Health
Western Sydney
Local Health District

Simplified Chinese

Breastfeeding and Postnatal Care

喂哺母乳和产后护理



V2.0 2011

目录

喂哺方式的影响 3
可以用母乳喂哺宝宝多久? 3
第一次哺乳 4
用手挤乳 5
储存母乳 6
哺乳初期 7
帮助宝宝含接乳房 7
生物式哺乳 8
什么时候喂哺宝宝 9
一些哺乳的姿势 10
正确含接乳房的表现 11
宝宝要多久喂哺一次? 12
宝宝吃得好的迹象 13
宝宝不舒服的迹象 13
增进你的供乳量 14
维持供乳量的指南 14
常见问题 15
重返职场 17
关于哺乳的问题 18
乳头痛楚或损伤 18
乳头护理 18
乳房胀满 18
导管阻塞 19
乳腺炎 20
吸烟和哺乳 20
酒精和哺乳 21
毒品和宝宝 21
照顾自己 21
护理伤口 22
注意饮食 22
产后情绪 23
避孕 24
照顾你的宝宝 25
奶嘴 25
带宝宝回家后的支持 27
其他资源 28

餵哺方式的影响 (IMPACT OF FEEDING CHOICE)

母乳是大自然为你的宝宝设计的食品，含有所有帮助你的宝宝成长的正确营养，而且含量准确。以母乳喂哺你的宝宝有很多好处，包括帮助宝宝的脑部和颚部发育，促进视力和语言能力的发展。

喂哺母乳也可以保障妈妈的健康。不喂哺母乳，乳癌、卵巢癌、骨质疏松的风险都会增加。

没有吃母乳的婴儿患上以下症状的风险会更高：

- 过敏
- 哮喘
- 腹泻
- 耳部和呼吸道感染

而且婴儿猝死症、某些儿童癌症和糖尿病的风险也会增加。

可以用母乳喂哺宝宝多久？(For how long can my baby breastfeed?)

世界卫生组织 (WHO) 和新州卫生处 (NSW Health) 建议：

- 首六个月以母乳喂哺宝宝。
- 出生后六个月内，你的宝宝除了母乳之外，并不需要其他食物或饮料。
- 继续以母乳喂哺宝宝两年或更长时间。
- 6 个月左右 - 开始给宝宝吃其他按营养要求调制的食物 - 请参阅育儿心得 (Raising Children) 网站，并和你的儿童及家庭健康护士 (Child & Family Health Nurse) 商议。(联络详情见最后页)。



第一次哺乳 (The first breastfeed)

生产之后，务必让宝宝和你保持肌肤接触 ，而且时间越长越好。



刚开始的时候，宝宝可能需要一点时间才能够含接你的乳房，重点就是保持和宝宝肌肤接触，并且给宝宝时间适应出生后的环境。 吸食母乳是自然而来的过程。

有些妈妈在生产时曾经用药，那么她们的宝宝可能需要一些帮助，才能找到乳房，开始进食。

助产士会给你支持和帮助。

如果不能即时哺乳, 须要在产后 (最好是两小时内)挤取母乳，这样做可以刺激乳房准备供乳。这时候挤取的母乳称为 **初乳,** 将会用来喂哺宝宝。

肌肤接触就是把宝宝赤身放在你的双乳之间的皮肤上，然后盖上一条毛巾或被子。

确保宝宝的鼻子没有受到遮盖，而且宝宝可以呼吸。

这样可以保持宝宝温暖。如果没有受到干扰，宝宝会自行移向你的乳房，开始进食。

如果你不知道该怎么做，会有助产士给你支持和帮助。

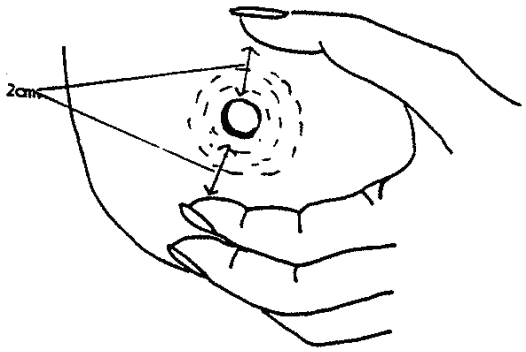
用手挤乳 (Hand expressing)

了解怎样用手挤乳是很重要的，这是个需要学习的过程，而且最好由你自己进行。

什么时候需要用手挤乳：

- 你和宝宝分开了，不在一起。
- 你的宝宝需要进食时你不能喂哺。
- 你的宝宝需要进食，但却不能含接乳房。
- 软化乳晕(乳头周围的深色皮肤)，让含接乳房容易一点。
- 增加你的供乳量。

怎样用手挤乳 (How to hand express)





