



Health
Western Sydney
Local Health District

Traditional Chinese

Breastfeeding and Postnatal Care

餵哺母乳和產後護理



目錄

餵哺方式的影響	3
可以用母乳餵哺寶寶多久?.....	3
第一次哺乳	4
用手擠乳	5
儲存母乳	6
哺乳初期	7
幫助寶寶含接乳房	7
生物式哺乳	8
甚麼時候餵哺寶寶	9
一些哺乳的姿勢	10
正確含接乳房的表現	11
寶寶要多久餵哺一次?	12
寶寶吃得好的跡象	13
寶寶不舒服的跡象	13
增進你的供乳量	14
維持供乳量的指南	14
常見問題	15
重返職場	17
關於哺乳的問題	18
乳頭痛楚或損傷	18
乳頭護理	18
乳房脹滿	18
導管阻塞	19
乳腺炎	20
吸煙和哺乳	20
酒精和哺乳	21
毒品和寶寶	21
照顧自己	21
護理傷口	22
注意飲食	22
產後情緒	23
避孕	24
照顧你的寶寶	25
奶嘴	25
帶寶寶回家後的支持	27
其他資源	28

餵哺方式的影響 (IMPACT OF FEEDING CHOICE)

母乳是大自然為你的寶寶設計的食品，含有所有幫助你的寶寶成長的正確營養，而且份量準確。以母乳餵哺你的寶寶有很多好處，包括幫助寶寶的腦部和顎部發育，促進視力和語言能力的發展。

餵哺母乳也可以保障媽媽的健康。不餵哺母乳，乳癌、卵巢癌、骨質疏鬆的風險都會增加。

沒有吃母乳的嬰兒患上以下症狀的風險會更高：

- ♥ 過敏
- ♥ 哮喘
- ♥ 腹瀉
- ♥ 耳部和呼吸道感染

而且嬰兒猝死症、某些兒童癌症和糖尿病的風險也會增加。

可以用母乳餵哺寶寶多久？

(How long can my baby breastfeed for?)

世界衛生組織 (WHO) 和新州衛生處 (NSW Health) 建議：

- ♥ 首六個月以母乳餵哺寶寶。
- ♥ 出生後六個月內，你的寶寶除了母乳之外，並不需要其他食物或飲料。
- ♥ 繼續以母乳餵哺寶寶兩年或更長時間。
- ♥ 6 個月左右 - 開始給寶寶吃其他按營養要求調製的食物 - 請參閱育兒心得 (Raising Children) 網站，並和你的兒童及家庭健康護士 (Child & Family Health Nurse) 商議。
(聯絡詳情見最後頁)。



第一次哺乳 (The first breastfeed)

生產之後，務必讓寶寶和你保持肌膚接觸，而且時間越長越好。



肌膚接觸就是讓寶寶赤身放在你的雙乳之間的皮膚上，然後蓋上一條毛巾或被子。

確保寶寶的鼻子沒有受到遮蓋，而且寶寶可以呼吸。

這樣可以保持寶寶溫暖。如果沒有受到干擾，寶寶會自行移向你的乳房，開始進食。

如果你不知道該怎麼做，會有助產士給你支持和幫助。

剛開始的時候，寶寶可能需要一點時間才能够含接你的乳房，重點就是保持和寶寶肌膚接觸，並且給寶寶時間適應出生後的環境。吸食母乳是自然而來的過程。

有些媽媽在生產時曾經用藥，那麼她們的寶寶可能需要一些幫助，才能找到乳房，開始進食。助產士會給你支持和幫助。

如果不能即時哺乳，須要在產後 (最好是兩小時內) 擠取母乳，這樣做可以刺激乳房準備供乳。這時候擠取的母乳稱為**初乳**，將會用來餵哺寶寶。

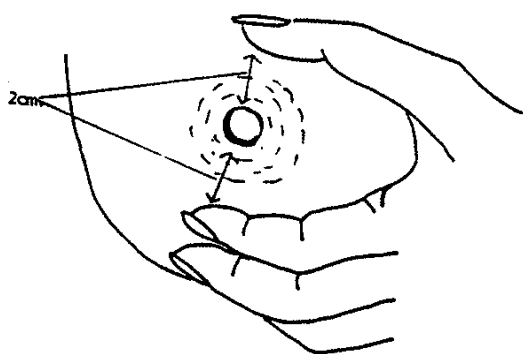
用手擠乳 (Hand expressing)

瞭解怎樣用手擠乳是很重要的，這是個需要學習的過程，而且最好由你自己進行。

甚麼時候需要用手擠乳：

- ♥ 你和寶寶分開了，不在一起。
- ♥ 你的寶寶需要進食時你不能餵哺。
- ♥ 你的寶寶需要進食，但却不能含接乳房。
- ♥ 軟化乳暈 (乳頭周圍的深色皮膚)，讓含接乳房容易一點。
- ♥ 增加你的供乳量。

怎樣用手擠乳 (How to hand express)



1. 用肥皂和清水洗手。
2. 輕輕按摩乳房，從上而下朝著乳頭輕捋，不要忘了按摩乳房的底部。
3. 乳房下放置一個經消毒的容器，收集母乳。
4. 拇指和食指按著乳暈 (乳頭周圍的深色皮膚)，兩個指頭相對呈 'C' 形。
5. 拇指和食指同時輕輕擠壓，有節拍地重複。
6. 母乳不再流出時，拇指和食指移到另一個位置，重複步驟 4 - 6。
7. 繼續擠壓 15 - 20 分鐘。
8. 應該每一邊乳房都擠乳 15 - 20 分鐘，因為這樣可以刺激和維持供乳；就算看來母乳已經停止流出，也應該繼續擠壓至 15 - 20 分鐘，這點很重要。
9. 然後轉到另一邊乳房，重複以上步驟。

