

# 母乳餵養 -

## 對寶寶最有利。對媽媽最有利。

不論您是新媽媽還是準媽媽，如果您在查看網站的本部份，您可能對如何給予寶寶最好的照顧感興趣。只有您才可以做的最好的事情是進行母乳餵養的時間越長越好。雖然母乳餵養不是餵養嬰兒的唯一選擇，但是每位媽媽都可能做得到，並使其成為奇妙的體驗。或者您可能是母乳餵養的媽媽的伴侶或家庭成員並想瞭解更多關於母乳餵養的資訊。您來對了地方！本部份的目的是提供實際和有用的母乳餵養資訊，並幫助提高女性的母乳餵養率。請深入研究我們的資源以瞭解母乳餵養為什麼是您為自己和寶寶做的最重要事情之一！



媽媽進行母乳餵養時爸爸在看。

## 為什麼要用母乳餵養您的寶寶

？

### 對寶寶最有利

母乳中含有寶寶成長和發育所需要之適量的脂肪、醣份、水份和蛋白質。對大多數寶寶來說，母乳比奶粉更容易消化。母乳中含有幫助嬰兒抵抗細菌和病毒，以及抵抗感染和疾病的成份（稱為抗體）。直接從乳房兒來的母乳是無菌的。有關對嬰兒的裨益之詳細資料。



正在進行母乳餵養。

### 對媽媽最有利

母乳餵養可以節省時間和金錢。您無需購買、量度和調配奶粉，也無需在半夜熱奶瓶。母乳餵養也可以幫助母親與寶寶建立親密感情。身體接觸對於新生兒是很重要的，能夠讓寶寶感覺更安全、溫暖和舒適。哺育寶寶會消耗更多的卡路里，這更易於減掉懷孕時增加的體重。還可以更快速幫助子宮恢復到它原來的大小，並且減少女性產後出血的可能性。母乳餵養還可以降低罹患乳癌和卵巢癌的風險。



正在進行母乳餵養

有關對媽媽的裨益之詳細資料。

## 美國衛生局局長推薦母乳餵養

美國衛生局局長建議在寶寶前 6 個月僅用母乳（不用奶粉）餵養。最好用母乳餵養 6 個月，至佳延長至 12 個月。4 至 6 個月大的嬰兒可以吃固體食物。

母乳餵養。



母乳餵養。

# 向我們詢問母乳餵養問題

您聽說了嗎？「全國女性健康資訊中心」現在有母乳餵養熱線服務電話！如有疑問，請致電：1-800-994-WOMAN (9662)。

## 母乳餵養熱線服務電話如何幫助您

訓練有素的專家可用英文幫助您解答常見的母乳餵養，例如哺乳姿勢、關於擠奶和儲存的問題，並為您提供父母順利進行母乳餵養所需的支援！該熱線服務電話還可以為有工作而想繼續哺乳的母親提供秘訣並提供財政支援的建議。該熱線服務電話歡迎下人士撥打：哺乳的母親以及他們的配偶、家人、將要生育的父母、保健專業人員和教育新媽媽母乳餵養之裨益的機構。

