

WIC 母乳餵養指南



目錄

為何選擇母乳餵養	3
寶寶出生前	4
母乳餵養基礎知識	5
尋找舒適姿勢	11
良好銜乳技巧	17
他人支持	18
父母常見疑問	19
何時尋求幫助	26
WIC 資源	27

注：

我們重視包容性。提及母親時，包含所有親生父母。提及泌乳和母乳餵養時，包含胸部哺育和吸乳器吸奶餵養。任何「母親」、「母體」或「母乳餵養」的表述，均無意排除可能正在母乳餵養或為嬰兒提供母乳的跨性別或非二元性別父母。



為何選擇母乳餵養

- 母乳是寶寶出生後前 6 個月的唯一營養來源。寶寶約 6 個月大時，除母乳外可開始添加固體食物。隨著寶寶成長，母乳會自動調整以滿足其營養需求。請向醫療保健提供者諮詢寶寶的維生素 D 補充問題。
- 母乳餵養的寶寶更不易出現耳部感染、過敏和腹瀉。患超重、肥胖或糖尿病的風險更低。



- 母乳始終都是乾淨、安全且溫度適宜。
- 母乳餵養對您有益！母乳餵養有助於產後更快恢復，並可能幫助更快減掉孕期體重。
- 母乳餵養的媽媽患糖尿病、高血壓和某些癌症的風險更低。

- 母乳餵養是一種方便的餵養方式，在家中或外出時均可進行！無需攜帶和清潔奶瓶或調配配方奶。
- 母乳餵養更環保。無需包裝、奶瓶及清洗用品。

寶寶出生前

寶寶出生前如何餵養寶寶是一項重要決定。您對餵養寶寶瞭解越多，寶寶出生後您就會感到越自信、越從容。WIC 就在您身邊！在寶寶出生前，您可以：

- 學習如何舒適地抱寶寶哺乳，以及 WIC 工作人員如何提供協助。
- 請瀏覽 MyFamily.WIC.ca.gov 中的 [The Hospital Experience](#) 手冊，瞭解更多注意事項，或諮詢 WIC 提供的課程。
- 向醫療保健提供者和當地醫院諮詢現有的產前課程。
- 撥打健康計畫卡上的電話，瞭解涵蓋的母乳餵養服務和用品。



母乳餵養 基礎知識



身體如何製造母乳



懷孕期間

懷孕期間，身體開始為產奶做準備。隨著泌乳組織快速生長，您可能會注意到乳房變得更豐滿、更敏感。



寶寶出生後

寶寶的吸吮會刺激乳房產奶。寶寶越頻繁地允吸母乳，產的奶量就越多。

寶寶吃奶時，也會刺激乳房釋放乳汁。這一過程稱為下奶反射。它釋放乳汁，使您能夠餵養寶寶。



乳汁隨寶寶成長而變化

母乳分為三個階段——初乳、過渡乳和成熟乳。每個階段的乳汁對寶寶的營養都至關重要。

第一週



第 1 天

初乳

這是乳房產生的第一口奶。初乳濃稠、呈淡黃色，富含營養。這些少量的乳汁提供了寶寶出生後最初幾小時和幾天所需的全部營養。

第 2-4 天

過渡乳

出生後約 2 至 4 天，乳房開始產生更多乳汁。這種過渡乳通常被稱為下奶。乳房可能會感到飽滿幾天，隨後變軟。這是正常現象，並不意味著乳汁減少。過渡乳會持續到大約第二週。

