


# 阿拉米達縣 哺乳支援指南



恭喜您順利生產。在您和  
寶寶互相熟悉和學習哺育期  
間，您可能遇到一些問題。本指  
南為您提供哺乳資訊，以及其他支援  
協助的電話資源。

## 哺乳簡介

- 您第一次流出的母乳稱為初乳。初乳很濃稠，富含維他命，又容易消化。初乳能給寶寶抵抗力，並且足以供應寶寶頭幾天所需的全部營養。在 3-5 天後，您會發現您的乳房將分泌更多母乳，但較為稀薄而且顏色較淡。
- 您哺乳愈密，分泌的母乳就愈多。
- 新生嬰兒的胃很小，需要量少而頻密的餵哺，大約每 1-3 小時餵奶一次。注意寶寶的飢餓訊號（詳見「寶寶的飢餓訊號」表）。
- 您的新生寶寶在前五至六個月內只需要喝母乳，不需喝水、果汁、配方奶粉、茶或麥粉。
- 哺乳進行順利之前，切勿使用奶瓶或奶嘴。這可能需要 3-4 星期的適應期。

歡迎來到母親  
與哺乳園地



[www.firstsecc.org](http://www.firstsecc.org)

## 哺乳時...

- 寶寶的身體要靠近您自己的身體，寶寶的肚子應該要貼著您的肚子。
- 寶寶的嘴巴必須張得很大，像打哈欠一樣。
- 寶寶的下巴要貼著您的胸部，寶寶的雙唇要張開，含住您的乳暈（見下圖）。
- 寶寶的雙頰應該是圓鼓鼓的，不應凹下或下陷（見下圖）。

## 判斷哺乳是否順利的方法

- 您的寶寶一天喝奶 8-15 次，或每隔 1-3 小時喝奶一次。
- 您的寶寶在 24 小時之內有一次長達 4-5 小時的睡眠。



## 了解寶寶的飢餓訊號

- 當您的寶寶發出飢餓訊號時，請立刻哺乳。
- 初期的飢餓訊號是：

嘴唇和舌頭在動，嘴巴張開	吸吮嘴唇或手指
發出嘖嘖聲	流口水
左右來回轉頭	變得更好動
想把手放進嘴巴裡	煩躁不安

- 嚎啕大哭是飢餓後期的訊號。
- 當寶寶剛剛發出飢餓訊號時，立刻哺乳會比較容易。

## 何時應打電話尋求支援

- 若喂哺時覺得不舒服，或疼痛，您需要先將寶寶抱離乳房，換一個較好的姿勢，再將乳房塞進寶寶的嘴巴。將您乾淨的手指放入寶寶的嘴角，中斷吸吮動作，然後將寶寶輕輕從胸前抱開。
- 若還是覺得疼痛或不舒服，請打電話尋求支援（詳見本指南最後一頁的參考資料）。

## 脹奶

前兩週乳房腫脹是正常現象。若您的乳房出現下列任何徵候，就有可能是脹奶：

- 您的乳房變硬或發熱而且變得光亮。
- 您無法擠壓乳頭後方。
- 寶寶很難將乳頭塞進嘴巴。

要消除脹奶情形，請試試：

- 經常哺乳，每 1-2 小時一次。
- 用手或吸奶器擠出少量奶水。您可以將奶水放在乾淨的容器內，冰在冷凍櫃裡，稍後再拿出來使用（請見用手擠奶的指示）。
- 經常用濕冷毛巾或冰袋敷在腫脹的乳房上約 20 分鐘。
- 打電話尋求協助或支援（詳見本指南最後一頁）。

## 用手擠奶

- 用肥皂和清水洗淨雙手。
- 拿一個乾淨的碗接擠出來的母乳。
- 輕輕朝乳頭按摩您的乳房。
- 將拇指放在乳暈上方，其餘四指放在乳暈下方，手掌呈“C”字形。
- 將手掌壓向胸部，同時五指向乳頭方向擠奶。
- 擠出奶水。
- 繼續用手擠壓，五指繞著乳暈轉九十度，手掌呈“U”字型。
- 繼續擠壓，直到您感覺乳頭周圍變軟為止。這會讓您的寶寶更容易含住您的乳頭。



## 尿布日誌

### 如何判斷寶寶吃夠了？算尿布就知道！

這份日誌將幫助您追蹤第一週的哺乳狀況。隨著您的奶水改變，寶寶的大便也會跟著改變。

第一天和第二天，寶寶的大便會呈黑色黏稠狀。到了第三天，大便會變成褐 / 綠色。到了第四天，大便會變成綠色或黃色。到了第五天，寶寶的大便就會呈黃色。

您的寶寶每天都應該會多出約 1 片濕 ( 尿 ) 的尿布，和 1 片大便 ( 糞 ) 的尿布。到了第五天，您的寶寶在 24 小時之內應該會有 5 片濕的尿布，和 3-4 片大便的尿布。

請在寶寶每次尿濕一片尿布時，將 尿 圈起來。每當寶寶在尿布上大便的時候，將 糞 圈起來。如果寶寶的尿布用量比下面日誌裡列的多，那沒問題，只要根據尿布的狀況在格子裡填上 尿 或 糞 即可。