1. 用肥皂和清水洗手。
2. 轻轻按摩乳房，从上而下朝着乳头轻捋，不要忘了按摩乳房的底部。
3. 乳房下放置一个经消毒的容器，收集母乳。
4. 拇指和食指按着乳晕（乳头周围的深色皮肤），两个指头相对呈 'C' 形。
5. 拇指和食指同时轻轻挤压，有节拍地重复。
6. 母乳不再流出时，拇指和食指移到另一个位置，重复步骤 4-6 。
7. 继续挤压 15 - 20 分钟。
8. 应该每一边乳房都挤乳 15 - 20 分钟，因为这样可以刺激和维持供乳；就算看来母乳已经停止流出，也应该继续挤压至 15 - 20 分钟，这点很重要。
9. 然后转到另一边乳房，重复以上步骤。

关于挤乳、储存和运送母乳的其他详情，请参阅《为留在育儿室的宝宝挤乳》(Expressing breast milk for your baby in the nursery)单张。

储存母乳 (Storing Your Breast Milk)

母乳	室温 (26°C 或以下)	冰箱 (4°C 或以下)	冷藏室
刚挤出的母乳存放在密封容器。	在医院挤出的母乳需要在挤出后一小时内放进冰箱。离开冰箱后带回家中食用，可保存 6 – 8 小时。	医院 48 小时，在家 3 - 5 天。 存放在冰箱最里面，那里温度最低。	冰箱内的冷藏室 2 星期。 带独立柜门的冰箱冷藏室 3 个月。
之前已经冷冻 – 在冰箱内解冻但没有加热	4 小时以下。	24 小时内食用。	不要再次冷冻。
从冰箱取出以温水解冻 。	立刻食用，不要储存。	4 小时或直至下一次喂哺。	不要再次冷冻。
宝宝已经开始进食。	喂哺完毕丢弃。	丢弃。	丢弃。

- 容器只盛满 ¾ 母乳，因为母乳冷藏后会膨胀，可能会在冷藏室破裂。
- 挤出的母乳只需加热至室温，就可喂哺宝宝。
- **切勿使用微波炉**加热，因为这样可能会烫伤宝宝的口腔和喉咙，也可能会改变母乳的营养成份。

清洁用具

- 所有喂哺母乳的用具，包括吸乳器的配件、乳头保护罩，以及其他用具都需要
  - 以冷水冲洗，
  - 以温肥皂水（可用洗洁精）彻底洗净，
  - 在水龙头下彻底冲洗，然后
  - 放进清洁、密封的容器。
- 在家时挤乳用具无需消毒。

哺乳初期 (Early breastfeeds)

宝宝出生后的几个小时和几天，是你和宝宝的新开始。就好像所有新的关系一样，你们也需要时间来磨合适应，你也需要时间培养喂哺宝宝的信心。

如果你的宝宝出生后母乳吃得很好，那就可能六个小时内都不会再想吃。重要的是：

- 首 48 小时内尽量和宝宝肌肤接触，直到宝宝能够含接乳房，吃得很好。这样做可以让宝宝轻易找到乳房，並且有很多机会学习吸食母乳。
- 学习了解宝宝肚子饿时的信号。宝宝发出这些信号，就是要喝奶；一旦看到宝宝发出信号，就应该尽快让宝宝找到乳房进食。

帮助宝宝含接乳房 (Helping baby to attach to your breast)

- 找一个靠背，承着双脚，舒舒服服坐下来，会帮助你放松。这也会帮助你释放催产素 – 负责控制乳汁流量的荷尔蒙。
- 解开宝宝的衣物，将宝宝放到面向着你的位置，这点很重要。你可以支撑着宝宝的背和/或肩，并确保宝宝的头、颈能自由转动。
- 宝宝在妈妈双乳中间肌肤接触，准备进食时，一般都可以凭着嗅觉和触觉（觅食反射）自行找到乳房。
- 觅食反射让宝宝寻找所需，张大嘴巴。宝宝的面颊/下巴擦到你的乳房的皮肤时，觅食反射就会受到刺激。
- 另外一个可以帮助宝宝含接乳房的姿势就是站起来，让乳房向前垂，乳头处于自然的位置，然后将宝宝抱向乳房。
- 每一位妈妈和宝宝都会以自己的方式含接乳房，进行喂哺。重点就是要花时间让你和宝宝学习怎样共同完成这个过程。如果你需要帮助，助产士和其他人员会指导你如何让宝宝含接乳房。

生物式哺乳（Biological feeding)



注意这位妈妈怎样向后躺，把宝宝放在腹部。这个姿势就是在宝宝出生后和妈妈肌肤接触的姿势，宝宝在妈妈的胸部，停放在双乳之间。宝宝会移向乳头，和乳房含接。这个姿势对宝宝和妈妈来说都会觉得舒适安心。很多妈妈会继续用这个姿势哺乳。

这个姿势帮助宝宝张大嘴巴好好含接乳房，而且妈妈和宝宝有很好的目光接触，妈妈也可以向后躺，保持放松。

什么时候喂哺宝宝 (When to feed my baby)



Permission for use of this poster from the 'Royal Brisbane Women's Hospital and the Metro North Health Service District, Queensland Health.

