

七項有助解決餵哺 母乳疑難的提示

- 1 餵哺母乳是需要學習的——**餵哺母乳並不一定是天生就懂的。對大部份母親來說，餵哺母乳是需要學習的。有些嬰兒和母親學得較快，有些就需要較長的時間。因此，如果您在餵哺母乳方面遇到困難，請向哺乳母親協會(Nursing Mothers' Association)或嬰孩的健康中心尋求協助。很多母親都有相同的問題，但只要有一點點的幫助，您和您的嬰孩都會喜愛餵哺母乳。
- 2 讓嬰孩以正確的位置妥善貼合——**把嬰孩放在正確的位置，妥善貼合，是餵哺母乳的重要一環。如果餵哺時引起痛楚，您的嬰孩差不多肯定不是“找著乳房”或妥善“貼合”。“七項有助學習餵哺母乳的提示”指示卡，告訴您更多有關貼合和位置的問題。
- 3 我的嬰孩應該多久餵哺一次？——**最好是您的嬰兒一看起來肚餓就餵哺。如果是初生嬰兒，每天二十四小時包括晚上，最少應餵哺八次。嬰孩不斷長大，您的供應和嬰孩的需要就會改變，您可能會發覺嬰孩不需要那麼經常餵哺。

我有沒有足夠的母乳？——有些時候，做母親的會覺得自己沒有足夠的母乳，或者自己的母乳不夠好。請放心——您的母乳是嬰孩最理想的食品。如果您覺得您的嬰孩需要吃多一點，就讓嬰孩喜歡吃多久就多久，喜歡吃多少次就

多少次。您的嬰孩吸吮越多，您就會製造越多母乳。幾天之後，您的母乳供應量就會增加，應付嬰孩的需要。一個只吃母乳的嬰兒如果每二十四小時有六至八塊濕尿布，體重增加，看來機靈滿足，就表示得到足夠的母乳。

5 乳房疼痛及乳腺阻塞——您初次開始製造母乳時，乳房可能會感覺脹滿和不舒適。如果乳腺阻塞，您的乳房就會疼痛。母乳積聚，部份乳房會一觸即痛，變硬變紅。原因可能是您的嬰孩吸吮不正確，或者在您胸前的位置不妥善，乳罩或衣服太緊，或者乳房充血。可試試較頻密餵哺，或者略為改變餵哺的位置。餵哺時從後面向乳頭輕輕按摩痛處，如覺得有需要，可在餵哺後敷上冷凍袋。如果您覺得不舒服，或者癥狀持續超過二十四小時，您需要看醫生。

6 乳頭疼痛——餵哺母乳的最初幾天，乳頭變得敏感是正常的——但情況是會好轉的。乳頭只適宜用水洗——肥皂或清潔液會使乳頭變得乾燥。讓乳頭上的母乳風乾，有助舒緩乳頭疼痛或乾燥。如果您的乳頭變得十分痛楚或者乾裂，您的嬰孩可能在吸食時貼合不妥善。

7 往哪裡尋求協助——哺乳母親輔導員可以幫助您解決餵哺母乳的問題。餵哺母乳就像踏單車或開車一樣，需要練習和支持才會學懂。記著——如果餵哺引起痛楚，一定是有些什麼不對，您可能需要協助。

母乳：最理想的選擇。



如需有關餵哺母乳的協助及資料，或者查詢有關會籍問題，請致電哺乳母親協會(Nursing Mothers' Association)，電話1300 302 201。