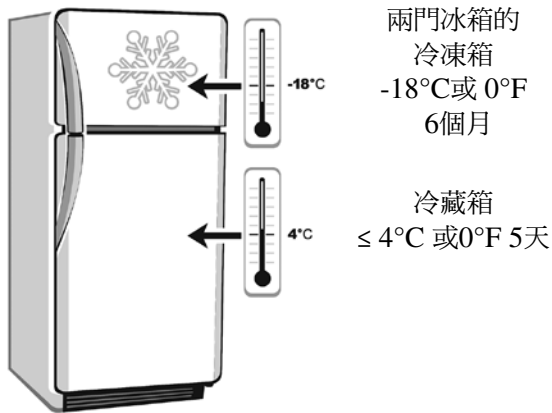
清潔容器

用熱肥皂水清洗容器，並用熱水沖洗乾淨。在乾淨的、遠離食物加工處的地方讓容器風乾。

* 如果寶寶是早產兒（出生得太早）或仍在住院，請與護士溝通如何儲存母乳並清潔容器。醫院可能會為您提供消毒過的容器。

可按照以下方法儲存母乳

室溫： $\leq 25^{\circ}\text{C}$ 或 77°F 下，6 小時



重要事項

- 把容器放在冷藏箱和冷凍箱的最裏面，這裏溫度最低。
- 儲存時間過期後，倒掉母乳。

新鮮擠出的母乳在室溫下放置超過6-8個小時後應該倒掉。

儲存小竅門

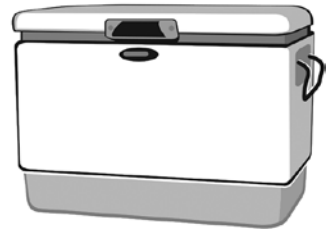
- 如果您不打算在母乳擠出後的6個小時內哺乳寶寶，則應該在擠出後的一個小時內予以冷凍或冷藏。
- 在容器上標示日期和時間。
- 分開少量儲存，防止浪費母乳。
- 一定在新擠出的母乳冷卻後再添加到冷凍或結冰的母乳中。
- 冷凍的時候，在容器上方留出一英寸的空間。

攜帶擠出的母乳外出

以下指南可適用於鮮母乳、冷藏母乳或結冰的母乳。

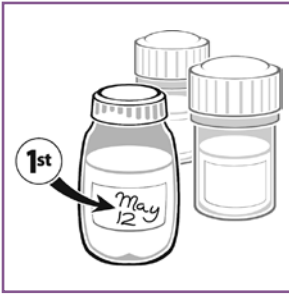
切記安全：

- 用放有冰袋的便攜式冷藏箱攜帶擠出的母乳
- 確保在24小時內喝完
- 如果不能在24小時內喝完，倒掉剩餘的母乳
- 飲用前，把母乳放在容器里，浸在一碗溫水中加熱，或用溫熱的自來水沖容器，給奶加溫
- 已經解凍的母乳可以在有冰袋的便攜式冷藏箱內儲存24小時



在放有冰袋的便攜式冷凍箱
內可儲存24小時

解凍結冰的母乳



1. 檢查母乳儲存容器上的日期。先取用標示日期最早的容器。



2. 把冷凍母乳放入冷藏箱內解凍4-24小時。

或



3. 把容器放在自來水的冷水中。一旦開始解凍，擰開熱水龍頭完成解凍過程。



4. 切勿在室溫下解凍。



5. 把容器放入一碗熱但不燙的水中，加熱母乳不超過15分鐘。



6. 切勿使用微波爐解凍或加熱母乳。母乳一旦解凍後，不得再次冷凍。

母乳一旦開始解凍後，不得再次冷凍。

（用杯子或奶瓶）給寶寶喂食擠出的母乳

- 搖勻溫熱過的母乳。用自己的手腕測試母乳溫度，如果太燙，要先冷卻。
- 采用豎立姿勢抱緊寶寶。
- 讓哺乳成為您和寶寶開心之事。跟寶寶說話，多多微笑。
- 看著寶寶吞咽母乳，允許寶寶稍事休息。
- 如果需要，要給寶寶拍嗝。寶寶表現飽足時，停止喂奶。
- 剩下的母乳若不能在一小時內喝完，便應該倒掉。
- 不要讓寶寶含著奶瓶入睡。

