紐約市
母親哺乳指南

NYC Health

目錄

為何母乳餵養？ 2
讓他人參與 3
帶哪些東西去醫院 4
關於母乳餵養你需要瞭解什麼 4
入門
乳房護理
如何母乳餵養：銜乳及餵奶
保持舒適：受歡迎的哺乳姿勢
常見問題及解答
特殊情況
克服問題 16
擠奶 17
用手擠奶
用泵擠奶
保存擠出的乳汁
重返工作或學業 20
寶寶斷奶 21
與母乳餵養有關的常用辭彙 22
資源列表 23
備註 24
我的電話列表 25

為何母乳餵養？

母乳對寶寶最好，其他東西都遠遠比不上。

- 母乳富含寶寶所需的維他命和營養素，構建寶寶的免疫系統，幫助寶寶的大腦發育。
- 母乳比配方奶更容易消化，嘔奶和腹瀉較少。
- 母乳餵養的寶寶日後發生肥胖的可能性較小。
- 母乳餵養的寶寶發生感染和出現哮喘、某些癌症、糖尿病及 SIDS（嬰兒猝死綜合征）的可能性較小。

母乳餵養對你最好。

- 母乳餵養幫助身體在妊娠和分娩後的恢復——使子宮在產後縮回至原來大小及減少出血。
- 母乳餵養降低母親罹患糖尿病、卵巢癌及部分類型乳腺癌的風險。
- 母乳餵養幫助你與寶寶建立感情紐帶。
- 母乳餵養可能幫助抵禦抑鬱症。
- 母乳餵養省時。與配方奶不同，母乳永遠是合適的溫度，不需要清洗消毒奶瓶。
- 母乳餵養省錢。母乳是寶寶出生後最開始六個月所需的唯一食物，不用買配方奶，幫你節省數百美元。
- 母乳餵養的寶寶通常更健康，也就是說上班請假的天數更少。

讓他人參與

你選擇母乳餵養後，你身邊的人支持你的決定非常重要，這些人包括醫師、護士、伴侶、家人及朋友。

- **產前就診期間：** 告訴醫師你想要母乳餵養。分娩前就提出問題並獲取所需資料。
- **住院期間：**
  - **臨產時**，告訴產房護士及醫師你想要母乳餵養寶寶。要求將寶寶儘快送到你身邊以便你能開始母乳餵養。分娩前，告訴護士你想讓寶寶留在病房內（母嬰同室）。
  - **開始母乳餵養時**，記住母親和寶寶有時要花點時間才能弄明白怎麼做。**若你不確定做得是否正確，請尋求護士或哺乳諮詢師的幫助。**
  - **若寶寶不得不送去保育室，則提醒護士將寶寶送回來進行母乳餵養。**告訴護士不要給嬰兒喂配方奶、水或使用安撫奶嘴，除非醫師要求這樣做。
  - **若有工作人員向你提供配方奶樣品**，告訴他們你只用母乳餵養，不需要配方奶。
- **在家：**
  - **若伴侶、家人或朋友幫忙照顧時用奶瓶給你的寶寶餵奶**，提醒他們你為了寶寶的健康正在母乳餵養。他們若想幫助你照顧寶寶，可以做很多其他事情：
    - 哺乳時陪著你，在你餵奶時給你拿飲料、踏凳或枕頭。
    - 餵奶後輕拍寶寶的背部讓寶寶打嗝。
    - 給寶寶換尿布或洗澡。
    - 照顧寶寶，讓你能洗個澡、小睡片刻或吃點東西。
    - 幫助做些家務事，如做飯、清潔、洗衣、買菜或洗碗。
    - 在你哺乳時照看大點的孩子。
    - 晚上將寶寶送到你身邊餵奶。

帶哪些東西去醫院

在預產期之前，收拾好要帶到醫院去的一些個人用品。以下列出了母乳餵養的母親用得上的一些物品：

- ☐ 哺乳文胸
- ☐ 哺乳墊（布制或一次性）
- ☐ 哺乳枕
- ☐ 前面開扣的睡袍或睡衣
- ☐ 長袍
- ☐ 「紐約市母親哺乳指南」

其他有用的物品：

- ☐ 唇膏
- ☐ 洗漱用品
- ☐ 衛生巾
- ☐ 出院時的嬰兒汽車座椅（紐約州規定）

關於母乳餵養你需要瞭解什麼

就像養育子女一樣，哺乳也是一種技巧。可能需要一些練習，但你會迅速掌握，而且益處多多！

入門

開始幾天

- 你一般可以馬上開始母乳餵養——甚至是在產房內！事先告訴醫師或助產士你想這麼做。
- 盡量在寶寶出生後一小時內哺乳。
- 出生後立即讓寶寶與你皮膚接觸是個好的開端。