2-3 週及以後

成熟乳

成熟乳在出生後約 10 至 15 天開始產生。成熟乳看起來較稀薄，但富含營養和保護健康的免疫物質，適合成長中的寶寶。成熟乳會隨著寶寶的需求持續變化。

分泌足夠乳汁

- 越頻繁地哺乳或用吸乳器吸奶，產奶量就越多。即使少量使用配方奶，也會減少母乳分泌量。
- 新生兒胃容量小，因此需要頻繁哺乳。24小時內需要喂8至12次或更多。



新生兒的胃有多大？

第1天，寶寶的胃約有櫻桃大小。
到1個月時，胃約有雞蛋大小。

第1天

少量頻繁的初乳餵養。
1至1½茶匙



櫻桃

第3天

寶寶更頻繁地吃奶，
因此產奶量增加。
4½至5½茶匙



核桃

第1週

寶寶需要頻繁餵養。現在每
次餵養量約1½至2 oz。



杏

1個月

頻繁餵養有助於產奶。
現在每次餵養2½ oz。



雞蛋

6茶匙 = 1 oz。 | 30 ml = 1 oz。



頻繁餵養寶寶



- 24 小時內餵養寶寶 8 至 12 次或更多次。
- 靈活掌握餵養時間。沒有固定的餵養時長。每次每側乳房餵養約 10 至 20 分鐘。寶寶會通過信號表明是否吃飽。注意觀察其饑餓和飽腹信號。
- 讓寶寶在一側乳房吃奶，直到乳房變軟或寶寶表現出飽腹信號。拍嗝後再喂另一側乳房。每次餵養時交替起始乳房。
- 若選擇使用安撫奶嘴，至少等到寶寶 1 個月大時再使用，以確保哺乳順利進行。
- 乳房飽滿也是餵養信號。及時哺乳可防止乳房過度充盈或腫脹。有些寶寶需要喚醒餵養。如有疑問請諮詢 WIC 顧問。



手動擠奶？

每位哺乳媽媽都可以學習手動擠奶。您永遠不知道吸奶器何時會故障或零件被忘在家中。結合手動擠奶和吸奶可增加儲奶量。

手動擠奶步驟：

- 洗手。
- 使用開口寬的乾淨容器收集乳汁。





- 1 將拇指置於乳頭上方，其他手指置於乳頭下方，距乳頭後方約 1-2 英寸處。拇指和其他手指形成「C」狀。

- 2 拇指和其他手指向胸部方向按壓。



- 3 輕輕擠壓五指，不要抬起或移動手指。

- 4 鬆開後重複。每幾次按壓後或乳汁流速停止時，用手在乳房周圍做圓周運動。在乳房周圍做圓周運動可幫助排空乳汁。



插圖由 B. Elliott 提供。



尋找舒適姿勢

嘗試不同的哺乳姿勢，找到適合您和寶寶的方式。注意以下要點：

- 身體舒適，不要壓到寶寶身上。
- 寶寶的胸部完全面向您的身體。
- 緊貼身體。若寶寶的手擋住視線，輕輕移開。將寶寶抱近。
- 寶寶的身體、頭部、肩膀和臀部成一條直線。下巴不向側面轉或內收。

後仰式

- 半躺式。這個姿勢最有助於寶寶利用自然本能。
- 將寶寶放在您身上，面部靠近乳房。
- 支撐寶寶身體。重力會幫助寶寶貼近您。寶寶逐漸找到乳頭並銜乳。



搖籃式



- 坐姿，背部有支撐，寶寶被前臂托住，緊貼身體。
- 頭部靠在肘部附近。
- 面向乳房並與乳頭同高。頭部不側轉。
- 身體成直線（耳、肩、髖對齊）。
- 必要時用枕頭支撐手臂。可用小腳凳或書籍墊高腳部以轉移體重，減輕壓力。

交叉搖籃式

- 先用搖籃式抱寶寶。空出的手環繞寶寶，支撐頸部和肩膀，另一隻手臂從寶寶下方抽出。寶寶臀部置於手臂彎曲處。
- 身體成直線，耳、肩、髖對齊，嘴巴與乳頭同高。
- 用枕頭支撐您的手臂（如需要）。
- 用手支撐寶寶肩膀和頸部（非頭部）。切勿推壓寶寶頭部。以免寶寶推抵您的手並推開乳房。
- 這種姿勢適合剖宮產媽媽。也適合較小的寶寶。



橄欖球式



- 將寶寶背部放在體側前臂上，頭部與乳頭同高。
- 用手支撐寶寶肩膀和頸部。不要推壓寶寶頭部。
- 必要時用枕頭或卷起的毯子墊高手臂，使寶寶與乳房齊平。
- 寶寶雙腿可放在體側枕頭上。
- 從下方將寶寶抱向乳房。
- 這種姿勢適合乳房較大、剖宮產、乳頭扁平/內陷的情況。也適合同時餵養 2 個寶寶的情況。

平躺式

- 側躺式側臥，膝蓋微彎。
- 寶寶面向母親側臥。寶寶嘴巴靠近乳頭。
- 用下方手臂或枕頭墊高您的頭部，另一手將寶寶拉近並支撐其頸部和背部。
- 將寶寶貼近乳房，調整乳房位置，讓寶寶保持銜乳。
- 注意避免寶寶周圍有鬆散衣物或被褥。
- 這種姿勢適合難產恢復或夜間哺乳。



良好銜乳技巧

銜乳是寶寶銜接乳房的方式。
良好銜乳對以下方面至關重要：

- 確保寶寶獲得足夠母乳
- 避免乳頭疼痛
- 促進乳房分泌更多母乳



許多父母和寶寶一開始可能需要幫助和指導。WIC 就在您身邊！
以下是一些小的建議：

- 找到有充分支撐的舒適姿勢。將寶寶緊貼您的身體。
- 讓寶寶的鼻子對準乳頭。寶寶頭部後仰，使其嘴巴能夠覆蓋乳頭。
- 寶寶張大嘴巴，有助於覆蓋更多乳暈（乳頭周圍的深色皮膚）。
- 注意寶寶的下巴和下唇先接觸乳房。含乳後寶寶下巴會緊貼乳房。

