

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



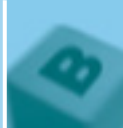
向親友提出幫助的要求：

- 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

This resource is available from www.healthed.govt.nz
or the Authorised Provider at your local DHB.

Revised April 2009. Reprinted December 2011. Chinese. Code **HE2101**
ISBN: 978-0-478-19313-8 (print); 978-0-478-19314-5 (online)

聯絡



MINISTRY OF
HEALTH

MANATŪ HAUORA

New Zealand Government