

母乳哺育：對嬰孩和母親都是最好的

Breastfeeding: Best for Babies and Mothers

摘要

母乳哺育是餵養您的嬰孩的最佳方法。雖然習慣了以母乳哺育就很容易做，但可能需要幾個星期才能習慣。大多數以母乳哺育的問題都是可以克服的。

為什麼以母乳哺育？

對嬰孩是最好的：母乳是人類嬰孩的最佳食糧，並且含有嬰孩在至少頭六個月內成長和發育所需的所有營養素。除了容易消化之外，母乳幫助嬰孩預防胸部感染、發燒、耳痛、腹瀉和嘔吐等問題，並且減少出現過敏的風險。母乳也隨著嬰孩每一個成長階段而改變。以母乳哺育是方便的 – 乳汁總是適宜的溫度、永遠不會變壞和不用花錢買。

對母親是最好的：以母乳哺育可以幫助婦女減去在懷孕期間所增加的額外體重，並且幫助子宮更迅速地回復原來的大小。以母乳哺育幫助婦女預防日後患乳癌，也許並且減少她們將來臀部發生骨折和患卵巢癌的風險。

澳洲的國立衛生和醫學研究委員會(National Health and Medical Research Council，簡稱NHMRC)建議婦女們應該只用母乳餵養嬰孩至大約六個月。六個月後，除了給嬰孩母乳之外，應該加餵適當、衛生的輔食。NHMRC並且建議繼續以母乳哺育，直至嬰孩12個月大或更長的時期。以母乳哺育的多方面好處也許對嬰孩發揮效用至他們兩歲和兩歲以上。

如果您不知道自己是否喜歡以母乳哺育，至少不妨試試。即使哺乳幾個星期，也會為初生嬰孩提供一些抗病力。

學習怎樣以母乳哺育

一旦習慣了以母乳哺育，就很容易做，然而，可能需要幾個星期才能習慣。在懷孕期間嘗試學習怎樣以母乳哺育。各醫院和社區保健中心(community health centres)設有母乳哺育班。

在嬰孩出生後，利用住院的時間學習怎樣以母乳哺育。藉著別人的幫助和支持，大多數與哺乳有關的問題都可以迎刃而解(可以幫助您的人士的名單在本文文末列出)。

有關以母乳哺育的常見問題

乳房的大小會影響我能否成功地哺乳嗎？

不，乳房的大小是無關重要的。

我應該多久餵我的嬰孩一次？

應該根據您的嬰孩的需要而餵他。您的嬰孩是用這種方法調節他自己的胃口的。

我的嬰孩得到足夠的奶嗎？

如果出現下列的情形，您的嬰孩就得到足夠的奶了：

- 在每 24 小時之內有六塊到八塊濕的尿布
- 看來滿足了
- 體重增加。

如果您的嬰孩在頭幾天內體重下降了少許，不要擔心 - 大多數嬰孩都會出現這種情形。

如果您對您嬰孩的體重感到擔憂或如果您的嬰孩煩躁不安，在未給任何其他的奶或食物之前，與兒童及家庭保健護士（Child and Family Health Nurse）交談吧。

怎樣增加我的奶量？

為了增加您的奶量，您可以增加哺乳的次數或每次讓嬰孩吮吸更長的時間、或兩者都做。記住 - 嬰孩吮吸越多，您所造的奶就越多。疲勞和生活的壓力可以影響您的奶量，因此，您要得到充分的休息和進食健康的飲食。可以請朋友或家人幫您烹調和做家務。您自己吃營養的食物和喝解渴的充足水分可以增加您的奶量。

當我哺乳時，我應該替嬰孩掃風嗎？

不需要常常替喝了母乳的嬰孩掃風，而且不是所有嬰孩都會在每次餵奶後把體內的空氣泡排出的。如果您想替嬰孩掃風，把他抱起，豎立地伏在您的胸部上（而不要讓他彎著腰）。輕輕拍他的背部。

在哺乳期間，我應該怎樣照顧乳房呢？

只用水洗您的乳房。肥皂可能會使乳頭和乳暈乾燥。潮濕也可以使乳頭疼痛。穿寬鬆的全棉衣服和在您的乳罩內放置乾的襯墊（不要穿戴防水的那一種）。在每次哺乳後，在乳頭上放少許母乳，讓乳頭風乾會有幫助。

我可以以母乳哺嬰而又工作嗎？

即使您在產後復工，仍然可以以母乳哺嬰。當您不是與您的嬰孩在一起時，把母乳擠出就可以確保您的身體繼續造奶。當您在工作時，可以用擠出來的母乳餵您的嬰孩。可以把您的奶擠入已經消毒的塑膠容器內和存放在冰箱內兩天或存放在冷藏箱內兩個星期之久。