關於擠乳、儲存和運送母乳的其他詳情，請參閱《為留在育兒室的寶寶擠乳》
(*Expressing breast milk for your baby in the nursery*)單張。

儲存母乳 (Storing Your Breast Milk)

母乳	室溫 (26°C 或以下)	冰箱 (4°C 或以下)	冷藏室
剛擠出的母乳存放在密封容器。	在醫院擠出的母乳需要在擠出後一小時內放進冰箱。離開冰箱後帶回家中食用，可保存 6 – 8 小時。	醫院 48 小時，在家 3 - 5 天。存放在冰箱最裏面，那裏溫度最低。	冰箱內的冷藏室 2 星期。帶獨立櫃門的冰箱冷藏室 3 個月。
之前已經冷凍 - 在冰箱內解凍但沒有加熱。	4 小時以下。	24 小時內食用。	不要再次冷凍。
從冰箱取出以溫水解凍。	立刻食用，不要儲存。	4 小時或直至下一次餵哺。	不要再次冷凍。
寶寶已經開始進食。	餵哺完畢丟棄。	丟棄。	丟棄。

- ♥ 容器只盛滿 $\frac{3}{4}$ ，因為母乳冷藏後會膨脹，容器可能會在冷藏室破裂。
- ♥ 擠出的母乳只需加熱至室溫，就可餵哺寶寶。
- ♥ 切勿使用微波爐加熱，因為這樣可能會燙傷寶寶的口腔和喉嚨，也可能會改變母乳的營養成份。

清潔用具

- ♥ 所有餵哺母乳的用具，包括吸乳器的配件、乳頭保護罩，以及其他用具都需要
 - 以冷水沖洗，
 - 以溫肥皂水 (可用洗潔精) 徹底洗淨，
 - 在水龍頭下徹底沖洗，然後
 - 放進清潔、密封的容器。
- ♥ 在家時擠乳用具無需消毒。

哺乳初期 (Early breastfeeds)

寶寶出生後的幾個小時和幾天，是你和寶寶的新開始。就好像所有新的關係一樣，你們也需要時間來磨合適應，你也需要時間培養餵哺寶寶的信心。

如果你的寶寶出生後母乳吃得很好，那就可能六個小時內都不會再想吃。重要的是：

- ♥ 首 48 小時內盡量和寶寶肌膚接觸，直到寶寶能夠好好含接乳房吃奶。這樣做可以讓寶寶輕易找到乳房，並且有很多機會學習吸食母乳。
- ♥ 學習瞭解寶寶肚子餓時的信號。寶寶發出這些信號，就是要吃奶；一旦看到寶寶發出信號，就應該盡快讓寶寶找到乳房進食。

幫助寶寶含接乳房 (Helping baby to attach to your breast)

- ♥ 找一個靠背，承著雙腳，舒舒服服坐下來，會幫助你放鬆。這也會幫助你釋放催產素 - 負責控制乳汁流量的荷爾蒙。
- ♥ 解開寶寶的衣物，將寶寶放到面向著你的位置，這點很重要。你可以支撐著寶寶的背和/或肩，並確保寶寶的頭、頸能自由轉動。
- ♥ 寶寶在媽媽雙乳中間肌膚接觸，準備進食時，一般都可以憑著嗅覺和觸覺（覓食反射）自行找到乳房。
- ♥ 覓食反射讓寶寶尋找所需，張大嘴巴。寶寶的面頰/下巴擦到你的乳房的皮膚時，覓食反射就會受到刺激。
- ♥ 另外一個可以幫助寶寶含接乳房的姿勢就是站起來，讓乳房向前垂，乳頭處於自然的位置，然後將寶寶抱向乳房。
- ♥ 每一位媽媽和寶寶都會以自己的方式含接乳房，進行餵哺。重點就是要花時間讓你和寶寶學習怎樣共同完成這個過程。如果你需要幫助，助產士和其他人員會指導你如何讓寶寶含接乳房。

生物式哺乳 (Biological feeding)



注意這位媽媽怎樣靠後，把寶寶放在腹部。這個姿勢就是在寶寶出生後和媽媽肌膚接觸的姿勢，寶寶在媽媽的胸部，停放在雙乳之間。寶寶會移向乳頭，和乳房含接。這個姿勢對寶寶和媽媽來說都會覺得舒適安心。很多媽媽會繼續用這個姿勢哺乳。

這個姿勢幫助寶寶張大嘴巴好好含接乳房，而且媽媽和寶寶有很好的目光接觸，媽媽也可以靠後，保持放鬆。

甚麼時候餵哺寶寶 (When to feed my baby)

Baby Feeding Cues (signs)



EARLY CUES - "I'm hungry"



- Stirring



- Mouth opening



- Turning head
- Seeking/rooting

MID CUES - "I'm really hungry"



- Stretching



- Increasing physical movement



- Hand to mouth

LATE CUES - "Calm me, then feed me"