第一天	尿	糞								黑色、黏稠狀
第二天	尿	尿	糞	糞						褐 / 綠色大便
第三天	尿	尿	尿	糞	糞	糞				綠色或黃色
第四天	尿	尿	尿	尿	糞	糞	糞			綠色或黃色
第五天	尿	尿	尿	尿	尿	糞	糞	糞	糞	黃色
第六天	尿	尿	尿	尿	尿	尿	糞	糞	糞	黃色
第七天	尿	尿	尿	尿	尿	尿	糞	糞	糞	黃色





## 父親和伴侶能幫上什麼忙

### 與寶寶建立親密關係及哄寶寶的方法

- 讓小寶寶依偎脖子上：讓寶寶的頭依偎在您的頸部，將您的下巴輕輕擱在寶寶的頭上，低唱或哼些單調低沉的旋律。您聲音的音波會傳入您寶寶的頭部及耳朵，使寶寶安靜下來。
- 幫寶寶洗個溫暖的澡。
- 唱哄人入睡的搖籃曲給寶寶聽。
- 將寶寶帶在身上！將您的寶寶放在吊帶上或面朝前的肩帶上，帶寶寶散步。
- 感受溫暖的懷抱：將寶寶抱緊在胸前、肌膚相貼，讓寶寶耳朵貼在您的心跳處。
- 嬰兒按摩法：用乳液或按摩油輕輕為寶寶按摩，先由雙腳開始，慢慢向上移，一直按摩至頭部。
- 橄欖球抱握法：讓寶寶躺在您的前臂上，使寶寶的頭靠在您手肘的臂彎處，雙腿跨坐在您的手掌上。寶寶放輕鬆時會將四肢懸在空中。
- 讓寶寶彎身：將寶寶的雙腿向小肚方向輕推，然後讓雙腿自然彈回。同時，可試著幫寶寶的雙腿做騎腳踏車的動作。注意：要很輕地做這項動作！

### 您可以為哺乳母親做的事情

- 支援寶寶的母親。安撫寶寶，讓媽媽在餵奶之間的空檔有時間休息及照顧自己。
- 買食物回家或做飯，並且負責其他日常雜務。
- 鼓勵母親小睡。
- 多些關懷體貼新媽媽。剛做媽媽的人都需要多補充一些點心及流質。請為她準備這些食物。
- 注意母親的需要。記住，剛做媽媽的人會因荷爾蒙的變化而容易覺得疲倦，且心情起伏很大。
- 要有耐心和愛心。鼓勵她尋求哺乳方面的協助。哺乳一段時間後就會變得比較容易，而哺乳的好處一生受用無窮。
- 享受新家庭成員帶來的歡樂！



「父親和伴侶能幫上什麼忙」是根據 William Sears 的一篇文章所寫。William Sears 醫學博士是一位醫生兼父親，他的 8 名子女都是喝母乳長大的。

### 阿拉米達縣居民的哺乳支援資源

資源	連絡資訊	備註	費用
Bay Area Lactation Associates	510-524-5521	哺乳顧問錄音轉介。僅提供英語服務。	收費
La Leche League East Bay	510-496-6009 www.lalecheleague.org	義工母親支援錄音轉介。僅提供英語服務。	免費
National Women's Health Information Center	1-800-994-WOMAN (96626)	全美哺乳協助專線（美東標準時間）	免費

### 醫院哺乳支持團體

資源	連絡資訊
阿拉米達縣醫學中心 (Alameda County Medical Center) 海倫醫院 (Highland)	510-437-5195
Alta Bates/Summit 醫學中心	510-204-6546
Eden 醫院	510-889-5045
St Rose 醫院	510-264-4044
Valley Care Health Systems	925-416-3598
華盛頓醫院 (Washington Hospital)	510-494-7013

### 健康計劃成員

資源	連絡資訊	備註
Alameda Alliance for Health	510-747-4577	提供多種語言服務。會於 24 小時內回電。
藍十字 Blue Cross Medi-Cal	1-800-231-2999	總機。
凱薩醫院 Hayward 分院 (Kaiser Hayward)	510-784-2804	提供多種語言服務。會於 24 小時內回電。
凱薩醫院屋崙 (奧克蘭) 分院 (Kaiser Oakland)	510-752-7557	提供多種語言服務。會於 24 小時內回電。

### WIC 會員

**WIC 實施地點提供多種語言服務。請留言。星期一至星期五通常會於每日下班前回電。**

阿拉米達縣 Eastmont	510-577-7058
阿拉米達縣 Hayward	510-670-5061
阿拉米達縣 Telegraph	510-595-6470
柏克萊市公共護理部 (City of Berkeley Public Health Nursing)	510-981-5390 - Warm Line
La Clinica de la Raza	510-535-4110
美國原住民衛生中心 (Native American Health Center)	510-434-5310
Pleasanton	925-462-2365
Tiburcio Vasquez 衛生中心	510-471-5913 分機 3227
西屋崙 (奧克蘭) 衛生中心 (West Oakland Health Center)	510-302-3734