- 告訴醫院工作人員不要給寶寶使用奶瓶，除非你自己和寶寶的醫師都認為寶寶需要使用奶瓶。
- 讓醫院工作人員知道你想讓寶寶留在你的房間（而不是保育室）內，這樣一旦寶寶餓了就可以餵奶。
- 經常餵奶。寶寶會學會吮吸，寶寶的吮吸會促進你產奶。
- 哺乳時如有任何不適或擔心寶寶吃得不夠，可以尋求護士或哺乳專家的幫助。
- 開始幾天分泌的乳汁稱為初乳。初乳呈黃色，富含營養。初乳幫助寶寶抵禦疾病，提供寶寶所需要的一切營養。三至五天后，乳汁會變成青白色，產量增大。
- 哺乳、吸奶或擠奶前一定要洗手。

接下來幾週

- 只要寶寶想要就給寶寶餵奶，不論白天和晚上——通常每 24 小時大概 10–12 次。經常餵奶可以促進乳汁流動，幫你產生大量乳汁並幫助寶寶生長。
- 若寶寶在餵奶開始後幾分鐘內睡著，輕輕喚醒寶寶幫助完成餵奶。試著撓撓寶寶的小腳或跟寶寶說話來喚醒寶寶。
- 四到五週時，寶寶的餵奶可能會更有規律，哺乳次數會少些。
- 不要過早使用奶瓶或安撫奶嘴，否則可能會阻礙寶寶養成良好的哺乳習慣。
- 不建議六個月前添加穀物、水果和蔬菜等輔食。

補充維他命 D

美國兒科學會 (American Academy of Pediatrics，AAP) 推薦所有嬰兒在出生後不久即每日至少攝入 400 IU 維他命 D。這包括只喝母乳的寶寶。詳情請詢問醫師。

乳房護理

哺乳時的乳房護理與其他時候的護理並無多大區別。每日淋浴通常足矣。除此之外，以下是些實用技巧：

- 不要往乳頭上塗肥皂或用力揉搓乳頭，因為這樣做可能會使乳頭變幹且更容易皸裂。
- 若乳頭有觸痛，則每次哺乳結束時塗點乳汁在乳頭上（並讓其自然乾燥）可能會有幫助。哺乳時不應有疼痛。若你感覺疼痛，則可能說明寶寶銜乳不佳（見**銜乳**）。
- 在文胸中墊好哺乳墊，吸收可能會流出的所有乳汁。
- 勤更換哺乳墊，特別是當你感覺到哺乳墊潤濕或濕透時。讓濕透的哺乳墊留在皮膚上可導致刺激症狀及乳頭皸裂。
- 每日查看乳房，觀察有無任何部位變紅、出現皮疹或看上去反常的任何其他東西。若反常現象沒有消失或者你感覺到疼痛或不舒服，請諮詢哺乳專家或你的醫師。

如何母乳餵養：銜乳及餵奶

當寶寶吮吸乳房時，荷爾蒙就會釋放。這些荷爾蒙導致乳汁「分泌」，或稱流出。餵奶次數越多，產生的乳汁就越多。

銜乳

要成功哺乳，寶寶能否銜好乳房非常重要。遵守這些步驟，你立刻就能成為專家！

1. 抱著寶寶對著你，讓寶寶的鼻子靠近你的乳頭。

2. 將寶寶往後移一兩英吋，頭部向後傾，嘴巴張開。**務必讓寶寶的嘴大大地張開。**

3. 若寶寶沒有張開嘴，你可用乳頭碰碰寶寶的嘴唇，讓寶寶張嘴。

4. 待寶寶大大地張開嘴後，將寶寶挪近你，以便讓寶寶的嘴巴移到乳頭上。這就是「銜乳」。

5. 儘可能多地將乳暈（乳頭周圍的深色區域）塞進寶寶嘴裡。

6. 觀察寶寶是否在吮吸，吞咽是否輕鬆。

7. 傾聽寶寶滿足的吸奶聲！

你還可以握住乳房幫助寶寶銜奶。你可嘗試以下兩種握法：

- U 形握法：將大拇指放在乳暈一側 9 點鐘位置，其餘手指則放在 3 點鐘位置——讓手擺成字母「U」形。
- C 形握法：將大拇指放在乳頭上方 12 點鐘位置，其餘手指則放在乳頭下方 6 點鐘位置——讓手擺成字母「C」形。