寶寶吃完或吃飽的信號

嬰兒：

- 看起來困倦、很安靜
- 不再含住乳頭
- 閉上了嘴
- 扭頭離開杯子或奶瓶
- 不再想要母乳喝
- 可能仍然會做出小小的吸吮動作；這是一種反射動作，並不意味著嬰兒餓了

如果您看到嬰兒吃飽了，即使是杯子或奶瓶裏的奶還沒喝完，也要停止餵奶。



個人護理

寶寶出生後，您和寶寶都需要時間學習母乳喂養。您還需要照顧自己和寶寶。以下是一些小提示：

- 將睡眠/休息列為頭等大事
- 在頭幾週時間裏，限制到訪人數、接電話次數和其它干擾事項
- 如果需要，就請人幫忙；家人和朋友可以幫您做日常家務，例如煮飯、洗碗、洗衣、整理居家環境並看護其他的孩子
- 接受他人的幫助

母乳喂養與健康飲食

母乳喂養期間的健康飲食能幫助您達到個人最佳狀態、從分娩和生育中康復過來並能獲得所需的營養和能量。以下是健康飲食的一些小竅門：

- 多吃水果蔬菜，全穀物類和富蛋白質的食物
- 每2-3小時吃一次少量的主食和零食
- 有易於準備的健康零食隨時享用
- 大批量準備膳食；冷凍後保存，加熱後成為簡便快餐
- 接受家人和朋友為您準備的餐食
- 避免不吃正餐
- 每次哺乳時都要喝一些水或飲料
- 隨身攜帶喝水瓶
- 冰箱內備有切好的蔬菜和水果，當做快餐零食吃
- 每天服用含有葉酸的多種維生素片



母乳喂養與用藥

在幾乎所有情況下，如果您在哺乳期內需要服用藥物治療，對寶寶是安全的。請致電哺乳診所或醫護人員諮詢。

母乳喂養與避孕

母乳餵養可用作避孕的方法，但要遵循以下規則：

1. 月經尚未恢復。
2. 寶寶完全或幾乎完全是母乳喂養。
 - **完全母乳喂養**系指寶寶從吸吮乳房獲得所有食物
 - **幾乎完全母乳喂養**系指除了母乳喂養以外，寶寶偶有（每天不超過一兩口）攝入維生素、礦物質、果汁、水或任何其它食物
 - **要完全或幾乎完全母乳喂養寶寶**，寶寶應該至少每4個小時哺乳1次，並且在24小時內哺乳間隔超過6小時的情況不超過1次
3. 寶寶年齡小於6個月。

不影響母乳喂養的其它避孕方法包括：

- 安全套（男用和女用）
- 殺精劑
- 子宮頸帽——孕後須重新放置
- I.U.D（宮內節育裝置）
- I.U.S(宮內節育系統)
- 避孕注射劑
- 輸精管結扎
- 輸卵管結扎

請向醫護人員諮詢，瞭解有關避孕的更多信息。



在公共場所哺乳

所有媽媽都有權利隨時隨地在公共場所給寶寶哺乳。

根據安省人權委員會（Ontario Human Rights Commission）政策規定，任何人不得阻止母乳餵養的家庭餵哺寶寶、要求他們遮蓋上身或轉移到別的地方哺乳。

在公共場所哺乳的小提示

1. 嘗試在家裡與家人和朋友一起時，放鬆舒適地餵哺寶寶，適應後，才在公共場所哺乳。
2. 穿著舒適的衣服、寬鬆的上衣或哺乳專用上衣。如果想遮蓋一下，可蓋上毯子。
3. 大膽去做！