一些哺乳的姿势 (SOME FEEDING POSITIONS)



母抱婴式（传统式）



交叉搂抱





搂抱或足球抱法



侧卧

Photographs of Emma Beddall (Midwife and mother) and the beautiful baby Charlotte, provided by Photographer and Midwife, Holly Priddis

正确含接乳房的表现 (SIGNS OF CORRECT ATTACHMENT)

正确含接	不正确含接
不应该感到痛楚，但哺乳初期可能会有点不舒服。	宝宝啜吮时乳头感到挤夹、拉扯或痛楚。
宝宝的面颊饱满，这表示宝宝能好好含着乳房。	宝宝的面颊内陷，就像啜吮吸管一样。
宝宝的下巴紧贴你的乳房。	宝宝的下巴和你的乳房之间出现空隙。
宝宝的胸部贴着你的胸部。	宝宝的胸部远离你的胸部，并可能面向天花板 。
开始时你会看到一阵短速强烈的啜吮，然后节奏会慢下来，并且变得均匀，颚部大幅运动。	宝宝继续短速强烈的啜吮，你可能继续感到乳头疼痛。
宝宝会稍作休息，但会自行继续啜吮。	宝宝不是一直都含着乳房。 宝宝在乳房上睡着了。 需要不断刺激才会继续啜吮。
你可能会听到宝宝吞咽的声音。	不断的咔嚓声可能表示含接不正确。
宝宝放开乳头后，乳头的形状正常。	宝宝放开乳头后，乳头看来像压扁或变形，或者出现一条明显的横线。





宝宝要多久喂哺一次?
(How often will my baby want to be fed?)

宝宝出生第一周的胃部大小
(Stomach size of your baby in the first week)



必须经常喂哺宝宝，因为：

- 宝宝的胃部很小。
- 母乳容易消化。
- 宝宝出生初期只会小量进食。

婴儿是没有时间观念的 - 因此须留意喂哺不应按时进行。你的宝宝在首 24 小时内可能需要进食最少 5 -10 次，以后几天次数可能会增加。你的供乳量稳定以后，宝宝 24 小时内的进食次数可能达到 8-12 次。

回家以后，宝宝有些时候会一天进食 8-15 次，有些时候又会变成一天 6-8 次，这也并非不寻常。

吃母乳的宝宝并不会吃得过量，因为他们天生可以控制胃口，配合自身所需。你的宝宝可能会频频进食，中间稍作休息，也可能较有规律地进食 。

秘密就是留意宝宝的信号，而不是看着时钟。

宝宝吃得好的迹象 (Signs that my baby is feeding well)

产后 3-5 天，开始‘正常产乳’后，以下就是宝宝吃得好的迹象：

- 每天 5 片湿透的即弃尿片，或
  6-8 块微黄色湿尿布。
- 最少一到两次黄色软大便。

供乳量稳定以后，在最初几个星期：

- 宝宝的进食次数会不受限制，每天最少六次。大部份宝宝会吃得更频繁。
- 宝宝看来健康，肤色自然，醒着的时候警惕活跃，想吃的时候会醒过来。
- 宝宝体重增加。
- 宝宝可能会每次吃完都大便一次，或者一天一到两次。宝宝慢慢长大，大便会没有那么频繁。

宝宝不舒服的迹象 (Signs that my baby is not well)

- 睡得很多，疲倦，不会醒过来要吃奶。
- 非常烦躁不安，哭得很多，抱着也不能安静下来。
- 尿湿和弄污尿布的次数减少。
- 可能口干和皮肤干燥。
- 一天进食少于六次。
- 体重增加很少，或没有增加。
- 肤色改变。
- 体温高于 37.4°C 或低于 36°C。

以上只是一般指引，如果你有任何疑虑，可以和医生或儿童及家庭健康护士商议，或致电 000。

增进你的供乳量 (Building up your milk supply)

- 每当宝宝需要时都给宝宝哺乳，对增进你的供乳量十分重要。
- 供乳量需要大约四到六周才可稳定下来，这时候你的乳房会制造宝宝所需份量的母乳。
- 这期间宝宝通常从日到夜都会进食，那就是一天大约 8 – 12 次。
- 有些日子你的乳房会比较胀满，有些日子就会比较柔软。
- 宝宝大概六周大，你的乳房可能会感觉‘柔软’，恢复正常。
- 因为有这些改变，妈妈可能会觉得‘没有奶了’，特别是这期间很多宝宝都会长得很快，经历‘突发生长’。
- 一旦供乳量稳定以后，每次哺乳后你可能只能够挤乳 10-20 毫升，这是因为你的身体正在配合你的宝宝来活动。
- 如果你用挤乳来增加供乳量，宝宝会喝掉增加的份量，因此挤出来的乳量可能也见不到有什么增加。

经常和频繁哺乳可以帮助确立稳定的供乳量。
哺乳越频繁，制造的母乳就会越多。
如果你担心乳量不足，应尽早寻求帮助。
(联络电话号码见最后页)

维持供乳量的指南 (Guidelines for maintaining your milk supply)

- 确保宝宝好好含接你的乳房。
- 宝宝每有需要时就喂哺。
- 确保在夜间也继续喂哺你的宝宝，这时的产乳荷尔蒙（催乳激素）水平较高。
- 让宝宝先吃一侧乳房，直到宝宝不想吃为止，然后喂另一侧。下一次哺乳时就从这一侧开始。这点很重要。
- 宝宝睡觉时尽量休息。这只是在最初期的几个月需要做的事。
- 遵从宝宝的进食提示也很重要。使用奶嘴可能会掩盖了进食提示，延迟了哺乳，结果可能会减低了你的供乳量。
- 最重要的一点就是首六个月只给宝宝喝母乳。给宝宝喝其他饮料，例如婴儿配方或水，可能会减低你的供乳量。

常见问题 (Frequently asked questions)

哺乳期要不要喝很多水和牛奶?