C 形握法

乳汁在流動的跡象

你可注意到……

- 寶寶的吮吸速度從快速吮吸變為有節律的吮吸和吞咽，大概每秒鐘吸一次。
- 乳房有麻刺感或發麻感。
- 乳房有突然的充實感。
- 另一隻乳房有乳汁溢出。
- 你變得口渴。

哺乳時不應有疼痛！ 疼痛是寶寶銜乳不正確的表現。若寶寶吮吸的只是乳頭，將你的小指輕輕放入其嘴角，使吮吸停止。將寶寶抱離乳頭，再試著將寶寶放在乳房上，讓寶寶盡可能多地銜住乳暈。
你會注意到不同！

餵奶

- 只要寶寶餓了就餵奶。一名健康新生兒在 24小時內一般至少餵奶 8–12 次。不要等到寶寶哭著要吃奶——這是已經非常饑餓的表現。餵奶提示（寶寶剛剛開始餓的表現）包括：
  - 吸手
  - 咂嘴唇
  - 動嘴
  - 睡覺時眼睛移動
  - 深睡一兩個小時後淺睡
- 每次餵奶時可以用一側或兩側乳房。若寶寶在第二隻乳房上吃奶時的時間較短，無需擔心。
- 若你某次餵奶開始時用的是右側乳房，則下次餵奶時先用左側乳房。如你記不清上次餵奶用了哪側乳房，則在文胸上放個安全別針提醒自己，或摸摸哪側乳房更飽滿。有些母親在兩隻手之間輪換戴戒指來提醒自己。
- 餵奶餵到寶寶吃飽為止——通常是每側大概 10–20 分鐘。觀察其吃飽的表現：寶寶的手和身體放鬆，嘴離開乳頭或睡著。
- 若寶寶已經吃完奶，但還是銜著乳頭，可將你的小指指尖輕輕放入其嘴角，讓寶寶的嘴鬆開，再將寶寶從乳房上抱開。

寶寶吃夠奶的表現

- 出生後開始兩天，母乳餵養的寶寶會尿濕尿布 1–2 次，弄髒尿布 1–2 次。
- 從第 2 或第 3 天開始，母乳餵養的寶寶每 24 小時會尿濕/弄髒 5 片或更多尿布。
- 多數寶寶在前 4 個月每週增重 4–7 盎司，每個月大概增重 1 磅。

其他實用技巧

- 將寶寶抱近乳房，而不是乳房靠近寶寶！餵奶時弓背可能會導致背痛。
- 經常抱著寶寶，與寶寶皮膚接觸——但只是在你清醒且能安全抱住寶寶時才這樣做。皮膚接觸抱寶寶時，寶寶只戴尿布，靠著你裸露的胸部。你可以用毯子蓋住你自己和寶寶。（皮膚接觸摟抱的寶寶哺乳更好，更平靜，哭得也較少。）
- 經常哺乳以促進產奶。
- 照顧好自己。充分休息，飲用大量液體，吃健康食物，與醫師討論是否繼續使用產前維他命或服用其他多元維他命。
- 若你給自己擠奶或泵奶（見第 17 頁），最好等到寶寶一個月大左右再用奶瓶餵奶。
- 建立良好的母乳餵養習慣前，勿用安撫奶嘴。

保持舒適：受歡迎的哺乳姿勢

嘗試各種哺乳姿勢，看哪種最適合你。良好的銜乳及舒適的姿勢對哺乳成功而言十分重要。

搖籃式抱法或撫抱（Cradle or Cuddle Hold）

這種姿勢可輕鬆餵奶而不被他人注意。

1. 在舒適的椅子上坐直。
2. 讓寶寶側臥，寶寶的肚子貼著你的肚子，寶寶的頭躺在你的臂彎內。
3. 將你的手臂和手放在寶寶背後，支撐寶寶的頸部、脊柱及臀部。
4. 將寶寶扶近乳房。勿向前傾，否則可能會導致背痛。
5. 你可以將哺乳枕放在寶寶身體下方，使寶寶能更靠近乳房。