有人要求我停止在公共場所哺乳怎麼辦？

1. 以自己的需要去做，以便能輕鬆舒適地給寶寶哺乳。
2. 跟業主、管理人或要求您停止哺乳的人溝通。告訴他：
 - 您有權利在公共場所哺乳寶寶。
 - 如果再要求您離開、換地方或遮蓋起來，您就向安省人權裁判法庭（Human Rights Tribunal of Ontario）舉報。
3. 寫信給業主或管理人對事件進行跟進。解釋發生的事情，並告訴此人，您有權利在公共場所哺乳。
4. 訪問網站www.hrto.ca或撥打1-866-598-0322，聯繫安省人權裁判法庭，對此事件予以跟進。

怎樣投訴？

您可以向安省人權裁判法庭投訴。網站www.hrto.ca上有投訴申請表。

您可以訪問網站www.hrlsc.on.ca 或撥打1-866-625-5179 聯絡人權顧問（Human Rights Advisor），向人權法律支持中心（Human Rights Legal Support Centre）諮詢或請求援助。



寶寶六個月後的母乳喂養

隨著寶寶慢慢長大，您將體會到母乳餵養寶寶的頻率和餵哺時間漸漸改變。您的母乳會根據成長中的嬰兒的需求而改變。

哺乳寶寶6個月後，您已經為寶寶提供了最好的開始。在寶寶1歲以前，母乳仍是其最重要的食物。您也可以繼續哺乳寶寶直到其2歲或更久。並沒有最合適的斷奶時間。寶寶6個月大的時候，需要額外補鐵，這時候該添加固體食物。

如何給年齡較大的寶寶或幼兒提供母乳喂養？

- 隨著寶寶長大，母乳也隨著變化，滿足寶寶不同的營養需求。
- 母乳喂養不僅僅是提供食物；這也與您和寶寶親密的母嬰關係有關。
- 孩子生病後，母乳喂養可以提供安慰，母乳是孩子攝入液體和食物的重要來源。母乳易消化，這可能是孩子最想要的食物。
- 母乳預防孩子感染疾病，並能提高孩子的免疫力。

乳房變化

如果感覺乳房變軟了，也不要擔憂；乳房仍能分泌足量母乳。年齡較大的幼兒比新生兒吸吮母乳的速度更快。



發育變化

年齡較大的寶寶對於週圍世界更感興趣，很容易就轉移注意力。干擾較少的安靜場所能讓其專心吃奶。

長牙

在寶寶長牙的時候，也能繼續哺乳。

- 寶寶的牙床可能很疼。在哺乳前，給孩子一塊涼爽、乾淨的布或磨牙環讓其咀嚼。
- 如果寶寶咬乳頭，保持平靜。說“不”並把乳房移開。
- 寶寶可能會在哺乳結束時咬乳頭。在哺乳結束時刻，留意吸吮變化，此時寶寶吞咽次數將減少。要停止哺乳，把寶寶向乳房拉近，寶寶就會張開嘴，此時便可把寶寶移離乳房。

寶寶拒絕哺乳

有時候，哺乳一直很順暢的寶寶突然拒絕哺乳。這並非等同於自然斷奶。

要幫助寶寶重新接受母乳喂養：

- 與寶寶輕輕交談，並做更多的眼神交流。
- 在一個熟悉的安靜場所哺乳。
- 在寶寶放鬆將醒來的時候哺乳。
- 放鬆。要有耐心。通常，寶寶幾天過後又開始接受母乳喂養。