口渴时一定得喝水，一般是一天喝 2 - 3 公升。喝得更多，供乳量不一定会提高，反而 **可能会减少。**

我的饮食会不会影响母乳的质量和份量?

经常和频繁哺乳，人体就会因应此需要需求制造人乳。女性的食量要降到非常低的水平（接近饥荒），供乳量才会减少。哺乳期饮食不良，受损的会是妈妈的健康和精力，而不是母乳。

哺乳期体重是不是难以减轻?

哺乳可以帮助妈妈恢复到怀孕前的体重，而无需改变正常的饮食（详情见 22 页注意饮食部份）。

哺乳期可不可以运动?

建议任何人士，包括哺乳期的妇女，都应该定期进行轻度到中度的运动。

如果你计划进行激烈的运动，可以在运动前先哺乳。运动时肌肉释放出来的乳酸会短暂改变母乳的味道，宝宝可能会闹别扭，但该改变不会对宝宝有害。

休息有多重要?

大部份的新妈妈都会在初期的几个月感到疲倦，因为她们要整夜不停起来喂哺和安顿宝宝。日间宝宝睡觉时争取休息是很重要的。你必须先照顾自己，才能照顾宝宝。几个星期以后，哺乳会变得更容易，也不会那么累。

有没有可能我的母乳质量不好?

如果宝宝不安宁，或者母乳看来‘像水般’稀薄，很多妈妈都会担心起来，更可能会对自己的母乳的质量产生怀疑。

每一次哺乳时，以及随着宝宝成长和发育，你的母乳都会改变，这是为了配合宝宝不断改变的营养需要。成熟的人乳（约两周以后）略带浅蓝色，像脱脂奶。这是正常的人乳，而不是质量不好。

新生婴儿的正常行为 (Normal newborn behaviour)

每一个宝宝都是不同的。他们个性不同，性情也不同。

每一个宝宝都会建立自己的进食和睡眠模式、成长速度、喜恶。

在最初的几个星期：

- 每一个宝宝的进食模式都有不同。有些时候，你的宝宝可能会吃得频繁一点 (1-2 小时一次)，有些时候间隔时间又会长一些 (4-5 小时一次)。留意须按宝宝的需要喂哺。
- 难以安静，特别是在接近黄昏时候，在这时候给予安抚喂哺（密集喂哺）是常见的做法。这些频繁而小量的喂哺可以帮助你增加乳量。在日间争取休息可以帮助你应付这些情况。
- 宝宝在你放乳时喘气、噎住或脱离乳房。宝宝日趋成熟，一般都会调整适应母乳的流量。如果宝宝这时脱离乳房、喘气或噎住，你可以：
  - 在流量稳定后让宝宝重新含接乳房。
  - 往后躺，宝宝放在身体上。
  - 如果这情况变成困扰，可参阅最后页寻求帮助。
- 喂哺后打嗝。宝宝经常会自己打嗝，有时还会在含接着乳房时打嗝。把宝宝贴着你的身体竖立抱着会有帮助。
- 在乳房上睡着。有些宝宝这样做是因为已经吃饱，有些是因为要稍作休息，准备再吃。经过一段时间，你会了解你的宝宝在喂哺时的正常表现。
- 突发生长。这是宝宝快速生长和发育的阶段，大约在 10-14 天、4-6 周、3 个月、6 个月的时候出现。你的宝宝可能不安宁、闹别扭、吃得更频繁。但每一个宝宝都是不同的，突发生长出现的时间也各有不同。
- 晚上醒过来和进食。宝宝晚上醒来进食，有些时候还需要搂抱才能安静下来，这都是正常的。宝宝一般大约 12 个月大就会睡到天亮。

睡眠 (Sleeping)

- 每一个宝宝都是不同的，他们入睡的能力也各有不同。
- 宝宝在初期经常进食 (每 2-3 小时一次)，特别是在夜间进食，这是正常的。
- 这并不是因为宝宝 ‘不乖’，而是宝宝需要时间学习睡较长的时间，这是宝宝正常发育的一部份。
- 你的宝宝哭的时候并没有冷静下来的能力，这需要你的帮助。
- 宝宝不高兴的时候把宝宝搂着可以帮助宝宝安静下来，这样做是不会宠坏宝宝的。
- 研究发现，能回应宝宝的需要的父母，他们的“孩子长大后会较不苛求，而且更多依靠自己”。
- 留意宝宝疲倦的信号，在宝宝疲倦时把宝宝放到床上，这样会帮助宝宝自行入睡。如果宝宝变得烦躁，宝宝需帮助安静下来才能安宁入睡。