單手抱（Football Hold）

剖腹產後、乳房較大者或嬰兒昏昏欲睡時，採用這種抱姿比較好。

1. 屈肘，將寶寶放在你的身體一側，置於你的手臂下方。
2. 張開手，托住寶寶的頭部，將寶寶面部扶向你的乳房，鼻子對準乳頭，腳指向你的背部。
3. 用手臂從下面托住寶寶背部、頸部及肩部。
4. 為了舒適，可在你的大腿上、寶寶身下放一個枕頭。
5. 必要時用另一隻手托住乳房。

側躺式（Side-Lying Position）

剖腹產者、端坐不舒服者或哺乳時希望休息者可以採用這種抱姿。但記住，餵奶後不要跟寶寶一起睡覺；將寶寶放進嬰兒床或搖籃內。

1. 側臥，讓寶寶面朝你躺下。
2. 用你空閒的那只手臂托住寶寶的身體，用你的手扶住寶寶的頭部。
3. 把寶寶抱近，引導寶寶的嘴靠近乳房。
4. 一旦寶寶銜乳，你就可以用下面的手臂托住自己的頭，用上面的手和手臂扶住寶寶。

對抱式（Cross-Cradle Hold）

對銜奶有困難、體型小的寶寶、早產寶寶及有特別需要的寶寶，這種抱姿很管用。

1. 在舒適的椅子上坐直。
2. 如果你準備用一側乳房給寶寶餵奶，則用另一側手臂抱住寶寶。例如，若你用左側乳房給寶寶餵奶，則用右手和手臂抱住寶寶。
3. 寶寶的胸部和肚子應該正對著你。
4. 用抱住寶寶的那只手的手掌放在寶寶背上，用大拇指在耳後托住頭部，其他手指托住臉頰。勿將寶寶的頭推向乳房。

問題及解答

常見問題及解答

若不用母乳餵養，寶寶可能有哪些風險？
配方奶餵養的寶寶發生耳部感染、嬰兒猝死綜合征 (SIDS)、哮喘及糖尿病的風險高於完全用母乳餵養的寶寶。

母乳餵養或給寶寶喝母乳應該持續多少週或多少個月？
無論多長時間的母乳餵養對寶寶都有好處——不過時間越長越好。專家建議大概六個月前只給寶寶餵母乳，不餵配方奶、水或食物。之後你可添加嬰兒食品，繼續用母乳餵養，或餵配方奶，或兩者同時餵養。

我能產生足夠的乳汁麼？若我的乳房小怎麼辦？
幾乎每個婦女——無論乳房大還是小——都可以為寶寶產生超過需要的乳汁。要想產生乳汁，寶寶需要正確銜乳並經常餵奶。

每次餵奶，寶寶應該在乳房上停留多長時間？
讓寶寶吃奶到吃飽為止，通常是每側乳房 10–20 分鐘。若寶寶吃奶時間過長或不夠長，可徵詢哺乳諮詢師或醫師的意見。

我怎樣知道寶寶吃飽了？
寶寶吃飽是會讓你知道的。寶寶吃飽後手和身體通常會放鬆，嘴會離開乳頭或睡著。

寶寶吃飽了還會有其他表現。寶寶會像醫師告訴你的那樣增加體重。此外，寶寶每天的尿量及大便的次數和外觀可幫助你瞭解哺乳情況好不好。下表可給予指導：

日齡	濕尿片數目	髒尿片數目	大便外觀
第 1 天	1	1	黑色/粘稠
第 2 天	2	2	黑色/粘稠
第 3 天	3	3	呈綠色
第 4 天	4	3 片或更多片	呈綠色
第 5 天	5	3 片或更多片	綠色到黃色粗粒狀
第 6 天以後	6 片或更多片	6 片或更多片	黃色粗粒狀