如果乳房太飽滿，您可以擠出一些母乳，讓乳房感覺舒適。您可以將母乳擠到杯子裡，再讓寶寶從杯子裡喝奶。



個人生活變化

您和寶寶在一起的時候，可以隨意多哺乳。下班或放學回家就給寶寶哺乳是建立母嬰聯繫的好做法。

重返工作或上學

如果您計劃在重返工作或重返學校後繼續母乳喂養，您可以擠出或抽出母乳。只要經常母乳喂養、擠奶或抽奶，您的乳房就能持續分泌足夠多母乳。母乳無論多少，都對寶寶有好處。

重返工作或重返學校後的母乳喂養小提示

- 與雇主商討自己的計劃。安省人權委員會規定，要求雇主為哺乳期婦女做出變通安排。
- 在重返工作或重返學校之前，練習擠奶或抽出母乳。
- 選擇一個與您有共同哺乳理念的人照顧孩子。
- 取決於您的工作場所或學校，您或需要找一個安靜的地方擠母乳或哺乳。
- 與其他既工作又哺乳的婦女進行溝通。
- 離家外出時，可以把擠出或抽出的母乳用小杯子或鴨嘴杯盛著給寶寶喝。在重返工作或重返學校之前，開始儲存母乳。
- 需要擠出或抽出母乳的次數取決於自己離家外出的時間長短。
- 有圖案的衣服有助於遮掩漏奶痕迹。
- 母乳分泌量的日常變化是正常現象，不必擔憂。
- 同時從兩邊乳房裏抽奶可有助於縮短抽奶時間。
- 擠出的母乳可以儲存在冰箱內或放有冰袋的冷藏袋內。



懷孕期間哺乳

您懷孕期間也可以繼續哺乳。

- 您的乳頭感覺更柔嫩
- 您可能會分泌較少量的乳汁
- 您乳汁的味道可能會改變
- 大多數的幼兒都樂於繼續接受母乳喂養

請牢記：

- 吃各種食物
- 口渴時要補充水或飲料



您可以同時或分開哺乳一個年齡較大的嬰兒和一個新生兒。

母乳喂養問答

1. 問：出院後，何時該帶寶寶做檢查？

答：出院3-5天後，護士、助產士、哺乳諮詢師或醫生應該為寶寶做檢查。然後，寶寶應該在產後7天內由家庭醫生進行第二次檢查。

2. 問：母乳喂養要持續多久？

答：多倫多公共衛生局與世界衛生組織建議，在寶寶出生後的6個月內，應提供全母乳喂養。停止母乳喂養沒有“合適的時間點”。6個月後，應該繼續母乳喂養直到孩子2歲或以上，並為其提供其他食物。

3. 問：我在生病時給寶寶哺乳安全嗎？

答：在幾乎所有情況下，繼續哺乳都是安全的。如果您生病了，請向您的主要醫護人員諮詢。



4. 問：怎樣安撫哭泣不已的寶寶？

答：兒童哭鬧的原因多種多樣，例如：餓了、尋求安慰、希望獲得溫暖或懷抱。寶寶平均每天哭2-2½個小時。寶寶2個月大的時候，啼哭最多，到4-5個月大的時候，啼哭逐漸減少。寶寶會毫無原因地長時間哭泣。您可以用以下方式，嘗試安撫寶寶：

- 給寶寶哺乳
- 肌膚接觸地懷抱寶寶
- 摟抱或輕搖寶寶
- 用嬰兒背袋懷抱寶寶
- 用毯子鬆鬆地裹住寶寶
- 給寶寶拍嗝
- 給寶寶換尿片
- 給寶寶洗澡
- 給寶寶按摩
- 把寶寶帶到一個安靜的房間

5. 問：什麼是支持母乳哺嬰服務？

答：來自其他哺乳媽媽的支持很有幫助，包括親戚朋友。您也可以通過加拿大母乳會（La Leche League）或育兒小組結識哺乳家長，也可以致電416-338-7600聯繫多倫多公共衛生局，瞭解有關多倫多公共衛生局母乳喂養小組的信息。



求助機構

多倫多公共衛生局

星期一至星期五（節假日除外）

上午8:30至下午 4:30

電話：416-338-7600

我們提供有關母乳喂養的

- 診所
- 支持小組
- 知識普及
- 諮詢
- 服務轉介

訪問網站toronto.ca/health/breastfeeding

- 瞭解您所在地區的母乳喂養支持服務
- 與公共衛生護士或膳食師進行實時網絡聊天

**實時 網絡
聊天**

免費 · 保密 · 匿名

安省健康熱綫

每週7天

每天24小時

電話：1-866-797-0000



多倫多公共衛生局制定了支持母乳喂養的政策和實踐做法，並榮獲世界衛生組織/聯合國兒童基金會國際愛嬰機構稱號。

416.338.7600 toronto.ca/health