- Crying



- Agitated body movements



- Colour turning red

Time to calm crying baby

- Cuddling
- Skin to Skin on chest
- Talking
- Stroking



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

一些哺乳的姿勢 (SOME FEEDING POSITIONS)



聖母抱嬰式 (傳統式)



交叉摟抱



摟抱或足球抱法



側臥

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

正確含接乳房的表現 (SIGNS OF CORRECT ATTACHMENT)

正確含接	不正確含接
不應該感到痛楚，但哺乳初期可能會有點不舒服。	寶寶吸吮時乳頭感到擠夾、拉扯或痛楚。
寶寶的面頰飽滿，這表示寶寶能好好含著乳房。	寶寶的面頰內陷，就像吸吮吸管一樣。
寶寶的下巴緊貼你的乳房。	寶寶的下巴和你的乳房之間出現空隙。
寶寶的胸部貼著你的胸部。	寶寶的胸部遠離你的胸部，並可能面向天花板。
開始時你會看到一陣短速強烈的吸吮，然後節奏會慢下來，並且變得均勻，顎部大幅運動。	寶寶繼續短速強烈的吸吮，你可能繼續感到乳頭疼痛。
寶寶會稍作休息，但會自行繼續吸吮。	寶寶不是一直都含著乳房。 寶寶在乳房上睡著了。 需要不斷刺激才會繼續吸吮。
你可能會聽到寶寶吞咽的聲音。	不斷的「唧、唧」聲可能表示含接不正確。
寶寶放開乳頭後，乳頭的形狀正常。	寶寶放開乳頭後，乳頭看來像壓扁或變形，或者出現一條明顯的橫綫。



寶寶要多久餵哺一次? (How often will my baby want to be fed?)

寶寶出生第一週的胃部大小 (Stomach size of your baby in the first week)



必須經常餵哺寶寶，因為：

- ♥ 寶寶的胃部很小。
- ♥ 母乳容易消化。
- ♥ 寶寶出生初期只會小量進食。

嬰兒是沒有時間觀念的 – 因此須留意餵哺不應按時進行。你的寶寶在首 24 小時內可能需要進食最少 5 – 10 次，以後幾天次數可能會增加。你的供乳量穩定以後，寶寶 24 小時內的進食次數可能達到 8 – 12 次。

回家以後，寶寶有些時候會一天進食 8 – 15 次，有些時候又會變成一天 6 – 8 次，這也並非不尋常。

吃母乳的寶寶並不會吃得過量，因為他們天生可以控制胃口，配合自身所需。你的寶寶可能會頻頻進食，每次進食之間只稍作休息，也可能較有規律地進食。

秘訣就是留意寶寶的信號，而不是看著時鐘。

寶寶吃得好的跡象 (Signs that my baby is feeding well)

產後 **3 – 5** 天，開始‘正常產乳’後，以下就是寶寶吃得好的跡象：

- ♥ 每天 5 片濕透的紙尿片，或 6 - 8 塊微黃色濕尿布。
- ♥ 最少一到兩次黃色軟大便。

供乳量穩定以後，在最初幾個星期：

- ♥ 寶寶的進食次數會不受限制，每天最少六次。大部份寶寶會吃得更頻密。
- ♥ 寶寶看來健康，膚色自然，醒著的時候警惕活躍，想吃的時候會醒過來。
- ♥ 寶寶體重增加。
- ♥ 寶寶可能會每次吃完都大便一次，或者一天一到兩次。寶寶慢慢長大，大便會沒有那麼頻密。

寶寶不舒服的跡象 (Signs that my baby is not well)

- ♥ 睡得很多，疲倦，不會醒過來要吃奶。
- ♥ 非常煩躁不安，哭得很多，抱著也不能安靜下來。
- ♥ 尿濕和大便弄污尿布的次數減少。
- ♥ 可能口乾和皮膚乾燥。
- ♥ 一天進食少於六次。
- ♥ 體重增加很少，或沒有增加。
- ♥ 膚色改變。
- ♥ 體溫高於 **37.4°C** 或低於 **36°C**。

以上只是一般指引，如果你有任何疑慮，可以和醫生或兒童及家庭健康護士商議，或致電 **000**。

增進你的供乳量 (Building up your milk supply)

- ♥ 每當寶寶需要時都給寶寶哺乳，對增進你的供乳量十分重要。
- ♥ 供乳量需要大約四到六週才可穩定下來，這時候你的乳房會製造寶寶所需份量的母乳。
- ♥ 這期間寶寶通常從日到夜都會進食，那就是一天大約 **8 – 12** 次。
- ♥ 有些日子你的乳房會比較脹滿，有些日子就會比較柔軟。
- ♥ 大概六週的時候，你的乳房可能會感覺‘柔軟’，恢復正常。
- ♥ 因為有這些改變，媽媽可能會覺得‘沒有奶了’，特別是這期間很多寶寶都會長得很快，經歷‘突發生長’。
- ♥ 一旦供乳量穩定以後，每次哺乳後你可能只能擠乳 **10 – 20** 毫升，這是因為你的身體正在配合你的寶寶來活動。
- ♥ 如果你用擠乳來增加供乳量，寶寶會喝掉增加的份量，因此擠出來的乳量可能也見不到有什麼增加。

定時和頻密哺乳可以幫助確立穩定的供乳量。

哺乳越頻密，製造的母乳就會越多。

如果你擔心乳量不足，應盡早尋求幫助。

(聯絡電話號碼見最後頁)

