



乳汁是否充足？



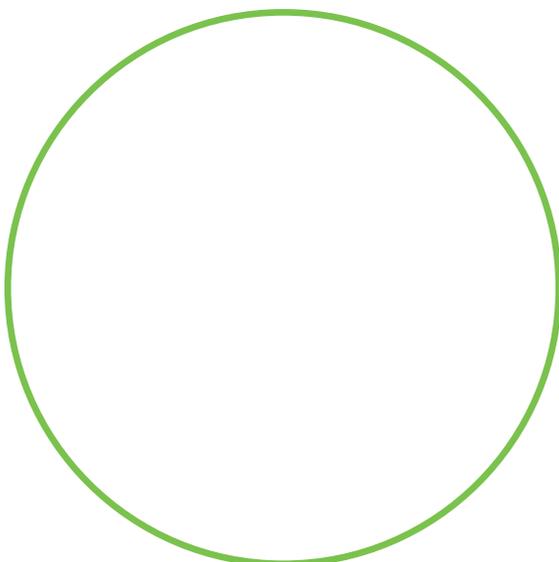
母乳餵養我的寶寶



在公眾場合哺乳



重返工作崗位/學習



母乳餵養的不適

母乳餵養

乳汁是否充足？

建議提問：

- 您曾聽說有哪些方法可以增加乳汁的分泌？
- 詳細談一談您的疑問

提示：

- 母乳分泌量取決於寶寶需求而分泌，以滿足寶寶所需。
- 應在寶寶餓時，即行哺乳，或每隔一至兩小時哺乳一次，母乳分泌量就會增加。
- 如果寶寶不能吸奶，可以用泵奶器輔助。
- 使用奶瓶餵奶或用安撫奶嘴會使寶寶在哺乳上發生問題，並導致母乳分泌減少。
- 寶寶發育時，哺乳次數突然增加以刺激母體，二三天後母親因受刺激而分泌更多的乳汁以供寶寶發育所需。由於寶寶得到母乳充足的供應而寶寶哺乳次數隨之減少。

資料派發：

- 《母乳餵養：簡單進行》
(Breastfeeding. Keep it simple) (書籍)
- 《怎樣判斷寶寶是否餓了》
(How To Tell If Your Baby Is Hungry) (散頁)

母乳餵養我的寶寶

建議提問：

- 您對於母乳餵養有何疑問？

提示：

- 母乳是寶寶初生到六個月的最佳食品。
- 寶寶會注意觀察您，並讓您知道何時應開始嘗試其他食品。
- 儘量在寶寶睡著時小睡一會。
- 母乳餵養的次數隨著寶寶逐漸長大而有所變化。
- 至少在寶寶出生後的第一年以母乳餵養。
- 寶寶發育時，哺乳次數突然增加以刺激母體，二三天後母親因受刺激而分泌更多的乳汁以供寶寶發育所需。由於寶寶得到母乳充足的供應而寶寶哺乳次數隨之減少。

資料派發：

- 由員工選擇

在公眾場合哺乳

建議提問：

- 詳細談一談您的疑慮

提示：

- 您在餵奶時無需露出胸部。
- 穿著多層衣物令您在公眾場合餵奶更加方便。
- 餵奶時，用較輕的毛氈蓋住寶寶，這樣，您和寶寶會感覺更舒適。
- 若您擔心被他人看見，可以在您的伴侶、朋友面前或鏡子前練習。

資料派發：

- 《不要羞於母乳餵養？》
(Don't Shy away from Breastfeeding)

重返工作崗位/學校

建議提問：

- 在重返工作崗位/學校後，您為寶寶作出了哪些計劃？
- 朋友就重返工作崗位/學校為您提供了什麼建議？

提示：

- 就母乳餵養和重返工作崗位/學校花時間作計劃是值得的！
- 用母乳餵養的寶寶更健康，父母亦可儘快重返工作崗位/學校。
- 下班/放學後作母乳餵養是與寶寶親近的絕佳方式。
- 學習如何泵奶和儲奶。

資料派發：

- 《邊工作邊哺乳：你能做到嗎？您能做到！》
(Working and Breastfeeding. Can you do it? Yes, you can!)
- 《母乳餵養和重返工作崗位》
(Breastfeeding and Returning to Work)
- 《母乳餵養：簡單進行》
(Breastfeeding. Keep it simple) (書籍)

您選擇的主題

母乳餵養

母乳餵養的不適

建議提問：

- 詳細談一下您的問題

提示：

- 餵奶時要注意寶寶在您懷裡的正中位置，寶寶的嘴必需張得很大，其下巴應貼著您的乳房。
- 應讓寶寶吸著您的乳暈的大部份深色的地方。
- 幾秒鐘後您感覺痛的話，可中斷寶寶吸奶動作，從來再試一次。
- 如果感覺疼痛，必要時可以縮短餵奶時間，並每隔一至兩小時哺乳一次。
- 如果疼痛持續，則需尋求協助。

資料派發：

- 《母乳餵養：簡單進行》
(Breastfeeding. Keep it simple) (書籍)
- 《漲奶對策》
(If your Breasts are Engorged)
(散頁)