

最初幾周內的嬰兒吃飽的表現

- 每兩個小時哺乳一次(每天10至12次)的嬰兒應該表現得活潑和機靈。哺乳間隔期間能睡好。每天授乳至少10至12次有助乳房產生足夠的乳汁。
- 孩子出生一周後,每24小時有6至8次濕透尿布。
- 孩子每24小時排1至6次芥末色糊狀便。
- 哺乳時有吞咽聲。注意吞咽的聲音,並觀察慢而穩定的臉頰動作。
- 最初的幾周裡,你的乳房在每次授乳後可能感覺變得輕軟。讓孩子吸空一隻乳房後再換到另一隻。
- 孩子在夜間也應哺乳。不要免掉夜間的哺乳。這是很重要的。
- 新生兒出生後可能失去達幾盎司的體重,但會在兩周內回復到出生時的體重。最初幾周內的每周平均體重增長是4至7盎司。
- 孩子應該顯得健康。皮膚的顏色和光澤應該好。



目前關於喂哺的建議

美國兒科醫學院建議孩子在出生的六個月內應該完全靠母乳喂哺。之後在一歲前可以在母乳喂養外開始添加固體食物。母乳喂哺到什麼時候取決於你和你的孩子。很多婦女在孩子滿一歲後仍然繼續以母乳喂哺。一些母親選擇母乳喂哺的時間較短。不論時間長短,母乳喂哺對你和孩子都是有莫大裨益的。但是不要因為你得回去上班或上學就停止母乳喂哺。一些婦女在回復工作後擠奶儲存,繼續以母乳喂哺她們的孩子。你可向哺乳顧問查詢更多關於擠奶的知識。

請致電內華達州立大學合作發展部的母乳喂哺支援熱線
(702)257-5583。

“母親與孩子的禮物”由食品券計劃出資贊助印刷。食品券可幫助有需要的家庭平衡開支,是抵禦飢餓的第一道防線。它讓低收入家庭在授權食物店購買合乎規定的營養食品。要了解內華達食品券計劃詳情,請致電 1-800-992-0900,轉分機 0500。

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political belief or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

An EEO/AA Institution



COOPERATIVE EXTENSION

Bringing the University to You

FS-03-36

母乳喂哺

如何得知孩子吃夠了嗎?

(Is Baby Getting Enough?)

編者

陳麗金 (註冊營養師 認證哺乳顧問)

Michelle Sigman-Grant (博士 註冊營養師)



MOM'S SPECIAL
GIFT

孩子吃夠了嗎？

怎樣判斷什麼時候授乳？

一些母親等到孩子開始哭喊才開始喂奶。事實上這時往往已經遲了。嬰兒一旦開始哭就可能變得很焦躁，這樣就很難處理。

觀察孩子的進食提示

- 眼球在眼皮下快速轉動
- 嘴部和舌頭的吮吸動作
- 手向嘴部移動
- 身體的移動和微小的聲音

一個煩躁的孩子會影響母親進行母乳喂哺的信心。然而，母親不應該把孩子的煩躁表現理解為母乳產量不足。孩子哭鬧有很多原因：尿布濕了、犯瞋了、打嗝兒、要人抱、需要被愛撫和搖晃、太熱或者太冷、或其他原因*。



* 羅賓斯內華達州立大學合作發展部出版的小冊子“安撫嬰兒”。

如果你認為孩子沒有被喂飽的話，

請對照檢查一下幾點：

- 授乳方法—孩子有沒有放置好，是否可以正常吮吸。學會如何把孩子正確放於乳房前是非常重要的。
- 哺乳次數是否足夠—你一天給孩子哺乳幾次，晚間是否停止哺乳。
- 哺乳時間是否不夠—你給孩子的哺乳時間可能不夠長。哺乳時不要看鐘錶，要觀察孩子的反應。
- 鬆弛反射差—授乳後，你是否需要熱水浴、音樂或按摩來讓乳房鬆弛下來。對此情況，可尋求哺乳專家的建議，因為每個人的情況各不相同。
- 吸煙會減少母乳的產量。酒精和某些藥物也會影響母乳的產生。

堅持不要放棄！

也許你會遇到失去信心想放棄母乳喂哺的時候。如果你認為孩子沒能得到足夠的母乳，你可能需要改變哺乳的方法或是增加哺乳的次數以刺激乳汁的產生。例如你可能需要在夜間喚醒孩子來授乳。如果你考慮停止母乳喂哺，請先與支持你進行母乳喂哺的朋友討論，或和哺乳顧問談談。他們可幫到你的。

一些“不可為”

- 不要限制授乳的次數。你的孩子需要多些喂哺。有些婦女錯誤地認為如果減少哺乳次數，乳房就會“漲”起來。事實並非如此。喂哺孩子的次數越多，母親就產生越多乳汁。
- 不要給孩子喂配方乳品和水。這樣會減少乳汁的產量。人乳可以提供足夠的水份給孩子。在炎熱的夏天，只要增加哺乳次數便可為孩子止渴。
- 如果你感到壓力，需要使用奶瓶或者減少授乳次數時，請與支持你的朋友和親屬傾談。