維持供乳量的指南

(Guidelines for maintaining your milk supply)

- ♥ 確保寶寶好好含接你的乳房。
- ♥ 寶寶每有需要時就餵哺。
- ♥ 確保在夜間也繼續餵哺你的寶寶，這時的產乳荷爾蒙 (催乳激素) 水平較高。
- ♥ 讓寶寶先吃一側乳房，直到寶寶不想吃為止，然後餵另一側。下一次哺乳時就從這一側開始。這點很重要。
- ♥ 寶寶睡覺時盡量休息。這只是在最初期的幾個月需要做的事。
- ♥ 遵從寶寶的進食提示也很重要。使用奶嘴可能會掩蓋了進食提示，延遲了哺乳，結果可能會減低了你的供乳量。
- ♥ 最重要的一點就是首六個月只給寶寶喝母乳。給寶寶喝其他飲料，例如嬰兒配方或水，可能會減低你的供乳量。

常見問題 (Frequently asked questions)

哺乳期要不要喝很多水和牛奶？

口渴時一定得喝水，一般是一天喝 2–3 公升。喝得更多，供乳量不一定會提高，反而可能會減少。

我的飲食會不會影響母乳的質量和份量？

經常和頻密哺乳，人體就會因應此需求製造人乳。女性的食量要降到非常低的水平 (接近饑荒)，供乳量才會減少。哺乳期飲食不良，受損的會是媽媽的健康和精力，而不是母乳。

哺乳期體重是不是難以減輕？

哺乳可以幫助媽媽恢復到懷孕前的體重，而無需改變正常的飲食 (詳情見 22 頁注意飲食部份)。

哺乳期可不可以運動？

建議任何人士，包括哺乳期的婦女，都應該定期進行輕度到中度的運動。

如果你計劃進行激烈的運動，可以在運動前先哺乳。運動時肌肉釋放出來的乳酸會短暫改變母乳的味道，寶寶可能會鬧彆扭，但該改變不會對寶寶有害。

休息有多重要？

大部份的新媽媽都會在初期的幾個月感到疲倦，因為她們要整夜不停起來餵哺和安頓寶寶。日間寶寶睡覺時爭取休息是很重要的。你必須先照顧自己，才能照顧寶寶。幾個星期以後，哺乳會變得更容易，也不會那麼累。

有沒有可能我的母乳質量不好？

如果寶寶不安寧，或者母乳看來‘像水般’稀薄，很多媽媽都會擔心起來，更可能會對自己的母乳的質量產生懷疑。

每一次哺乳時，以及隨著寶寶成長和發育，你的母乳都會改變，這是為了配合寶寶不斷改變的營養需要。成熟的人乳 (約兩週以後) 略帶淺藍色，像脫脂奶。這是正常的人乳，而不是質量不好。

新生嬰兒的正常行爲 (Normal newborn behaviour)

每一個寶寶都是不同的。他們個性不同，性情也不同。

每一個寶寶都會建立自己的進食和睡眠模式、成長速度、喜惡。

在最初的幾個星期：

- ♥ 每一個寶寶的進食模式都有不同。有些時候，你的寶寶可能會吃得頻密一點 (1–2 小時一次)，有些時候間隔時間又會長一些 (4–5 小時一次)。留意須按寶寶的需要餵哺。
- ♥ 難以安靜，特別是在接近黃昏時候，在這時候給予安撫餵哺 (密集餵哺) 是常見的做法。這些頻密而小量的餵哺可以幫助你增加乳量。在日間爭取休息可以幫助你應付這些情況。
- ♥ 寶寶在你放乳時喘氣、噎住或脫離乳房。寶寶日趨成熟，一般都會調整適應母乳的流量。如果寶寶這時脫離乳房、喘氣或噎住，你可以：
 - 在流量穩定後讓寶寶重新含接乳房。
 - 往後躺，寶寶放在身體上。
 - 如果這情況變成困擾，可參閱最後頁尋求幫助。
- ♥ 餵哺後打嗝。寶寶經常會自己打嗝，有時還會在含接著乳房時打嗝。把寶寶貼著你的身體豎立抱著會有幫助。
- ♥ 在乳房上睡著。有些寶寶這樣做是因為已經吃飽，有些是因為要稍作休息，準備再吃。經過一段時間，你會瞭解你的寶寶在餵哺時的正常表現。
- ♥ 突發生長。這是寶寶快速生長和發育的階段，大約在 10-14 天、4-6 週、3 個月、6 個月的時候出現。你的寶寶可能不安寧、鬧彆扭、吃得更頻密。但每一個寶寶都是不同的，突發生長出現的時間也各有不同。
- ♥ 晚上醒過來和進食。寶寶晚上醒來進食，有些時候還需要摟抱才能安靜下來，這都是正常的。寶寶一般大約 12 個月大就會睡到天亮。

睡眠 (Sleeping)

- ♥ 每一個寶寶都是不同的，他們入睡的能力也各有不同。
- ♥ 寶寶在初期經常進食 (每 **2–3** 小時一次)，特別是在夜間進食，這是正常的。
- ♥ 這並不是因為寶寶 ‘不乖’，而是寶寶需要時間學習睡較長的時間，這是寶寶正常發育的一部份。
- ♥ 你的寶寶哭的時候並沒有冷靜下來的能力，這需要你的幫助。
- ♥ 寶寶不高興的時候把寶寶摟著可以幫助寶寶安靜下來，這樣做是不會寵壞寶寶的。
- ♥ 研究發現，能回應寶寶的需要的父母，他們的“孩子長大後會較不苛求，而且更多依靠自己”。
- ♥ 留意寶寶疲倦的信號，在寶寶疲倦時把寶寶放到床上，這樣會幫助寶寶自行入睡。如果寶寶變得煩躁，寶寶需幫助安靜下來才能安寧入睡。
如需其他資訊和支持，請參閱最後頁。