隨著寶寶的生長，寶寶的胃口也會變大。下面是寶寶的胃在不同年齡所能裝下的奶量：

一日齡：	每次哺乳¼ 盎司 (5–7 ml)	=	1–1 ½ 茶匙
三日齡：	每次哺乳¾–1 盎司 (22–27 ml)	=	4 ½–5 ½ 茶匙
十日齡：	每次哺乳 2–2 ¾ 盎司 (69–81 ml)	=	13–16 茶匙

母乳與配方奶一樣麼？
不一樣。母乳較特殊，能滿足寶寶的獨特需求。與配方奶不同的是，母乳會隨著寶寶的生長而改變——因此每次哺乳可完全提供寶寶所需。母乳餵養的寶寶發生感染、哮喘、某些癌症、糖尿病及 SIDS（嬰兒猝死綜合征）的可能性也較小。配方奶則沒有這樣的保護作用。

母乳餵養時，我要改變自己的飲食習慣麼？
不用。你不需要為了分泌質量好的乳汁而去吃不同的東西。健康飲食對你總是有好處，但即使你的飲食不是最好的，你的乳汁對寶寶依然是最好的食物。

我能當眾哺乳麼？
能。《紐約市民權法》(New York City Civil Rights Law) 第 79-e 款賦予你在任何公共場所哺乳的權利，甚至乳頭也可被人看見。若你不想當眾顯露乳房，試著使用搖籃式抱法（見第 10 頁），或者是披條圍巾或在肩上蓋條毯子遮蓋乳房。若你不喜歡當眾餵奶，則可以把母乳擠出來（見第 17 頁）後裝在奶瓶裡隨身攜帶，以便在外出時給寶寶餵奶。

母乳餵養會毀壞我的乳房麼？
不會。妊娠時乳房確實會有變化，但哺乳結束後通常會恢復到原來的外觀。你的乳房會隨著年齡增長而失去原來的形狀，但哺乳不會使其更嚴重。你可以戴支撐文胸來保持良好形狀，特別是當你懷孕或哺乳時。

我在哺乳時還能懷孕麼？
能。你在哺乳時仍能懷孕。若想避孕，應採用安全有效的節育方法。致電 311 索取健康與心理衛生局的手冊《節育：哪種最適合你》(Birth Control: What's Best for You)。

哺乳時我能有性行為麼？
能。但記住，多數醫務人員都會建議你等到產後檢查（大約產後六週）後再發生性行為（陰道性交或肛交）。性行為期間乳房有時會泌乳；這很常見，無需擔心。此外，有些女性在生孩子後有一段時間性欲降低。

特殊情況

雙胞胎或三胞胎
你可以產生足夠的乳汁哺育雙胞胎或三胞胎。你還可以擠出乳汁（見第 17 頁）後喂給雙胞胎及三胞胎，特別是當他們住院時。與你的醫務人員討論，確保寶寶喂得好、吃得飽。

早產寶寶或患病寶寶
母乳可為早產及患病寶寶提供特別益處，幫助他們生長及防止他們發生感染。若你的寶寶不能立刻哺乳，就應該儘快開始泵奶。這可以幫助你的乳汁開始分泌。你擠出奶後可以冷凍起來，直到寶寶能用嘴喝奶。你所在醫院的哺乳專家能幫助你儘快開始。

半乳糖血症患兒
若你的寶寶患有一種稱為半乳糖血症的罕見疾病，就不能消化乳汁。向你的醫務人員尋求建議。

有特殊需要的寶寶
有發育殘疾或出生缺陷的寶寶可從母乳受益。不要因為寶寶有特殊需要就認為自己不能給寶寶餵養母乳。你的兒科醫師及哺乳專家能幫助你找到哺乳或喂母乳的最佳方法。

當你感覺不好時
多數疾病期間，如感冒、流感或其他感染，務必要繼續母乳餵養，因為母乳餵養能給寶寶對抗感染的抗體。若你擔心自己的疾病可能會傷害到寶寶，請同醫務人員討論，特別是你必須去看病時。多數情況下，經醫務人員許可，在你痊愈前，你可以泵出母乳，讓家人喂給寶寶吃。只有當母親罹患极少幾種疾病時才應避免母乳餵養（例如 HIV 陽性母親不應哺乳）。

用藥

母乳餵養的同時使用大多數處方藥和非處方藥都是安全的，但有些藥物（包括某些避孕藥丸及草藥）哺乳母親不得使用。與醫務人員討論你使用的任何藥物，以便確認哺乳時使用它們是否安全。

