

使用乳頭罩

(Using nipple shields)

有時，只有使用乳頭罩才能保持哺乳。乳頭罩是用很薄的透明矽(矽)膠製成，可以協助寶寶吮吸母乳。

乳頭罩的使用一般是臨時性的。隨著時間的推移，乳頭會變軟變長，你和寶寶在哺乳方面也會變得更加熟練。醫療專業人員會告訴你如何使用。

要使用乳頭罩，你必須：

- ▶ 有充足的供奶
- ▶ 有良好的餵奶技術
- ▶ 能夠判斷寶寶是否能夠吸到乳汁

如何使用 (HOW TO USE)

1. 將少許乳汁擠入乳頭罩的圓頭內
2. 將乳頭罩從正中央罩在乳頭上面 (可以用乳汁先將罩的邊緣潤濕以幫助粘貼)，應該很牢固，不會上下滑動
3. 調整好自己的位置，讓寶寶與你面對面，胸對胸
4. 等寶寶把嘴完全張開，像打哈欠，然後才使寶寶靠近乳房
5. 手指不要靠近乳頭罩的外沿，以給寶寶多留出含乳頭的空間

6. 確保寶寶的嘴完全含住乳頭罩，這樣下頰及舌頭的活動可以刺激乳頭後面的導乳管

7. 檢查寶寶的嘴完全張開，嘴唇不要僅是貼在乳頭罩的頭部

餵奶提示 (FEEDING TIPS)

看上去寶寶應該好像在直接從乳房吸奶，乳頭罩就如同不存在。

寶寶吃完奶，放開乳房之後，乳頭罩中應可看到乳汁

如果你覺得寶寶吃奶效果不好，可能需要用手擠奶或使用擠奶器來得到更多的乳汁

清潔 (CLEANING)

使用之後：用溫水加洗滌劑清洗。強制用水沖洗孔洞以去除積存的乳汁殘留物。用冷水沖洗

每天消毒一次：可以用開水燒煮三分鐘消毒，或者浸泡在冷消毒液中，或者蒸汽消毒 (微波爐/電)

儲存：乾燥後放置於一個有蓋的乾淨、乾燥的容器中