重返職場 (Going back to work)

- ♥ 對很多媽媽來說，離家出外工作就等於離開寶寶。
- ♥ 如果準備得宜，又得到支持，很多媽媽都可以兼顧工作和哺乳。
- ♥ 兼顧哺乳和工作的方法包括：
 - 寶寶到你工作的地點進食。
 - 上班時擠乳。
- ♥ 懷孕或放產假時，和你的經理商議關於擠乳或哺乳小休的安排，這包括安排一個清潔、私密的地方，讓你擠乳或哺乳。
- ♥ 上班後按寶寶的正常需要擠乳，或盡量定時擠乳。這樣會幫助維持供乳量，並幫助預防乳腺炎 (見下文)。
- ♥ 你可能需要參考資訊，瞭解怎樣擠乳、儲存和運送母乳，以及怎樣餵寶寶吃擠出來的母乳。
- ♥ 重要的是你自己的需求得到滿足，並且覺得得到支持，以適應在上班時，不得不與寶寶分開這種情況。
- ♥ 如需其他詳情，可向澳洲哺乳協會 (Australian Breastfeeding Association) 或你的兒童及家庭健康護士查詢 (見最後頁)。

關於哺乳的問題 (BREASTFEEDING ISSUES)

乳頭痛楚或損傷 (Painful or damaged nipples)

- ♥ 如果乳頭痛楚，可能只需要略微改變寶寶的位置就可以解決，例如把寶寶的前額稍微傾後，使得下巴緊貼你的乳房。
- ♥ 寶寶含接時，可以上下擠壓乳房，把更大部份的乳房擠進寶寶的嘴巴。
- ♥ 如果這些方法並不奏效，輕輕解除啣吮 (用一根指頭放進寶寶的嘴角，移開乳頭)，然後再讓寶寶含接乳房。

乳頭護理 (Nipple Care)

- ♥ 初期寶寶學習含接和吸食母乳時，乳頭痛楚是常見的事。
- ♥ 確保寶寶含接良好，並在餵哺中感到疼痛或不舒服時改正含接，可幫助預防乳頭痛楚。
- ♥ 每次哺乳後都擠出一點母乳，塗在乳頭和乳暈，可以保持乳頭和乳暈健康；如果乳頭和乳暈擦破或裂開，還可以幫助癒合。
- ♥ 穿著前記得先讓乳頭部份乾透。
- ♥ 如果要在乳頭部份塗抹乳霜，需選擇只含淨化羊毛脂 (purified lanolin) 的乳霜；若含有其他成份，哺乳前需要擦掉，這樣可能會進一步損害乳頭。
- ♥ 使用乳霜時須遵從生產商的說明指示。

乳房脹滿 (Breast fullness)

在首三到五天你的乳量增加，你可能會因乳房脹滿而感到痛楚。

如果你穿胸罩，日間須穿著有支持作用但不緊箍著乳房的胸罩，寶寶任何時候想吃都餵哺。晚上可穿上承托作用的半截背心 (澳洲人稱之為 ‘crop top’)，這樣可防止乳房在晚上受到壓迫。

乳房用凍凝膠包、冰或凍捲心菜葉冷敷可幫助舒緩痛楚。使用冷敷時留意以下幾點：

- ♥ 不要讓冷敷物蓋著乳頭部份。
- ♥ 每次冷敷 10–15 分鐘。可以在一小時後再冷敷。
- ♥ 用小毛巾之類包著冷敷物，以防損害皮膚。

導管堵塞 (Blocked ducts)

導管堵塞一般是因為：

- ♥ 乳罩太緊，壓迫乳房。
- ♥ 乳房沒有完全排空。
- ♥ 哺乳間隔時間太長。

你可能會發覺：

- ♥ 乳房部份變紅，觸按感覺堅硬、灼熱。
- ♥ 你感到不舒服，輕微發燒。

導管阻塞的建議處理方法：

- ♥ 如常按寶寶的需要餵哺。
- ♥ 確保寶寶含接乳房。
- ♥ 哺乳前用指頭輕輕按摩堵塞的位置，即乳頭附近的硬塊。
- ♥ 哺乳時輕輕按摩乳房，促進流量。
- ♥ 如果寶寶不吃堵塞的一邊，把母乳擠出來，或者促進排空，清除堵塞。
- ♥ 止痛劑可能會有幫助。必須先向你的醫生、藥劑師或 ‘Mothersafe’ - 懷孕期和哺乳期藥物服務查詢 (見最後頁)。
- ♥ 確保乳罩不會太緊，也沒有壓迫乳房。
- ♥ 晚上可穿上承托作用的半截背心 (crop top)。
- ♥ 休息會有幫助。

乳腺炎 (Mastitis)

