

## Breastfeeding - Learning the Basics

### 母乳餵哺——學習基本常識

母乳可以為嬰兒提供出生後頭六個月所需的一切營養。您或者在餵哺母乳過程中遇到困難，但只要依循下列指引，大部分問題都可以解決：

#### 按需要餵哺

- 根據嬰兒的 [飽餓表現](#) 餵哺。這樣，您的 [母乳供應](#) 便會配合嬰兒的需要。嬰兒或會在 24 小時內哺食約八次。
- 在起先階段，嘗試用兩邊乳房餵哺嬰兒，這樣可助您的身體製造母乳。稍後，寶寶或仍要從兩邊乳房哺乳，但亦可能只從一邊乳房哺乳便飽足。
- 用一邊乳房餵哺寶寶，直至寶寶鬆口脫離乳房。這通常表示寶寶已吃夠。但您不要急忙停餵，寶寶或許只是休息而仍未吃飽。
- 為寶寶打嗝後，用另一邊乳房餵哺。如果寶寶仍餓，便會吮吸和吞嚥。
- 下次餵哺時，使用您上次沒有哺乳的一邊乳房，或上次後餵的乳房。
- [留意寶寶吃飽的表現](#)。
- 如果寶寶哺乳不足，您可以在每次餵哺時 [手擠或電泵](#) 母乳，然後用杯、匙或 [瓶](#) 等其他方法餵哺寶寶。

如果寶寶已兩周大，您每日以母乳或手擠母乳餵哺寶寶八次，但仍擔心自己沒有足夠的母乳，您可以請教醫護人員。部分 [草藥及藥物](#) 或能增加產乳量，但藥物只對乳汁已排空的乳房見效。

如果您無法母乳餵哺寶寶，可以嘗試經消毒的捐贈母乳（如有供應者）或商舖出售的配方奶。您要出示醫生或助產護的證明，才可獲得捐贈母乳。如要了解有關捐贈母乳或如何捐贈母乳，請瀏覽 BC Women's Milk Bank（卑詩母乳庫）網站：

[www.bcwomensmilkbank.ca/home/faqs/](http://www.bcwomensmilkbank.ca/home/faqs/)。

一起學習。

花點時間把寶寶抱入懷中，增加 [肌膚接觸](#)，這種親密接觸，有助寶寶更喜歡吸乳。

尋求支援，搜集資訊，以更多了解母乳餵哺技巧。母乳餵哺需要耐性。您和寶寶都要時間學習。花點時間把寶寶抱入懷中，增加 [肌膚接觸](#)，這種親密接觸，有助寶寶更經常哺乳。

收看關於引導嬰兒吮吸的 [錄像](#)

**照顧自己**：照顧自己是成功餵哺母乳的重要因素。充足的休息和睡眠、喝大量流質物和進食富營養的食物，比一切都重要。您可以向伴侶、家人和朋友求助，您便可以專心**照顧自己** 和母乳餵哺寶寶。

**資源與網站結連：**

Healthlink BC: [Breastfeeding](#)

Healthlink BC: [Breast-Feeding - Baby's Poor Weight Gain](#)

Healthlink BC: [Storing Breast Milk](#)

VIDEO: [Admission to Postpartum - Keeping Your Baby Skin-to-Skin](#)

VIDEO: [Baby's Feeding Cues and Behaviours](#)

VIDEO: [Breastfeeding Positions](#)

VIDEO: [Cup Feeding and Other Feeding Methods](#)

VIDEO: [Hand Expressing Milk](#)