若出現以下跡象，表明寶寶銜乳良好並且正在吃奶：

- 雙唇向外翻卷（非內扣）
- 面頰圓鼓
- 可聽見或看到寶寶吞咽
- 哺乳時無疼痛感



他人支持

- 保持積極心態。一切會逐漸順利。尋求支持和鼓勵是正常的。
- 在醫院學習哺乳期間，可限制訪客數量和探訪次數。
- 與他人分享預期情況，尤其是寶寶的哭鬧和睡眠問題。查閱 WIC 手冊 [Getting to Know Your Baby](#)，瞭解更多資訊。
- 告知他人您選擇母乳餵養的原因，並請求他們支持和尊重您的餵養決定。
- 尋求幫助接送較大的孩子上下學、做飯、清潔、洗衣和家務。
- 接受他人提供的餐食。可提前準備一份需求清單。方便親友瞭解您的需求。



父母常見疑問



如何判斷寶寶是否吃飽？

- 可通過寶寶的體重增長和尿布使用數量判斷寶寶是否吃飽。
- 新生兒出生後幾天可能會減輕幾盎司。約 2 週內恢復出生體重。務必帶寶寶按時赴約接受醫生檢查。



- 可參考圖表瞭解母乳餵養寶寶的尿布數量。若寶寶尿布使用較少或您有疑慮，請諮詢醫療保健提供者或 WIC 顧問。
- 第一週內尿濕尿布數量每日遞增。
- 起初大便濃稠、呈黑色焦油狀。第 3 天大便變稀、呈綠色。第 4 天大便更偏黃色。第 5 天大多數寶寶至少有 3 至 4 次黃色、芥末狀、帶顆粒的稀便。僅計算大於四分之一美元硬幣面積的排便)。

	尿濕的尿布	排便尿布
1 日齡		
2 日齡		
3 日齡		
4 日齡		
5-6 日齡		



嬰兒每日尿濕的尿布和排便的尿布數量可能增多。





寶寶需要哺乳到什麼時候？

The American Academy of Pediatrics 建議，在媽媽和寶寶願意的情況下，母乳餵養可延續至 2 歲或以上。

哺乳期間需要注意飲食嗎？

- 哺乳無需特殊飲食。力求攝入多種健康食物。即使並非每天飲食均衡，您仍可分泌優質乳汁。WIC 為哺乳父母提供的食品包比非哺乳父母更豐富。可諮詢 WIC 工作人員瞭解詳情。請瀏覽 MyFamily.WIC.ca.gov 中的 [Your WIC Foods](#)，瞭解更多資訊。



- 您需要攝取足夠的液體，避免口渴。飲用過多液體並不會增加母乳產量。



- **咖啡因**會進入母乳，影響您和寶寶的睡眠。哺乳期間，少量飲用咖啡（每天最多 2 杯）或其他含咖啡因的飲料是可以的。過量咖啡因則會讓您的寶寶哭鬧或保持清醒缺少困意。
- 根據 [Centers for Disease Control](#) 和 [United States Department of Agriculture](#) 的建議，不飲酒是哺乳期媽媽最安全的選擇。然而，適度飲酒（每天最多 1 份酒精）目前並未發現對嬰兒有害，特別是當家長在單次飲酒後至少等待 2 至 4 小時才哺乳的情況下。請諮詢醫療保健提供者，獲得進一步指導。
- 懷孕期間或母乳喂養期間使用大麻或菸草會傷害您的寶寶。吸菸和使用電子菸也會對您的家人有害。吸入二手菸或電子菸的氣溶膠對嬰兒和兒童非常有害。如有任何疑慮，請諮詢您的醫療保健提供者或 WIC 工作人員，討論寶寶的餵養問題。請瀏覽 [MyFamily.WIC.ca.gov](#)，在 [Marijuana and Pregnancy](#) 和 [Healthy You!](#) 手冊中獲取更多提示和資訊。