導管堵塞如果不加理會，可能會導致乳腺炎 (乳房感染)。其他原因包括：

- ♥ 乳頭擦傷或裂開。
- ♥ 最初幾個星期供乳量調整以配合寶寶需要時供乳過多。
- ♥ 乳腺炎的症狀包括：
 - 發紅、疼痛，有些時候乳房出現一片灼熱。
 - 感到‘不舒服’，並出現類似感冒的症狀。
 - 覺得顫抖。
 - 發燒。

♥ 治療 (Treatment)

- 一如導管堵塞 (見上文)。
- 見醫生，因為可能需要抗生素。
- 聯絡你的兒童及家庭健康護士或澳洲哺乳協會，尋求其他支持或資訊。

吸烟和哺乳 (Smoking and Breastfeeding)

就算媽媽是吸烟的，哺乳對寶寶來說也是較佳的選擇。

寶寶和吸烟者同住，患嬰兒猝死症 (**Sudden Infant Death Syndrome**，簡稱 **SIDS**) 的風險更高。

尼古丁是會傳到母乳的，也會影響母乳的流量，因此可能會減少供乳量，而寶寶也可能會變得煩躁不安。

建議照顧寶寶的吸烟者：

- ♥ 餵哺或照顧寶寶後才吸烟。
- ♥ 穿上外套吸收香烟的化學物質，照顧或餵哺寶寶時脫掉外套。
- ♥ 如有 16 歲以下的乘客，在汽車內吸烟是違法的。
- ♥ 切勿讓任何人在嬰兒或小孩子居住的地方吸烟。

Quit Line 131 848

酒精和哺乳 (Alcohol and Breastfeeding)

酒精是會傳到母乳的，母乳中的酒精含量和血液中的含量相同。現時的建議，是哺乳期不要喝酒。酒精會影響流量，也會改變母乳的味道，你的寶寶可能會因而鬧彆扭。

查閱關於酒精和哺乳的其他詳情，請瀏覽澳洲哺乳協會 (Australian Breastfeeding Association) 網站 (見最後頁)。

毒品和寶寶 (Illicit Drugs and Babies)

家裏有嬰兒，使用毒品 (大麻、**speed**、可卡因、海洛因等等) 並不安全。你可能會不曉得回應寶寶的需要，寶寶會受到忽略。

如果使用毒品，就不應該哺乳。這些毒品會傳到母乳，影響寶寶。停止哺乳之後，寶寶可能會出現斷癮症狀。

如有任何疑慮，請通過你當地的社區健康服務 (Community Health Service，見最後頁) 聯絡藥物及酒精服務 (Drug and Alcohol Service)。

照顧自己 (TAKING CARE OF YOU)

你的子宮需要 6 週才能恢復正常大小，哺乳會有所幫助。在這期間出現經期般的出血是正常的。大部份女性會流血 2 - 12 天，然後流血減少，顏色變淺，可能繼續流血達 6 星期。

有些媽媽還會感到腹部或子宮抽痛，稱為‘產後疼痛’。你可能還會發現，在最初期的幾天，哺乳時流血會更多。‘產後疼痛’是正常的，這會幫助子宮恢復正常大小。

可以幫助你舒緩不適的方法包括：

- ♥ 溫和的止痛劑，但謹記須遵從包裝上的指示。
- ♥ 哺乳或擠乳時在疼痛的部位放上一個暖包。

如出現以下情況，就是受到感染，或者須加以關注：

- ♥ 流血增加 (每小時濕透超過一塊墊子)。
- ♥ 血色再次變成鮮紅。
- ♥ 血液帶有異味。

如果出現這些情況，請聯絡你的家庭醫生或前往區內醫院的急診室就診。

護理傷口 (Wound care)

如果你有陰道/會陰縫口，謹記最少每天兩次用水清洗，然後輕輕拍乾，保持衛生。如果出血較多，建議使用孕婦護墊，每三到四小時換一次，或按需要更頻密更換。

如果你是剖腹產，建議如常淋浴。拿開紗布後，清洗傷口，然後用毛巾徹底拍乾。如果傷口被皮膚的褶層蓋著，應翻開褶層徹底拍乾傷口，這樣可以幫助降低感染的風險。

如果你對傷口的情况有任何疑慮，例如傷口發紅和有分泌物，請聯絡你的助產士、家庭醫生或到區內的急診室就診。

注意飲食 (Eating well)

多吃不同的營養食物是很重要的，特別是在哺乳期。國家衛生與醫療研究委員會 (National Health and Medical Research Council) 在 **2003** 年發表了以下的健康飲食指引：

- ♥ 吃大量蔬菜、豆莢、水果。
- ♥ 吃大量穀麥食品，例如麵包、米飯、麵食，全麥的更好。
- ♥ 吃一些肉、魚、蛋、豆，以及其他非奶類蛋白質食物。
- ♥ 吃一些奶類食品，例如牛奶、乳酪、酸奶。盡量選擇減脂製品。
- ♥ 口渴時喝水，約每天 2 公升。
- ♥ 只要小量高鹽、高飽和脂肪、高糖食物和飲料。

如果你認為自己的飲食不良，需要更多資訊，請和你的專業醫護人員、醫生或營養師商議。

你也可以參閱國家衛生與醫療研究委員會 (National Health and Medical Research Council for health) 的澳洲兒童與青少年飲食指引 (Dietary guidelines for children and adolescents in Australia).

