

工作和母乳喂养

当重返工作或学习后，您仍有可能继续母乳喂养。有许多成功的案例。母乳喂养对宝宝很重要。如果您打算重返工作，应当考虑继续母乳喂养一段时间，或部分母乳喂养。比起完全放弃母乳喂养，这对宝宝的成长更有利。

怎样兼顾工作和母乳喂养：

婴儿（6周-6个月大）-3种可能的选择

1) 按时给宝宝喂奶

- 带宝宝一起上班
- 您的工作允许您把宝宝带在身边或随叫随到
- 选择公司附近的托儿所托管宝宝

2) 上班前，您可以把母乳用瓶子或杯子装好，放在托儿所（见基本资讯：*怎样挤母乳和怎样存放母乳*）。交给托儿所的奶水至少要够宝宝吃两次。

在与宝宝分手前喂他一次。回到家立即喂他一次。

工作时，您可能需要挤一两次奶。这取决于您工作多长时间和您的乳房胀痛的程度。您可以在休息时间挤奶，留到次日使用。放在密封的容器中，然后放进冰箱存放。

3) 上班时，安排宝宝用奶瓶喝牛奶。和宝宝在一起时，经常用母乳喂养。

超过6个月大的婴儿

- 继续安排宝宝喝挤出来的母乳和其它适合宝宝的食物。
- 部分隔奶。没跟宝宝在一起的时候，安排宝宝食用适合他年龄的奶水和其它食物。当您在家的时候，用母乳喂养

常见的问题

1. 母乳喂养是否意味宝宝就不会习惯于使用奶瓶？

一些妈妈担心，母乳喂养过多会导致宝宝不习惯使用奶瓶，这会是她们的重返工作后面临的一个问题。

- 偶尔让宝宝使用奶瓶。当宝宝几周大时，就把母乳装在奶瓶或杯子里喂他。一周1、2次。
- 没跟宝宝一起的时候，安排其他人用奶瓶给宝宝喂奶。如果可能，就叫照顾宝宝的人用奶瓶给宝宝喂奶。这是宝宝习惯变化的最好方法。

- 一些妈妈发现，教宝宝用杯子喝奶要比用奶瓶喝奶更容易。如果是初生婴儿，就用普通的杯子或细边玻璃杯。较大一点的婴儿（超过6个月大）喜欢用商店里能买到的那种婴儿杯喝奶。

2. 母乳喂养的婴儿是否更难与母亲分开？

- 母乳喂养的婴儿不比奶瓶喂哺的婴儿更难与母亲分开。
- 母乳喂养的婴儿都是个体。但是，如果分开的次数增加，并把他留给同一个熟悉的人照顾，渐渐地，您与宝宝的分开就不是那么困难了。

吸奶器

- 基本资讯：怎样挤母乳
- 基本资讯：怎样存放母乳

联系儿童健康中心或澳大利亚母乳喂养协会（ABA），寻求更多帮助。

Breastfeeding Helpline

1800 mum 2 mum

1800 686 268

ABA母乳喂养热线一周7天开通。训练有素的母乳喂养咨询师志愿者将为您解答问题。

如果需要英语翻译，请致电翻译和口译服务（TIS）热线131 450。

还可以通过电子邮件进行咨询。更多的信息请登陆 www.breastfeeding.asn.au