\*

請注意該熱線服務電話只是一種資訊和參考服務，我們無法提供醫療診斷或解答醫療問題。所有醫療問題都應該由保健專業人員解答。

## 請不要忘記向我們索取免費出版物

如果您需要有關母乳餵養的裨益、解決母乳餵養中的一些難題和其他母乳餵養秘訣的額外書面資訊，母乳餵養熱線服務電話的資訊專家可以為您預訂免費資訊包。這些由-

「全國女性健康資訊中心」和其他可靠組織提供的資訊易於閱讀，並在您進行母乳餵養時具有價值，因此在致電時請不要忘記要求索取母乳餵養資訊包！

## 何時可以使用母乳餵養熱線服務電話

請在週一至週五東部標準時間上午 9 點至下午 6 點撥打熱線服務電話。如果在其他時間撥打，可以選擇留言，訓練有素的資訊專家會在第二個工作日回電話給您。

# 關於母乳餵養的問題和解答

## 為什麼我應該進行母乳餵養？

以下只是女性應該用母乳餵養寶寶的部份理由：

- 母乳對寶寶來說是營養最全面的食物。母乳中含有寶寶成長和發育所需要之適量的脂肪、醣份、水份和蛋白質。對大多數寶寶來說，母乳比奶粉更容易消化。
- 母乳含有幫助寶寶抵抗細菌和病毒的成份（稱為*抗體*）。母乳餵養的寶寶抵抗感染和戰勝疾病（例如腹瀉、耳部感染、過敏和氣喘）的能力更強。他們較少生病，且較不受母乳餵養的寶寶少看醫生。
- 哺育寶寶會消耗更多的卡路里，這更易於減掉懷孕時增加的體重。還可以幫助子宮恢復到它原來的大小，並且減少女性產後出血的可能性。
- 母乳餵養會降低罹患乳癌的風險，且可能會降低罹患卵巢癌的機率。
- 母乳餵養可以幫助母親與寶寶建立親密感情。身體接觸對於新生兒是很重要的，能夠讓寶寶感覺更安全、溫暖和安適。

更多有關母乳餵養益處的資訊，請查看：

[www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=227](http://www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=227)

## 母乳餵養需要多長的時間？

美國衛生局局長建議在寶寶前 6 個月僅用母乳（不用奶粉）餵養。最好用母乳餵養 6 個月，至佳延長至 12 個月。

新生兒需要經常餵養，至少每兩個小時一次，您不需要遵守嚴格的排程。這樣可以刺激媽媽的乳房產生足夠的母乳。母乳餵養的寶寶通常比用奶粉餵養的寶寶吃得次數多。這是因為母乳比奶粉更容易消化。4 至 6

個月大的嬰兒可以吃固體食物。用母乳餵養的寶寶不需要補充水。如果在前幾個月增補飲水，會干擾媽媽的母乳供應。

## 女性在什麼情況下不能進行母乳餵哺？

某些女性認為在她們生病時，不應該進行母乳餵養。但是，大部份疾病（例如傷風、流行性感冒或腹瀉）不會透過母乳傳染。實際上，如果媽媽生病，她的母乳中會含有抗體。這些抗體有助於防止寶寶感染相同的病。

有數種病毒可以透過母乳傳播。例如導致愛滋病的 HIV 病毒，即為其中一種。HIV 呈陽性的女性不應該進行母乳餵養。

有時，寶寶一出生就患有所謂的**主要乳糖酶缺乏症**或**半乳糖症**病症，在這種情況下，他們不能接受母乳餵養。這是因為他們的身體不能分解**乳糖**，亦指人類和動物乳汁中的糖。症狀包括腹瀉和嘔吐。有嚴重半乳糖症的寶寶可能會有肝臟問題、營養不良或弱智的情形。有這些病症的寶寶必須用植物性奶粉（例如豆奶或特殊的不含半乳糖的奶粉）餵養。

進行母乳餵養的媽媽不要吸煙或吸食毒品。某些毒品（例如古柯鹼和PCP）會使寶寶興奮。其他毒品（例如海洛因和大麻）會導致煩躁、睡眠狀態不佳、顫抖和嘔吐。寶寶會對這些毒品上癮。

有時，寶寶可能會對媽媽所吃的食物（例如辛辣食物）有負反應。這不表示寶寶對母乳過敏。如果媽媽停止食用干擾寶寶的食物，這個問題通常會自動消失。

## 母乳餵養期間服用藥物安全嗎？

大多數藥物並未在進行母乳餵養的女性中試驗。沒有人知道特定的藥物對用母乳餵養的寶寶有什麼影響。適當服用並且只在需要時服用大多數在市面上買到的和處方藥物被認為是安全的。您應該在服用藥物之前先向保健專業者確認是否可以服用。若您只是在餵養之後或寶寶睡眠之前服用，可以減少對寶寶的影響。即使每天必須服用藥物治療某些疾病（例如癲癇症、糖尿病和高血壓）的媽媽也可能可以進行母乳餵哺。

更多有關藥物和母乳餵養的資訊，請查看：

[www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=235](http://www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=235)

## 如果我的乳房很小，我可以進行母乳餵養嗎？

當然可以！乳房大小與產生母乳的能力沒有關係。乳房的大小是由乳房中的脂肪組織來決定，而非母乳量。不論乳房大小，大多數女性可以為她們的寶寶製造足夠的母乳。

## 母乳餵養會使我不會懷孕嗎？

在女性進行母乳餵養時，卵巢會停止釋放卵子（排卵），如此很難懷孕。女性的月經也會停止。但是不能保證進行母乳餵養的女性不會懷孕。確保不會懷孕的唯一途徑是採用避孕方法。大多數避孕藥在母乳餵養期間服用並不安全。唯一安全的避孕藥是「迷你避孕丸」。請與醫生討論最適合您在母乳餵養期間使用的避孕方法。