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

產後情緒 (POSTNATAL FEELINGS)

產後情緒低落 (Baby blues)

受‘產後情緒低落’影響的女性會覺得激動、沮喪，並會無緣無故哭泣。‘產後情緒低落’常見於產後 3 到 10 天，有 80% 的女性受到影響。‘產後情緒低落’是因為產後荷爾蒙改變，如果得到大量休息和支持，一般在幾天後就會消失，無需接受治療。

產後抑鬱症 (Postnatal depression)

產後抑鬱症 (PND) 是指女性產後一個月到一年內任何時間出現的抑鬱症，澳洲有 16% 的女性受到影響。這種抑鬱症可能會慢慢形成，也可能突然病發。

離群獨處或生活中發生重大事故，例如家人去世或搬家，和 PND 有重大關係。

PND 的**症狀**可包括：

- ♥ 覺得焦慮或抑鬱
- ♥ 難以清晰思考或說出正確的字眼
- ♥ 無緣無故哭泣
- ♥ 疲累不堪，過分擔心睡眠不足
- ♥ 不能做家務
- ♥ 胃口不好或吃得太多
- ♥ 自我形象低落
- ♥ 自覺一無是處
- ♥ 沒有性慾
- ♥ 害怕獨處或害怕與其他人交往
- ♥ 煩躁不安
- ♥ 有強迫性的念頭或活動
- ♥ 有自殺的念頭、計劃或行動

治療方法 (Treatment)

和你的兒童及家庭健康護士或醫生討論你的感受與擔憂是很重要的。和你的伴侶、信任的家人或朋友傾談也會有幫助。PND 的療法會因病情輕重而有所不同，其中可能包括：

- ♥ 小組支持計劃，讓你有機會和其他有相同經歷的婦女交流。
- ♥ 輔導。
- ♥ 幫助照看寶寶。
- ♥ 恰當的藥物 - 一般不會對哺乳有不良影響，查詢 **Mothersafe** 藥物服務 - 見最後頁。

我可以幫助自己嗎？(Can I help myself?)

可以，你可以的。如果你有任何這些感受，或者覺得應付不來，那就需要向你的兒童及家庭健康護士、醫生或社區護士（專業醫護人員）尋求幫助。你也可以考慮以下的建議：

- ♥ 暫時休息，處理自己的需要。
- ♥ 和其他婦女或媽媽建立友誼。這可能是和成人結伴及建立支持網絡的好機會。
- ♥ 討論或寫下你的感受，避免埋藏在自己心中。
- ♥ 放鬆的技巧，其中可能包括一些深呼吸練習。
- ♥ 有機會就盡量休息和運動。
- ♥ 均衡飲食。

不要忘了，你的伴侶也可能需要支持。

改編自 Tresillian Some Postnatal Feelings Handout (2006). 其他詳情見最後頁

避孕 (Contraception)

寶寶吃奶的時候，你分泌的荷爾蒙會抑制與排卵相關的荷爾蒙的生成，因此寶寶吃奶的次數越多，你排卵的機會越小。由於你只餵哺母乳（即 24 小時日夜不分哺乳 6-12 次，並且不餵食其他固體或流質食物），也沒有月經（產後 8 星期內的出血並非月經），你在首六個月內應該不會懷孕。

不過，和你的醫生、婦女健康護士或新州家庭計劃（Family planning NSW）商討避孕的方法也是重要的。（見最後頁）

照顧你的寶寶 (TAKING CARE OF YOUR BABY)

洗澡/按摩 (Bathing /Massage)

寶寶出生後的首 24 小時，是他們的復原期，因此等到下一天才替寶寶洗澡是明智的做法。你會得到指導，瞭解如何替寶寶洗澡。替寶寶洗澡並沒有定法，需要記住的就是保持寶寶溫暖安全。洗澡水應該是溫暖而不是燙的，溫度 37- 40°C；不要在迎風的地方洗澡，浴盆放在適中舒服的高度，讓你不用彎身。洗澡後可以為寶寶按摩。

護理寶寶的臍帶 (Caring for your baby's cord)

寶寶的肚臍和臍帶只需要在洗澡時或每天一次用清潔的洗澡水清洗，然後弄乾。臍帶殘端很快會變硬、變黑、皺縮；也可能會在與周圍的皮膚分離時變得粘膩，流一點血。臍帶殘端一般在出生 5 - 10 天脫落。如果臍帶殘端變紅及/或發出異味，請通知醫生。

千萬不要搖晃寶寶 (Never Shake your Baby)

搖晃寶寶會讓寶寶的頭前後搖動，結果可能會造成寶寶腦部出血，導致腦部損傷甚至死亡。如果你覺得因為寶寶而不開心、憤怒、沮喪，必須把寶寶放在安全的地方，例如幼兒床，然後稍事休息，走開一會兒，先照顧自己。必須謹記：**千萬不要搖晃寶寶**。

如果你發覺自己經常要這樣做，需要尋求幫助，例如可聯絡你的兒童及家庭健康護士 (見最後頁)。

奶嘴 (Dummies / Pacifiers)

寶寶學習吸食母乳的時候，不建議使用奶嘴。吸吮奶嘴可能會止住寶寶的饑餓感，結果寶寶會睡著，錯過了餵哺。此外，大部份寶寶會在出生後的幾天學習含接乳房和吸吮母乳，而因為奶嘴的形狀和質地都跟你的乳房不同，吸吮奶嘴可能會使寶寶的學習過程需時更長。

如果要使用奶嘴，應在最少三週之後才用，這樣寶寶就有時間學習怎樣好好吸吮母乳。

嬰兒猝死症，簡稱 – 睡眠安全 (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) - Safe Sleeping)