吸煙

吸煙的母親也能母乳餵養。當然，最好不要吸煙——但若你繼續吸煙，用母乳餵養也比用配方奶餵養好。無論是母乳餵養還是配方奶餵養，寶寶在家時你都不應吸煙。二手煙對寶寶有害，可增加嬰兒猝死綜合征 (SIDS) 及哮喘的風險。若你需要幫助或想找到當地的戒煙計畫，請致電 311。

酒精

當你在哺乳時，最好不要飲酒。偶爾飲酒一次沒關係，但最好*在餵奶後*而不是餵奶前飲酒。

違禁藥物

違禁藥物——如快克、可卡因、大麻、海洛因及搖頭丸——對母親及寶寶均有害。這些藥物可進入乳汁，因此哺乳時勿使用任何違禁藥物。

要尋求酒精或毒品問題的幫助，請告訴醫師，或者致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638) 或 311 獲得免費的保密推介。

克服問題

耐心一點，幾乎任何哺乳問題都能得到解決。務必堅持！以下是幾個常見問題及其解決辦法：

乳頭疼痛

若你的寶寶銜乳不正確，則開始時乳頭可能會疼。產後，請護士或哺乳專家幫助寶寶正確銜乳。以下方法也有幫助：

- 確保寶寶的嘴儘可能多地含住乳暈。
- 增加哺乳次數，縮短哺乳時間。
- 先用疼痛較輕的一側乳房餵奶。
- 餵奶後將乳汁塗在乳頭上待其自然乾燥。

乳房腫脹

開始分泌乳汁後，你的乳房可能會腫脹，特別是在產後頭三至五天。你可能會感覺乳房太漲了，這被稱為乳房腫脹，身體多練習產乳後，腫脹就會消失。同時：

- 喂乳前淋浴或用溫的濕布敷在乳房上，哺乳後冷敷（如用冰袋或冰凍豌豆袋裹在毛巾裡）。
- 若寶寶銜乳有困難，可在餵奶前先擠出一點乳汁，以減輕不適及腫脹。
- 經常哺乳（24 小時內 10–12 次），每次哺乳時兩側乳房都用。

乳管堵塞

乳房上有發紅的疼痛部位或硬塊意味著可能有乳管堵塞。以下是處理方法：

- 確保你的文胸合身，不會太緊。此外，避免採用擠壓乳房的睡姿。
- 經常哺乳，先用疼痛的一側乳房哺乳，這會幫助乳管更快疏通。
- 飲用大量液體，充分休息。
- 淋浴，並對疼痛的乳房進行濕熱敷。
- 輕輕按摩該區域。
- 若腫塊一兩天內未消失，請就醫。