怎樣開始哺乳

在孩子未出生之前，告訴醫院的職員您想在孩子出生後馬上嘗試哺乳 - 最好是在嬰孩出生後的 60 分鐘之內當嬰孩是醒著和警覺時。

起初您的乳房會製造名為初乳的奶，這可能是清澈的或奶黃色的。初乳可能看來不像奶，而且份量可能少，但含有豐富的營養素和嬰孩對抗感染所需的抗體。到了大約

第三天或第四天，母乳會變得較為稀釋和較為白色，而且份量增加。如果嬰孩在這個時期似乎煩躁不安和對著乳房表現煩躁，他可能只是正在適應不同份量的奶。

用舒適的姿勢哺乳。例如：您可以側身躺著或坐著，在您的背後和兩隻手臂下放枕頭。

哺乳時，擺放嬰孩的位置要正確和他的口與您的乳房的連接要適當：

- 把嬰孩的身體朝向您，以至他的胸部是向著您的胸部。把他貼近您的身體。用您的手支撐著他的背部，並且托著他的脖子和肩膀。把嬰孩朝向您的乳房而不是移動您的整個身體和乳房來就嬰孩。
- 用您的乳頭輕輕地接觸嬰孩的口，以便鼓勵他儘量把口張開。他需要把口內的舌頭放下和朝向前面。
- 把他的口朝向您的乳房，必須把您的乳頭和乳暈都塞進孩子的口中。（乳暈是乳頭周圍較深色的部分）。他的咀唇會看來是張開的（而不是向內合上的），而且他的下巴將會貼著您的乳房，那麼，他的鼻子沒有被乳房堵住，他就可以呼吸自如了。
- 如果您感覺不對，就可能是不對了，再次嘗試吧。向別人求助是無妨的。如果您的嬰孩吃奶的姿勢正確，您就不應該感覺疼痛。如果您的嬰孩吃奶吃得好，就不會有咔噠聲。
- 讓他在一個乳房上吮吸多久就多久，然後讓他吮吸另一個乳房。
- 下次哺乳時，從上一次最後授乳的那一個乳房開始。
- 把嬰孩從您的乳房拿開的方法是輕輕地把您的手指放入他的口角，就可以使嬰孩停止吮吸。

以母乳哺嬰的問題

鼓脹的乳房

當您開始造奶時，您可能感覺乳房很鼓脹。這可能會使您感覺不舒服和難於哺乳。更常哺乳及輕輕按摩乳房可能有幫助。而且可以在哺乳之前先擠出一些奶（用手輕輕地從乳暈擠出一些奶）可以使您的乳房變得柔軟。在哺乳後，把冷毛巾（cold pack）放在您的乳房上濕敷也有幫助。

疼痛的乳頭

在開始哺乳的頭幾天內，如果您的乳頭感覺敏感，這是正常的。如果乳頭觸痛持續超過大約 20 秒鐘，就要向別人求助。

如果一個乳頭起水疱或破裂，或哺乳時感覺疼痛，這就意味嬰孩與您的乳房的連接或吮吸的姿勢不對，您就要向別人求助。

輸乳管堵塞和乳腺炎(Mastitis)

流感般的症狀(感覺不適、身體疼痛、發燒)和乳房硬、觸痛或呈紅色可能是乳腺炎的症狀。必須繼續哺乳，尤其是那個受影響的乳房，因為這會幫助排出有問題的乳房內的奶。如果您的嬰孩不願意吃奶，可以用手把奶擠出或用乳房泵把乳房內的奶全都抽出來。在哺乳幾次後，應該感覺好很多。如果在哺乳幾次後情況還沒有好轉或如果情況惡化了，您就需要服用醫生處方的抗生素。目前醫生們建議人們服用

Flucloxacillin、Cephalexin 或 Erythromycin 抗生素十天。即使在哺乳期間服用這些藥物也是無妨的。

去哪裏求助

欲得哺乳的幫助，可以聯絡：當地的幼兒中心(Early Childhood Centre)；澳洲母乳哺育協會(Australian Breastfeeding Association)，電話：(02) 8853 4999；Tresillian Family Care Centre 輔導線，電話：(02) 9787 0855 或 Karitane Care Line，電話：9794 1852。

如果您不大懂英語，當地醫院的產科可能可以替您聯繫一位雙語的民族產科聯絡員(ethnic obstetric liaison officer)來幫助您。

如果您需要別人幫助你用英文打電話，請打電話給翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS), 電話:131 450。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，但這篇文章不會不斷地更新上述的電話號碼，您可能需要查看電話簿上所列出的電話號碼。

您可以在多元文化通信(Multicultural Communication)的網站上找到更多有關健康方面的中文資料：<http://mhcs.health.nsw.gov.au>