為降低嬰兒猝死症的風險，務必：

- 讓寶寶出生後**在你的房間**和你同睡，最少六到十二個月。
- 讓寶寶平躺仰臥睡。
- 產前和寶寶出生後禁烟。
- 寶寶睡覺時臉部不蓋任何東西，例如不用被蓋。

同床 (Co-sleeping)

吸烟會增加嬰兒猝死症的風險。如果你或床上其他人是吸烟者，那就絕對不能和寶寶同床，就算你從來不會在床上吸烟。

如果你 (或床上的其他人) 覺得難以感應寶寶的動靜，和寶寶同床也是危險的，例如你：

- ♥ 曾經喝酒。
- ♥ 吃過令你極度渴睡的藥物 (無論合法還是非法)。
- ♥ 睡在水床或沙發。

極度過重的女性也不應和寶寶同睡。

請參閱 'SIDS and Kids' 的小冊子《睡眠安全》(Safe Sleeping)。其他詳情可瀏覽: www.sidsandkids.org

免疫注射 (Immunisation)

寶寶的免疫注射由在醫院接受乙肝疫苗開始。乙肝疫苗的目標是保護寶寶免受乙肝病毒的侵害，而乙肝是一種嚴重的慢性肝病。關於寶寶的免疫注射時間表，可參閱寶寶的藍皮書《我的第一份健康記錄》。

其他詳情可登錄 www.immunise.health.gov.au 參閱澳洲免疫計劃 (*Immunise Australia Program*)。

百日咳 – 所有父母和其他密切參與照顧寶寶的人士都應該檢查自己對百日咳是否還有免疫力。如果新生兒接受免疫注射前染上百日咳，病情可能會很嚴重。父母和密切參與照顧寶寶的人士可以免費接種百日咳疫苗。這種疫苗不會為哺乳帶來不良影響。

汽車安全座椅 (Car Restraints)

寶寶乘坐汽車時，須放在妥善安裝的核准的嬰兒安全座椅 里。確保安全帶綁在寶寶的衣服上面，扣緊安全帶，再蓋上被子。這是寶寶乘坐汽車最安全的方法。

詳情請瀏覽道路及交通管理局 (Roads and Traffic Authority) 網站
www.rta.nsw.gov.au，或致電 132213

或瀏覽

韋斯米 (Westmead) 兒童醫院的網站
www.chw.edu.au/parents/factsheets，或致電 (02) 9845 0000。

帶寶寶回家後的支持 (Support when you take a baby home)

尋求幫助 (Getting Help)

1. 所有媽媽和寶寶都會轉介到我們的兒童及家庭健康護士 (Child and Family Health Nurse)。

如果你區內的服務機構還沒有聯絡你，或者你需要緊急幫助，請致電：

中央轉介服務 (CENTRAL REFERRAL SERVICE)
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. 每一名寶寶 都需要在出生後 1- 4 週內接受區內的醫生或兒科醫生檢查，確保出生後的生長變化順利進行。
3. 每一位媽媽 都應該在產後第 6-8 週見區內的醫生或產科醫生，檢查產後的復原情況。
4. 其他支持 - 可參閱寶寶的《我的第一份健康記錄》的封面。

其他資源 (Other resources)

關於育兒、餵哺、健康問題的一般幫助和資訊，以下是一些能提供支持的建議資源：

- a. 多元文化資源包括：
<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/publicationsandresources/languages.asp>
- b. *My First Health Record* – 新州衛生處為你的寶寶編訂的第一份健康記錄，載有其他可能有用的支持服務的資訊。
- c. 新州衛生處懷孕、生產和寶寶熱綫 (NSW Health Pregnancy, Birth and Baby Helpline) 1800 88 243
- d. *Mothersafe* - 懷孕期和哺乳期間藥物服務
02 9382 6539 (悉尼都會地區)
1800 647 848 (非都會地區)
Mothersafe 哺乳資料單張
<http://www.sesiahs.health.nsw.gov.au/Mothersafe/Factsheets.asp>
- e. 澳洲哺乳協會 (Australian Breastfeeding Association) - 1800 686 2 686
<http://www.breastfeeding.asn.au/>
- f. 酒精與哺乳 (Alcohol and Breastfeeding)：給媽媽的指導可以在以下網站下載：
[http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/D068D37123F7837BCA2576730076F850/\\$File/breastbr.pdf](http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/D068D37123F7837BCA2576730076F850/$File/breastbr.pdf)
http://www.lrc.asn.au/ABA_Alcohol_BF.pdf
- g. 關於圍產期情緒紊亂和產後抑鬱症以及其他精神衛生問題的資訊：
Beyond Blues website 網站：<http://www.beyondblue.org.au>;
Beat Baby Blues website 網站：<http://www.beatbabyblues.com.au>
Black Dog Institute website 網站：<http://www.blackdoginstitute.org.au>

照顧人就是為他人提供護理和無償幫助的人士，
他們可能是家人、朋友或鄰居。
如果你有照顧人，請務必通知醫療人員。

可提供免費、保密的傳譯服務，
每週 7 天，每天 24 小時。
請通知職員為你安排傳譯員。
也可提供 AUSLAN 傳譯服務。

新州所有醫療衛生設施都是禁煙的，
這表示無論在室外或室內任何地方都不准吸煙。
如需協助戒煙，致電 Quitline™ on 131 848