

# 給您的嬰兒餵哺母乳



Chinese

# 餵哺母乳可增進您和您嬰兒的 親子關係

- 當您的嬰兒出生後便可儘早餵哺母乳
- 您和嬰兒都需要時間學習母乳餵哺
- 在適當輔助下，所有母親皆可餵哺母乳







# 母乳是您嬰兒最理想的食物

- 它是您嬰兒首六個月的所需食物
- 它幫助您的嬰兒抵抗感冒、腸胃不適、感染和過敏
- 它讓您的嬰兒感到安全及安心

## 餵哺母乳同樣對您有好處

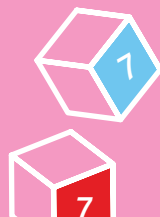
- 它是免費的
- 它節省時間
- 當您餵哺母乳時，能給您一個休息的機會
- 它讓您感到您和您的嬰兒更親近



## 以下有幾種不同的餵哺母乳的姿勢，找出讓您感覺最舒服的那種姿勢

- 將嬰兒側臥，身體向著您
- 用您的手臂支持著嬰兒的背部
- 把您嬰兒抱近您的身軀





# 抱著您的嬰兒靠近您的乳房， 不是把您乳房靠近您嬰兒

- 確定
- 嬰兒張開口
- 嬰兒舌頭向前伸出並下垂
- 嬰兒的下顎觸及您乳房
- 快速把嬰兒抱向您的乳房









# 當您的嬰兒在您的乳房正確位置

- 您嬰兒會張大口腔準備吸吮母乳
- 您嬰兒的下巴緊貼您的乳房
- 如您細聽，您會聽到您嬰兒的吞嚥聲
- 開始餵哺母乳時可能有一點痛，但這應會慢慢消失



## 餵哺母乳感覺是美好的

- 若感覺不適，從頭再開始，用您的手指滑入您嬰兒的口角，嘴巴便會張開
- 若您嬰兒錯誤地吸吮母乳會引起後患
- 若您感覺到乳房或乳頭疼痛，請趕快求助（詳見背面）



# 我的嬰兒何時需要餵哺母乳？

- 您嬰兒將會表現的早期跡象
- 開始睡醒
- 移動頭部
- 張開及合上口，舔吮東西
- 把拇指或手指放入口中
- 哭叫是後期跡象
- 新生嬰兒，每二十四小時餵哺母乳八次至十二次
- 新生嬰兒在夜間都需要餵哺母乳
- 有時候您嬰兒需要多些餵哺母乳的次數
- 您不必憂慮乳汁不足，若您多些餵哺您的嬰兒，您的乳房會製造更多乳汁



餵哺前



餵哺後





## 以下情況您依然可以餵哺母乳



- 當您和您的嬰兒外出時
- 如您需要外出而不能攜帶嬰兒同行，請向他人查詢如何擠出您的母乳（詳見背面）
- 如您重投工作（請閱有關餵哺母乳與工作的小冊子）
- 當您嬰兒長大些，餵哺母乳對一歲或更大的嬰兒有益



## 如何取得支持



向親友提出幫助的要求：

- 您的伴侶和/或其他家庭成員可以幫您照顧嬰兒 — 如撫抱、遊戲、更換尿布、給嬰兒洗澡
- 他們亦可幫助您洗衣、煮食、購物及照顧比較年長的兒童

Thanks to the mothers, fathers and babies and to Waitemata Health. Adapted with permission from 'You Can Breastfeed Your Baby' 1998: Commonwealth of Australia copyright.

# 需要他人協助餵哺母乳？

儘早  
求助



下列地方可提供有關餵哺母乳的協助及資料，多數有關的電話號碼可查閱電話簿

- 您的助產士或其他產科人員
- 您當地的Well Child/Tamariki Ora護士
- Plunket
  - 您當地的Plunket護士
  - 家庭中心
- La Leche League — 提供母乳餵哺的資料和有關母乳餵哺的支持小組
- 請向本地產科醫院電話查詢或打電話號碼0800 452 282（日間），他們會提供一位駐院或私家母乳餵哺顧問
- 就近的餵哺母乳診所
- 家長中心

如需幫助及詢問資訊，請撥打“健康兒童電話服務”（Well Child Telephone Advice Service）免費電話：0800 611 116或  
普朗凱特熱線（PlunketLine）：0800 933 922

如所提供的建議未能滿意或見效，可聽取其他意見

Revised April 2009. 04/2014. Chinese. Code HE2102  
ISBN: 978-0-478-19313-8 (print); 978-0-478-19314-5 (online)

This resource is available from [www.healthed.govt.nz](http://www.healthed.govt.nz)  
or the Authorised Provider at your local DHB.

聯絡