關於使用吸乳器，我需要知道什麼？

若計劃長時間使用吸乳器，請在懷孕期間致電您的健康計畫會員服務部門。若無法透過健康計畫獲得吸乳器，請聯絡 WIC，瞭解寶寶出生後是否能夠獲得吸乳器。

在醫院裡，若寶寶無法直接哺乳或您選擇使用吸乳器，請務必在分娩後 6 小時內開始吸乳。使用雙邊電動吸乳器，並向您的護士或哺乳專家尋求協助。



按照寶寶正常喝奶的頻率吸乳，有助於您的身體製造寶寶所需的奶量。每個寶寶所需的奶量因人而異，並且會隨著寶寶成長而變化。若您吸出的奶量無法滿足寶寶需求，可以考慮增加一個吸乳時段。有關吸乳器和吸乳的問題，請聯絡您的 WIC 諮詢員尋求解答。



如何儲存母乳？

儲存母乳時，您可以即吸即用、冷藏或冷凍以備後用。請向您的 WIC 工作人員諮詢，哪種儲存方式最適合您和您的寶寶。請瀏覽 MyFamily.WIC.ca.gov 中的 [Breastmilk Storage](#) 手冊，獲取提示並瞭解更多資訊。

儲存位置及溫度

母乳類型	檯面 77° F (25° C) 或以下 (室溫)	冰箱 40° F (4° C)	冷凍櫃 0° F (-18° C) 或以下
新鮮擠出或吸乳器吸出的母乳	最長 4 小時	最長 4 天	6 個月內最佳 最長可保存 12 個月
解凍後的冷凍母乳	1-2 小時	最長 1 天 (24 小時)	解凍後的母乳切勿再次冷凍
餵養後剩餘母乳 (嬰兒未喝完奶瓶中的奶)	喂完嬰兒後 2 小時內使用		

何時尋求幫助



乳頭疼痛

在適應母乳喂養的過程中，您的乳頭可能會變得敏感或疼痛。若持續感到疼痛或酸痛，或者乳頭出現疼痛、龜裂、起水泡或出血，請諮詢 WIC 的母乳餵養顧問。我們的專家可以幫助您獲得更舒適的感受。



乳房腫脹疼痛

若乳房變得腫脹疼痛，就是發生脹奶了，這可能是因為錯過餵奶或延遲餵奶所致。您的寶寶可能無法很好地銜乳。請儘快致電 WIC 尋求指導。他們可能會建議您用手擠少量母乳出來。您也可以向他們詢問如何軟化乳暈以幫助寶寶銜乳。不要補充配方奶、跳過或停止母乳喂養。這樣只會讓脹奶變得更嚴重。

吐奶

吐奶是正常現象，並且會隨著時間逐漸改善。幫助預防吐奶的方法：

- 留意寶寶的飽食信號。不要過度餵養。
- 縮短餵養時間，增加餵養頻率。
- 餵養到一半時拍嗝。
- 餵養後讓寶寶保持直立 30 分鐘。
- 如有疑問，請資訊 WIC 顧問。



WIC 資源



The Hospital Experience

本手冊中的小貼士可以幫助您瞭解在醫院可能會遇到的情況。[下載 PDF](#)

MyFamily.WIC.ca.gov





How Do I Keep Up a Good Milk Supply

哺乳的次數越頻繁，身體製造的乳汁就會越多。[下載 PDF](#)



Know Your Breastfeeding Rights

現有法律會幫助您達成母乳餵養目標，包括有關公共場所母乳餵養和工作期間擠乳的法律。

[California Breastfeeding Coalition](#)

提供聯邦及所在州相關權益資訊。此網站還提供當您的權利受到侵犯時如何申訴的資訊。



Feed Me Birth to 6 Months

寶寶出生後的頭 6 個月充滿變化。在此尋找餵養寶寶的技巧和指導，包括如何判斷寶寶是否吃飽。

[下載 PDF](#)



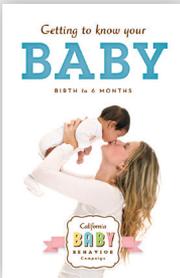
Marijuana and Pregnancy

您在懷孕期間和分娩後所做的選擇，可能會影響寶寶現在及未來的健康。[下載 PDF](#)



A Postpartum Guide to Being Healthy for You and Your Baby

迎接寶寶可能是人生中最快樂的時光之一。有時您也可能會感到不知所措或情緒波動。本手冊分享了其他家長的建議，幫助您順利適應。[下載 PDF](#)



Getting to Know Your Baby

瞭解嬰兒的行為，幫助您理解寶寶的需求。本手冊解答了有關睡眠、飢餓與飽食信號及寶寶啼哭的問題。[下載 PDF](#)



Healthy You

家庭健康的七個祕訣。

[下載 PDF](#)

WIC 助力家庭健康！

WIC 是尋求母乳餵養支持和教育的
理想途徑。



California Department of Public Health, California WIC program

本機構提供平等機會。

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Chinese) Rev 10/24