如需其他资讯和支持，请参阅最后页。

重返职场 (Going back to work)

- 对很多妈妈来说，离家出外工作就等于离开宝宝。
- 如果准备得宜，又得到支持，很多妈妈都可以兼顾工作和哺乳。
- 兼顾哺乳和工作的方法包括：
    - 宝宝到你工作的地点进食。
    - 上班时挤乳。
- 怀孕或放产假时，和你的经理商议关于挤乳或哺乳小休的安排，这包括安排一个清洁、私密的地方，让你挤乳或哺乳。
- 上班后按宝宝的正常需要挤乳，或尽量定时挤乳。这样会帮助维持供乳量，並帮助预防乳腺炎（见下文）。
- 你可能需要参考资讯，了解怎样挤乳、储存和运送母乳，以及怎样喂宝宝吃挤出来的母乳。
- 重要的是你自己的需求得到满足，并且觉得得到支持，以适应在上班时，不得不与宝宝分开这种情况。
- 如需其他详情，可向澳洲哺乳协会 (Australian Breastfeeding Association) 或你的儿童及家庭健康护士查询（见最后页）。

关于哺乳的问题 (BREASTFEEDING ISSUES)

乳头痛楚或损伤 (Painful or damaged nipples)

- 如果乳头痛楚，可能只需要略微改变宝宝的位置就可以解决，例如把宝宝的前额稍微倾后，使得下巴紧贴你的乳房。
- 宝宝含接时，可以上下挤压乳房，把更大部份的乳房挤进宝宝的嘴巴。
- 如果这些方法并不奏效，轻轻解除啜吮（用一根指头放进宝宝的嘴角，离开乳头），然后再让宝宝含接乳房。

乳头护理 (Nipple Care)

- 初期宝宝学习含接和吸食母乳时，乳头痛楚是常见的事。
- 确保宝宝含接良好，并在喂哺中感到疼痛或不舒服时改正含接，可帮助预防乳头痛楚。
- 每次哺乳后都挤出一点母乳，涂在乳头和乳晕，可以保持乳头和乳晕健康；如果乳头和乳晕擦破或裂开，还可以帮助愈合。
- 穿着前记得先让乳头部份干透。
- 如果要在乳头部份涂抹乳霜，需选择只含**净化羊毛脂 (Purified lanolin)**的乳霜；若含有其他成份，哺乳前需要擦掉，这样可能会进一步损害乳头。
- 使用乳霜时须遵从生产商的说明指示。

乳房胀满 (Breast fullness)

在首三到五天你的乳量增加，你可能会因乳房胀满而感到痛楚。

如果你穿胸罩，日间须穿着有支持作用但不紧箍着乳房的胸罩，宝宝任何时候想吃都喂哺。晚上可穿上有支持作用的小背心（澳洲人称之为 'crop top'），这样可防止乳房在晚上受到压迫。

乳房用冻凝胶包、冰或冻卷心菜叶冷敷可帮助舒缓痛楚。使用冷敷时留意以下几点：

- 不要让冷敷物盖着乳头部份。
- 每次冷敷 10-15 分钟。可以在一小时后再冷敷。
- 用小毛巾之类包着冷敷物，以防损害皮肤。

导管阻塞 (Blocked ducts)

导管阻塞一般是因为：

- 乳罩太紧，压迫乳房。
- 乳房没有完全排空。
- 哺乳间隔时间太长。

你可能会发觉：

- 乳房部份变红，触按感觉坚硬、灼热。
- 你感到不舒服，轻微发烧。

导管阻塞的建议处理方法：

- 如常按宝宝的需要喂哺。
- 确保宝宝含接乳房。
- 哺乳前用指头轻轻按摩阻塞的位置，即乳头附近的硬块。
- 哺乳时轻轻按摩乳房，促进流量。
- 如果宝宝不吃阻塞的一边，把母乳挤出来，或者促进排空，清除阻塞。
- 止痛剂可能会有帮助。必须先向你的医生、药剂师或 'Mothersafe'-怀孕期和哺乳期药物服务查询（见最后页）。
- 确保乳罩不会太紧，也没有压迫乳房。
- 晚上可穿上有支持作用的小背心 (crop top)。
- 休息会有帮助。

乳腺炎 (Mastitis)

导管阻塞如果不加理会，可能会导致乳腺炎（乳房感染）。其他原因包括：

- 乳头擦伤或裂开。
- 最初几个星期供乳量调整以配合宝宝需要时供乳过多。
- 乳腺炎的症状包括：
  - 发红、疼痛，有些时候乳房出现一片灼热。
  - 感到 ‘不舒服’，并出现类似感冒的症状。
  - 觉得颤抖。
  - 高烧
- **治疗**
  - 一如导管阻塞（见上文）。
  - 见医生，因为可能需要抗生素。
  - 联络你的儿童及家庭健康护士或澳洲哺乳协会，寻求其他支持或资讯。

