

如何成功的哺餵母乳，有何要訣？

- 若寶寶出生情況良好，在產台上即試餵母乳。
- 應在寶寶出生就開始餵母乳。
- 家人的支持及協助相當重要。
- 母親與寶寶都在一起。
- 媽媽每次餵奶不須特別的乳房清潔，但需將雙手洗淨。
- 媽媽以正確舒適的姿勢抱著寶 寶；且寶寶可 正確的含住整個乳房。
- 寶寶 吸完一側乳房後，再餵另一側；下次餵奶時需由另一側開始哺餵。
- 夜間持續哺餵母乳，尤其是寶寶出生後第一周，即使寶寶在睡覺也應哺乳。
- 若寶寶無尋乳反應並呈現入睡狀態，此時應將乳房排空（將奶水全部擠出，直到雙側乳房變軟）。
- 了解寶寶的活動睡眠狀態及吸吮母乳型態。
- 當寶寶想吃奶時，就餵奶；由寶寶自己決定吸奶時間的長短及頻率，但勿讓寶寶將您的乳頭當成安撫奶嘴來使用。

- 若寶寶因某些情況無法直接哺乳，媽媽仍將母奶擠出，避免自然退奶；此時應維持 2~3 小時將奶水擠出，並妥善保鮮及儲存。

2008.03 初訂

B0000000166.2008.初訂