

您可以造出 很多乳汁

您可以：

- 多次餵哺，應每 24 小時內餵最少 8 次。餵得愈多，您就會造得愈多乳汁。
- 注意看着寶寶，而別注意時鐘。當您寶寶擺動雙臂和雙腿、吮手、動嘴巴… 表現飢餓的最初徵兆時，便立刻餵寶寶。
- 確定寶寶的嘴巴張大才讓寶寶吸着您的乳房。寶寶應盡量含着您的乳暈 (乳頭周圍深色的地方)。
- 寶寶吮奶的時候，注意聽他 / 她是否有吞嚥的聲音。
- 寶寶出生後一個月之內避免使用奶瓶或人造奶嘴。如果您給寶寶用奶瓶或人造奶嘴，將會減少您乳汁的分泌量。
- 如果寶寶每天餵哺少於 8 次，就可能要弄醒她哺乳。
- 如果您有任何問題或困難，向 WIC 輔導員或醫生查詢。



「我的寶寶體重增加不足，WIC 計劃教我怎樣正確地讓寶寶吸吮、又幫助我，一直到寶寶有恰當的體重。」

參加 WIC 計劃的一位母親

您可期待：

- 寶寶有一段時間長得比較快。有時候連續幾天寶寶要哺乳比較多，因為他 / 她正在長得比較快。
- 出生三至四個星期之後，餵哺的時間會縮短。
- 嬰兒醒來屬健康和正常。他們需要常醒過來哺乳，而且，醒來有助於寶寶的腦部發展。寶寶大概兩個月大的時候，晚上會睡得較長時間。
- 第一個星期之後，寶寶應該每天有 6 至 8 片濕尿布。
- 第一個星期之後，寶寶應該每個星期增加 3 盎司的體重。
- 每次餵奶之後，您的乳房會比較柔軟。隨着寶寶的成長，您的乳房也會越趨柔軟，但這並不表示您的乳汁不足夠。
- 起初餵奶的時候，您的乳頭可能有點敏感，但是母乳育嬰不應該痛楚。

「親自餵奶不但令我與寶寶有極好的維繫、只我做得好… 而且，母乳營養豐富、於母子都好。」
參加 WIC 計劃的一位母親



哺乳心得

哺乳最初的幾個星期，當您上街的時候，常把寶寶帶着，會令您餵哺得比較容易。

向伴侶、家人或朋友尋求協助。

等到您和寶寶都適應之後，餵哺母乳，就會愈來愈容易和舒服！



This institution is an equal opportunity provider.
California WIC Program - California Department of Public Health
Arnold Schwarzenegger, Governor, State of California
Kimberly Belshé, Secretary, California Health and Human Services Agency
Mark B Horton, MD, MSPH, Director, California Department of Public Health
IC#910154 12/08
“You Can Make Plenty of Breast Milk” Chinese adaptation by San Francisco WIC Program