吸烟和哺乳 (Smoking and Breastfeeding)

就算妈妈是吸烟的，哺乳对宝宝来说也是较佳的选择。

宝宝和吸烟者同住，患婴儿猝死症 (Sudden Infant Death Syndrome, 简称 SIDS) 的风险更高。

尼古丁是会传到母乳的，也会影响母乳的流量，因此可能会减少供乳量，而宝宝也可能会变得烦躁不安。

建议照顾宝宝的吸烟者：

- 喂哺或照顾宝宝后才吸烟。
- 穿上外套吸收香烟的化学物质，照顾或喂哺宝宝时脱下外套。
- 如有 16 岁以下的乘客，在汽车内吸烟是违法的。
- 切勿让任何人在婴儿或小孩子居住的地方吸烟。

Quit Line 131 848

酒精和哺乳 (Alcohol and Breastfeeding)

酒精是会传到母乳的，母乳中的酒精含量和血液中的含量相同。现时的建议，是哺乳期不要喝酒。酒精会影响流量，也会改变母乳的味道，你的宝宝可能会因而闹别扭。

查阅关于酒精和哺乳的其他详情，请浏览澳洲哺乳协会 (Australian Breastfeeding Association) 网站（见最后页）。

毒品和宝宝 (Illicit Drugs and Babies)

家里有婴儿，使用毒品（大麻、speed、可卡因、海洛因等等）并不安全。你可能会不晓得回应宝宝的需要，宝宝会受到忽略。

如果使用毒品，就不应该哺乳。这些毒品会传到母乳，影响宝宝。停止哺乳之后，宝宝可能会出现断瘾症状。

如有任何疑虑，请通过你当地的社区健康服务 (Community Health Service 见最后页) 联络药物及酒精服务 (Drug and Alcohol Service)。

照顾自己 (TAKING CARE OF YOU)

你的子宫需要 6 周才能恢复正常大小，哺乳会有所帮助。在这期间出现经期般的出血是正常的。大部份女性会流血 2 - 12 天，然后流血减少，颜色变浅，可能继续流血达 6 星期。

有些妈妈还会感到腹部或子宫抽痛，称为‘产后疼痛 ’ 。你可能还会发现，在最初期的几天，哺乳时流血会更多。‘产后疼痛 ’ 是正常的，这会帮助子宫恢复正常大小。

可以帮助你舒缓不适的方法包括：

- 温和的止痛剂，但谨记须遵从包装上的指示。
- 哺乳或挤乳时在疼痛的部位放上一个暖包。

如出现以下情况，就是受到感染，或者须加以关注：

- 流血增加（每小时湿透超过一块垫子）。
- 血色再次变成鲜红。
- 血液带有异味。

如果出现这些情况，请联络你的家庭医生或前往区内医院的急诊室。

护理伤口 (Wound care)

如果你有阴道/会阴缝口，谨记最少每天两次用水清洗，然后轻轻拍干，保持卫生。如果出血较多，建议使用孕妇护垫，每三到四小时换一次，或按需要更频繁更换。

如果你是剖腹产，建议如常淋浴。拿开纱布后，清洗伤口，然后用毛巾彻底拍干。如果伤口被皮肤的皱层盖着，应翻开皱层拍干伤口，这样可以帮助降低感染的风险。

如果你对伤口的情况偶任何疑虑，例如伤口发红和有分泌物，请联络你的助产士、家庭医生或到区内的急诊室就诊。

注意饮食 (Eating well)

多吃不同的营养食物是很重要的，特别是在哺乳期。国家卫生与医疗研究委员会 (The National Health and Medical Research Council) 在 2003 年发表了以下的健康饮食指引：

- 吃大量蔬菜、豆荚、水果。
- 吃大量谷麦，例如面包、米饭、面食，全麦的更好。
- 吃一些肉、鱼、鸡蛋、豆，以及其他非奶类蛋白质食物。
- 吃一些奶类食品，例如牛奶、乳酪、酸奶。尽量选择减脂制品
- 口渴时喝水，约每天 2 公升。
- 只要小量高盐、高饱和脂肪、高糖食物和饮料。

如果你认为自己的饮食不良，需要更多资讯，请和你的专业医护人员、医生或营养师商议。

你也可以参阅国家卫生与医疗研究委员会 (National Health and Medical Research Council for Health) 的澳洲儿童与青少年饮食指引 (Dietary guidelines for children and adolescents in Australia)。

www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm

产后情绪 (POSTNATAL FEELINGS)

产后情绪低落 (Baby blues)

受‘产后情绪低落’影响的女性会觉得激动、沮丧，并会无缘无故哭泣。‘产后情绪低落’常见于产后 3 到 10 天，有 80% 的女性受到影响。‘产后情绪低落’是因为产后荷尔蒙改变，如果得到大量休息和支持，一般在几天后就会消失，无需接受治疗。

产后抑郁症 (Postnatal depression)

