

建立規律的哺乳週期

初乳——這是開始漲奶的頭幾天，乳房造出的「液體黃金」。

它呈現深的金黃色，類似柳橙汁的顏色，

含有極高的營養價值及抗體，對新生兒而言異常珍貴。

儘早開始

新生兒於出生1個小時之內已能夠吸吮乳房了。專家建議應儘早讓寶寶與媽媽建立頻繁的接觸，為的是讓寶寶及早熟悉母乳餵食，建立規律的作息，並且盡量避免瓶餵的可能，以避免奶嘴與乳頭混淆，造成寶寶與媽媽的挫折感。由於吸奶嘴比起吸吮乳房較不費力得多，一旦寶寶習慣於吸奶嘴，要重新學習吸吮乳房將面臨更大的困難。若瓶餵無可避免，建議延至

出生後六週才開始。

產婦於醫院的前幾天不需過於擔心奶水還沒來或不足。一個正常的新生兒在剛出生的前幾天，因為胃容量小，加上睡眠的需求多過於飲食上的需求，是不需要添加糖水或配方奶。

勤於餵食

哺餵母乳的最佳方式就是「依嬰兒需求餵食」，當寶寶有飢餓暗示的時候就代表他已經餓了（例如寶寶面

向乳房在尋找乳頭）。而且，每2~3小時就得餵食一次，每24小時至少刺激8-12次，直到奶水建立為止。更重要的是晚上也要餵食，因為晚上泌乳激素特別高，可令乳房多造些奶水，而且，晚間餵奶對乳房能有足夠的刺激，令第二天的乳量可依需求而增加。添加配方奶粉會延遲母乳的分泌。要使乳汁分泌多，最好的方法就是讓寶寶多吸。

兩邊乳房輪流餵食

在奶水尚未建立時，應該每次餵奶時兩邊乳房都要吸；等到奶水建立後，則一次只餵一邊乳房到嬰兒自己鬆開，下次餵奶時再由另一邊乳房開始。

乳汁排出

若寶寶沒辦法吸吮，仍須每2-3小時排出乳汁，尤其是奶漲時，更應排出乳汁。

多喝湯水

許多哺乳媽媽建議，建立奶水並無特效，只有將自己餵的飽飽的，每天盡量多喝湯水、牛奶、果汁等有營養價值的液體，持之以恆，一段時間後便可感覺到乳汁明顯的增加了。而魚湯、豬腳燉花生、海鮮湯、雞湯等據說對催乳有不錯的效果，有需要的媽媽不彷一試。m

哺乳姿勢注意事項

●媽媽可以用手托住乳房輕輕碰觸寶寶的上唇，刺激寶寶的尋覓反射，等寶寶嘴張得很大，很快地抱寶寶靠近乳房，讓寶寶同時含住乳暈與乳頭，而非只含住乳頭。



●媽媽哺乳時可以多嘗試不同的姿勢讓寶寶吸奶，避免乳腺阻塞。

●媽媽完全的放鬆自己，以舒服的姿勢坐著或躺著，哺乳時可以多運用抱枕或被子來支撐自己或寶寶。

●抱寶寶的要點：

讓寶寶靠近媽媽，臉面對媽媽的乳房，鼻子正對著乳頭。寶寶的頭、脖子與身體成一直線，寶寶的肚子緊貼著媽媽的肚子。如果是新生兒，媽媽應托著寶寶的頭、肩膀及臀部。