乳房感染（乳腺炎）

若你的乳房有發紅的疼痛硬塊部位，同時伴有寒戰、疼痛及發燒（就像是流感），則可能有乳房感染。以下是處理方法：

- 致電醫務人員。你可能需要使用抗生素；醫師會為你選擇一種哺乳期間可安全使用的藥物。
- 遵循乳管堵塞的處理步驟（見上）。
- 繼續哺乳。

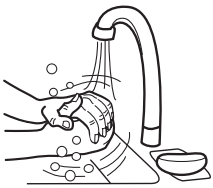
擠奶

若你打算在哺乳期間回去上班或上學，你將需要擠出母乳，以便當你不在時可讓照顧寶寶的人餵奶。擠奶需要一些練習；請向哺乳諮詢師或醫務人員尋求幫助。

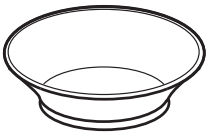
擠奶有兩種方法：用手和用乳泵。

用手擠奶

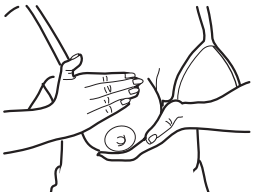
按照以下步驟用手擠奶：



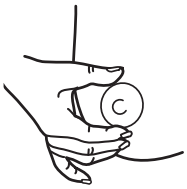
1
用肥皂和水洗手。



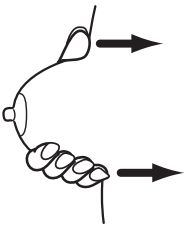
2
準備好清潔的容器（如碗或杯子）盛奶。



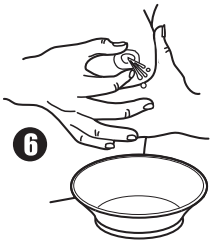
3
輕輕按摩乳房，讓乳汁更容易流動，從乳房頂部到乳頭撫摩乳房。



4
用 C 形握法將手指放在乳房上。



5
手向胸部直推。



6
輕輕擠壓/轉動手指來擠奶。

7
把手指轉到乳房上的另一個位置，重複擠壓。

用泵擠奶

用乳泵是最快的擠奶方式。有些醫院、社區組織及 WIC 辦事處以低價或免費提供乳泵——因此可以問問看能否從這些機構獲得乳泵。若不能，可詢問到哪裡租借或購買乳泵。

目前有幾種不同的乳泵，各有其優點。參閱以下圖片及描述：

手動乳泵

- 手泵可讓你每次泵一側乳房
- 適合偶爾泵奶，如每日一次
- 成本低，便於攜帶
- 完全控制泵的速度和吸力
- 是在家或兼職時的不錯選擇

單側電動乳泵

- 電動乳泵（電池或外接電源）可讓你每次泵一側乳房
- 比手動乳泵速度快，效率更高
- 適合偶爾泵奶
- 不建議每天頻繁泵奶

雙側電動乳泵

- 若每日多次泵奶，這種乳泵是不錯的選擇
- 可幫助增加奶量
- 同時在兩側乳房泵乳
- 泵奶時間比單側電動乳泵短

乳泵照片承蒙 Medela Inc. 和 Evenflo Company, Inc. 公司提供。

醫院級別電動乳泵

- 你有早產寶寶或雙胞胎/三胞胎時推薦使用
- 可幫助出奶，增加奶量
- 通常可從醫院、WIC 中心或泌乳諮詢師處租借

若你使用了任何類型的乳泵，務必要遵守相關使用及清潔說明。泵奶時間勿超過推薦時間。

保存擠出的乳汁

以下是保存和使用擠出乳汁的一些有用提示：

- 乳汁應保存在玻璃或塑膠容器內，但要避免使用回收代碼為 3、6 或 7 的塑膠容器或看上去破舊的容器（以規避化學物質進入乳汁的風險）。
- 最好將乳汁保存在冷藏室或冷凍室，不過可在室溫下存放六至八小時，或在室溫下放在有冰袋的保冷袋中存放最長 24 小時。
- 冷藏乳汁應在兩天內使用。
- 要保存更長時間，應儘快冰凍乳汁。將其放在冷藏室後部——此處通常為冷藏室最冷處。
- 冰凍乳汁可保存三至六個月。在每個裝有乳汁的容器上標上日期，按冰凍順序使用。
- 用流動溫水迅速給冰凍乳汁解凍，或放在冷藏室內緩慢解凍。一旦解凍，就要在 24 小時內使用，否則就要扔掉。
- 切勿在爐灶上或用微波爐加熱乳汁。

重返工作或學業

很多哺乳的母親也離家工作或上學。重返工作或學業之前，讓你的雇主/學校知道你希望在白天擠奶（泵奶）。《紐約州勞工法》(New York State Labor Law) 第 7 條第206-c款「哺乳母親擠奶權利」鼓勵雇主為哺乳母親提供時間和地點擠奶，最長到其寶寶出生後三年。

重返工作或學業後哺乳開始可能會很困難。以下是幫你輕鬆過渡的一些有用提示：

- 考慮在一週當中而不是在週一回去工作。這樣做可以讓你有時間適應日常工作，並且只在兩三天后就可以跟寶寶在一起。
- 重返工作前數週就選擇一個乳泵，在兩次餵奶期間開始泵奶。開始回去工作前將泵出的乳汁保存在冷凍室內，以便存夠乳汁喂給寶寶。
- 馬上去上班之前給寶寶餵奶，下班回家後立刻餵奶。
- 白天擠奶後，把擠出的乳汁存放在冷藏室中或者裝有冰袋的保冷袋內。回家後冷藏乳汁（見第 19 頁）。
- 可能的話，穿可讓你輕鬆哺乳或泵奶的衣服，就像是兩件式外衣或專為哺乳設計的衣服。
- 考慮回家後多給寶寶餵奶，特別是在週末時。這有助於幫你保持乳量，讓你與寶寶親密。