产后抑郁症 (PND) 是指女性产後一个月到一年内任何时间出现的抑郁症，澳洲有 16% 的女性受到影响。这种抑郁症可能会慢慢形成，也可能突然病发。

离群独处或生活中发生重大事故，例如家人去世或搬家，和 PND 有重大关系。

PND 的*症状*包括：

- 觉得焦虑或抑郁
- 难以清晰思考或说出正确的字眼
- 无缘无故哭泣
- 疲累不堪，过分担心睡眠不足
- 不能做家务
- 胃口不好或吃得太多
- 自我形象低落
- 自觉一无是处
- 没有性欲
- 害怕独处或害怕与其他人交往
- 烦躁不安
- 有强迫性的念头或活动
- 有自杀的念头、计划或行动

治疗方法 (Treatment)

和你的儿童及家庭健康护士或医生讨论你的感受与担忧是很重要的。和你的伴侣、信任的家人或朋友倾谈也会有帮助 PND 的疗法会因病情轻重而有所不同，其中可能包括：

- 小组支持计划，让你有机会和其他有相同经历的妇女交流。
- 辅导。
- 帮助照看宝宝。
- 恰当的药物 - 一般不会对哺乳有不良影响，查询 Mothersafe 药物服务 - 见最后页。

我可以帮助自己吗？(Can I help myself?)

可以，你可以的。如果你有任何这些感受，或者觉得应付不来，那就需要向你的儿童及家庭健康护士、医生或社区护士（专业医护人员）寻求帮助。你也可以考虑以下的建议：

- 暂时休息，处理自己的需要。
- 和其他妇女或妈妈建立友谊。这可能是和成人结伴及建立支持网络的好机会。
- 讨论或写下你的感受，避免埋藏在自己心中。
- 放松的技巧，其中可能包括一些深呼吸练习。
- 有机会就尽量休息和运动。
- 均衡饮食。

不要忘了，你的伴侣也可能需要支持。

改编自 Tresillian Some Postnatal Feelings Handout (2006) 其他详情见最后页

避孕 (Contraception)

宝宝吃奶的时候，你分泌的荷尔蒙会抑制与排卵相关的荷尔蒙的生成，因此宝宝吃奶的次数越多，你排卵的机会越小。由于你只喂哺母乳 (即 24 小时日夜不分哺乳 6-12 次，并且不喂食其他固体或流质食物)，也没有月经 (产后 8 星期内的出血并非月经), 你在首六个月内应该不会怀孕。

不过，和你的医生、妇女健康护士或新州家庭计划 (Family planning NSW) 商讨避孕的方法也是重要的。(见最后页)

照顾你的宝宝 (TAKING CARE OF YOUR BABY)

洗澡/按摩 (Bathing /Massage)

宝宝出生后的首 24 小时，是他们的复原期，因此等到下一天才替宝宝洗澡是明智的做法。你会得到指导，了解如何替宝宝洗澡。替宝宝洗澡并没有定法，需要记住的就是保持宝宝温暖安全。洗澡水应该是温暖而不是烫的，温度 37- 40°C；不要在迎风的地方洗澡，浴盆放在适中舒服的高度，让你不用弯身。洗澡后可以为宝宝按摩。

护理宝宝的脐带 (Caring for your baby's cord)

宝宝的肚脐和脐带只需要在洗澡时或每天一次用清洁的洗澡水清洗，然后弄干。脐带残端很快会变硬、变黑、皱缩；也可能会在与周围的皮肤分离时变得黏腻，流一点血。脐带残端一般在出生后 5 - 10 天脱落。如果脐带残端变红及/或发出异味，请通知医生。

千万不要摇晃宝宝 (Never Shake your Baby)

摇晃宝宝会让宝宝的头前后摇动，结果可能会造成宝宝脑部出血，导致脑部损伤甚至死亡。如果你觉得因为宝宝而不开心、愤怒、沮丧，必须把宝宝放在安全的地方，例如幼儿床，然后稍事休息，走开一会儿，先照顾自己。必须谨记：***千万不要摇晃宝宝。***

如果你发觉自己经常要这样做，需要寻求帮助，例如可联络你的儿童及家庭健康护士（见最后页）。

奶嘴 (Dummies / Pacifiers)

宝宝学习吸食母乳的时候，不建议使用奶嘴。啜吮奶嘴可能会止住宝宝的饥饿感，结果宝宝会睡着，错过了喂哺。此外，大部份宝宝会在出生后的几天学习含接乳房和啜吮母乳，而因为奶嘴的形状和质地都跟你的乳房不同，啜吮奶嘴可能会使宝宝的学习过程需时更长。

如果要使用奶嘴，应在最少三周之后才用，这样宝宝就有时间学习怎样好好啜吮母乳。

婴儿猝死症 (Sudden Infant Death Syndrome, 简称 SIDS) (- Safe Sleeping) - 睡眠安全

为降低婴儿猝死症的风险，务必：

- 让宝宝出生后**在你的房间**和你同睡，最少六到十二个月。
- 让宝宝平躺仰卧睡。
- 产前和宝宝出生后禁烟。
- 宝宝睡觉时脸部不盖任何东西，例如不用被盖。

同睡 (Co-sleeping)

吸烟会增加婴儿猝死症的风险。如果你或床上其他人是吸烟者，那就绝对不能和宝宝同睡，就算你从来不会在床上吸烟。

如果你（或床上的其他人）觉得难以感应宝宝的动静，和宝宝同睡也是危险的，例如你：

- 喝过酒。
- 吃过令你极度渴睡的药物（无论合法还是非法）。
- 睡在水床或沙发。

极度过重的女性也不应和宝宝同睡。

请参阅 'SIDS and Kids' 的小册子《睡眠安全》(Safe Sleeping)。其他详情可浏览 www.sidsandkids.org 。

免疫注射 (Immunisation)

宝宝的免疫注射由在医院接受乙肝疫苗开始。乙肝疫苗的目标是保护宝宝免受乙肝病毒的侵害，而乙肝是一种严重的慢性肝病。关于宝宝的免疫注射时间表，可参阅宝宝的蓝皮书 《我的第一份健康记录》。

其他详情可登录 www.immunise.health.gov.au 参阅澳洲免疫计划 *(Immunise Australia Program)*。

百日咳 – 所有父母和其他密切参与照顾宝宝的人士都应该检查自己对百日咳是否还有免疫力。如果新生儿接受免疫注射前染上百日咳，病情可能会很严重。父母和密切参与照顾宝宝的人士可以免费接种百日咳疫苗。这种疫苗不会为哺乳带来不良影响。

汽车安全座椅 (Car Restraints)

宝宝乘坐汽车时，须放在妥善安装的核准的婴儿安全座椅里。确保安全带绑在宝宝的衣服上面，扣紧安全带，再盖上被子。这是宝宝乘坐汽车最安全的方法。

详情请浏览道路及交通管理局 (Roads and Traffic Authority) 网站 www.rta.nsw.gov.au 或致电 132213。

或浏览

韦斯米 (Westmead) 儿童医院的网站 www.chw.edu.au/parents/factsheets，或致电 (02) 9845 0000。

带宝宝回家后的支持 (Support when you take a baby home)

寻求帮助

1. 所有妈妈和宝宝都会转介到我们的儿童及家庭健康护士 (Child and Family Health Nurse)。

   如果你区内的服务机构还没有联络你，或者你需要紧急帮助，请致电：

中央转介服务
1800 222 608 **Penrith**, St Mary's, St Clair, Cranebrook, Springwood, Lawson, Blue Mountains, Lithgow, Auburn, Merrylands, Parramatta, The Hills, Blacktown, Doonside, Mt Druitt
4560 5714 Hawkesbury Community Health Centre

2. **每一名宝宝**都需要在出生后 1- 4 周内接受区内的医生或儿科医生检查，确保出生后的生长变化顺利进行。
3. **每一位妈妈** 都应该在产后第 6-8 周见区内的医生或产科医生，检查产后的复原情况。
4. **其他支持** - 可参阅宝宝的《我的第一份健康记录》的封面。

其他资源 (Other resources)

关于育儿、喂哺、健康问题的一般帮助和资讯，以下是一些能提供支持的建议资源

a. 多元文化资源包括
http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/publicationsandresources/languages.asp

b. *My First Health Record* – 新州卫生处为你的宝宝编订的第一份健康记录，载有其他可能有用的支持服务的资讯。

c. 新州卫生处怀孕、生产和宝宝热线 (NSW Health Pregnancy, Birth and Baby Helpline) 1800 88 243

d. *Mothersafe* - 怀孕期和哺乳期药物服务
02 9382 6539 (悉尼都会地区)
1800 647 848 (非都会地区)
Mothersafe 哺乳资料单张
http://www.sesiahs.health.nsw.gov.au/Mothersafe/Factsheets.asp

e. *澳洲哺乳协会 (Australian Breastfeeding Association) - 1800 686 2 686*
http://www.breastfeeding.asn.au/

f. *酒精与哺乳 (Alcohol and Breastfeeding):* 给妈妈的指导可以在以下网站下载：
http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/D068D37123F7837BCA2576730076F850/$File/breastbr.pdf
http://www.lrc.asn.au/ABA_Alchohol_BF.pdf

g. 关于围产期情绪紊乱和产后抑郁症以及其他精神卫生问题的资讯
Beyond Blues 网站：**http://www.beyondblue.org.au;**
Beat Baby Blues 网站：**http://www.beatbabyblues.com.au**
Black Dog Institute 网站：**http://www.blackdoginstitute.org.au**

照顾人就是为他人提供护理和无偿帮助的人士，他们可能是家人、朋友或邻居。
如果你有照顾人，请务必通知医疗人员。

可提供免费、保密的传译服务，
每周 7 天，每天 24 小时。
请通知职员为你安排传译员。
也可提供 AUSLAN 传译服务。

新州所有医疗卫生设施都是**禁烟的**
这表示无论在室外或室内任何地方都不准吸烟。

如需协助戒烟，致电 Quitline™ on 131 848 。

Developed by SWAHS Infant Feeding Group and translated by WS LHD Multicultural Health Translation Service

V2.0 2011