寶寶斷奶

斷奶（或稱結束哺乳）最好是逐漸實施。你的乳房需要適應乳汁需求量的減少，而你自己和寶寶可能都會感覺缺少哺乳帶來的舒適和安全感。

為了逐漸斷奶，你可以每兩天減少一次哺乳或泵乳，直到你不再哺乳或泵乳。最後停掉的通常是早晨、午睡時或晚上睡覺時的餵奶。

你給寶寶斷奶時，要警惕斷奶可能過快時的徵兆：

寶寶 — 易激惹、粘人或焦慮

母親 — 乳房摸上去過於豐滿、腫脹、摸上去有熱度、或疼痛；發燒、感覺不舒服、心情憂傷（源自荷爾蒙變化）

根據你自己和寶寶的舒適度調整進度。
若你的乳房有不適，則根據需要用手或乳泵擠出剛好足夠的乳汁。為了避免疼痛和乳腺感染，應穿戴舒適的文胸，切勿束縛乳房！若疼痛加劇、乳房有觸痛，乳房會有熱度或你出現發燒、感覺疼痛或不舒服，請聯繫醫師。

與母乳餵養有關的常用辭彙

乳暈（英文讀音「air-ree-o-la」）	乳頭周圍乳房的深色部位。
初乳（英文讀音「co-loss-trum」）	最初的粘稠乳汁，顏色為清澈到黃色。可保護新生兒不患病。
脫水	寶寶未獲得足夠液體。寶寶脫水的跡象包括精力不足或無精打采、口幹、眼幹、哭聲無力、發熱、只有小片染黃或無尿。
腫脹（腫脹的乳房）	未從乳房吸出或擠出足夠乳汁時乳房發生的腫脹。乳房會發熱和疼痛。
純母乳餵養	寶寶只用母乳餵養——不用其他飲料或食物（維他命 D 滴劑除外）。
擠奶	用手或乳泵排出乳汁，以便之後可用奶瓶或杯子喂寶寶。
餵奶提示	寶寶饑餓的徵兆：寶寶吸手，動嘴或動眼、咂嘴唇或伸懶腰。
銜乳	寶寶的嘴含住乳頭時，儘量多地含住乳暈，以便正確吮吸。
乳腺炎	乳房感染，有以下症狀：乳房觸痛、發熱、發紅；發燒；疲勞；疼痛；胃不舒服。
乳管	乳房內將乳汁輸送到乳頭的細管。
母嬰同室	產後母親和寶寶共用一間房間，讓哺乳更容易。
皮膚接觸	抱住只戴一塊尿布的寶寶，讓寶寶靠在母親裸露的胸部。
輔飲	給寶寶吃的乳汁外的任何液體（如配方奶、果汁或水）。
輔食	給寶寶吃的任何固態食物（如穀物、水果及蔬菜）。

資源列表

若你有疑問或問題，請勿遲疑。

其他的哺乳母親或母親支援團通常能提供幫助。你所在醫院、WIC 辦事處、寶寶的醫師、助產士或婦產科醫師都可以將你轉介給哺乳諮詢師，即哺乳問題方面的專家。

有關母乳餵養資訊的資源：

National Breastfeeding Helpline
(U.S. Department of Health and Human Services)
（全國哺乳幫助熱線）
（美國健康及人類服務部）
800-994-9662
上午 9 點 – 下午 6 點，週一至週五

African-American Breastfeeding Alliance
（非洲裔美國人哺乳聯盟）
幫助熱線：877-532-8535
上午 9 點 – 下午 5 點，週一至週五

Breastfeeding.com

BreastfeedingBasics.com

Growing Up Healthy Hotline （成長健康熱線）（用於獲取 WIC 資訊）
800-522-5006

La Leche League （母乳會）
（用於瞭解支援團體及哺乳諮詢師）
lalecheleague.org
800-Laleche (800-525-3243)

Women's Healthline （女性健康熱線）（用於獲取節育資料）
致電311

備註

我的電話列表

寶寶的醫師：

我的醫師：

寶寶的保姆：

其他聯繫人：

NYC Health

HPDS92112 - 6.10