## 母乳餵養會不會讓我無法外出？

根本不會！不論您在何處，母乳餵養都很方便，因為您無需攜帶哺乳用品，例如奶瓶、水或奶粉。您只需帶著您的寶寶就可以了。即使要私下進行母乳餵養，您通常也可以找到女性休閒室或試衣室。如果您要外出而不帶寶寶，也可以預先擠奶，在您外出時讓其他人餵給寶寶吃。

更多有關擠奶和儲存的資訊，請查看：

[www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=230](http://www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=230)

## 我上班後仍然可以進行母乳餵養嗎？

仔細計畫好，您上班後仍然可以進行母乳餵養。如果工作容許，初為人母的媽媽可以在一天中擠奶幾次並將其冷藏或冷凍，以讓寶寶稍後依奶瓶份量飲用。或者，某些母親會在晚上和週末用母乳餵養，平時白天用瓶裝奶粉餵養。媽媽的母乳生產可以適應這種時間安排。

如果您的工作沒有母乳餵養計畫，則請要求上司或人力資源部按照您的需要來安排。進行母乳餵養並且正在工作的媽媽需要一個私人乾淨的空間擠奶，一個存放母乳的地方以及一天數次的休息時間來擠奶。

更多有關擠奶和儲存的資訊，請查看：

[www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=236](http://www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=236)

[www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=237](http://www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=237)

## 擠奶器要多少錢，我需要哪一種類型？

擠奶器的價格各不相同，價格最低的少於 50

美元（手動擠奶器或使用電池的擠奶器），最高的達數百美元（電動和醫院級的擠奶器）。如果您一週只離開寶寶數小時，則可以購買手動擠奶器或其中一種較便宜的擠奶器。如果您要上班，則值得投資品質佳的電動擠奶器。您可以從某些零售商店或在網上購買，但是大多數可從近便當地醫院的母乳餵養顧問或從母乳餵養組織購買或租借。

更多有關擠奶器的資訊，請查看：

[www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=236](http://www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=236)

## 在公共場所如何隱蔽地進行母乳餵養？

要在公共場所隱蔽地進行母乳餵養，您可以穿著可讓寶寶輕易接近乳房的衣服，例如帶鈕扣的襯衫。將毯子覆蓋在寶寶和您的乳房上面，大多數人甚至不會意識到您在哺乳。最好在寶寶變得煩躁之前進行母乳餵養，這樣您可以採用舒適的姿勢進行哺乳。您可以購買哺乳罩或哺乳吊帶以使哺乳更加方便。許多商店都有女性休閒室或試衣室，您可以進去進行寶寶哺乳。

## 如果我決定用母乳餵養，有正確的方法嗎？

有數個秘訣可以使母乳餵養成為媽媽和寶寶的美好體驗。但是，您可以遵循以下三個關於母乳餵養的最重要的秘訣來防止最常見的挑戰或問題：

1. 早餵且常餵。
2. 將乳頭和乳暈（乳頭周圍的棕色區域）放入寶寶的嘴裡，而不是只將乳頭放進去。
3. 依需要餵奶。

更多有關使母乳餵養成為美好體驗的秘訣之資訊，請查看：

[www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=228](http://www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=228)

## 母乳餵養痛嗎？

母乳餵養應該不會痛。如果抱穩寶寶而且位置正確，您應該不會覺得疼痛。寶寶的嘴應該盡量張開，盡量將較大面積的乳暈吸入嘴裡。這樣可以減少媽媽的痛苦。不應該只用乳頭來餵哺寶寶。如果您覺得痛，則說明寶寶的姿勢不正確。

更多有關母乳餵養基本知識的資訊，請查看：

[www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=228](http://www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=228)

更多有關應付母乳餵養的挑戰之資訊，請查看：

[www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=229](http://www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=229)

## 如果用母乳餵養，我可以給予寶寶奶嘴嗎？

在您的寶寶能吮吸乳頭飲乳之前，當男/女寶寶 4 至 6 週大時，奶嘴和其他人造乳頭（例如奶瓶）不應使用。人造乳頭和奶嘴吮吸方式與母乳餵哺不同。寶寶很容易混淆如何吮吸母乳以及如何吮吸人造乳頭。

## 用母乳餵養時，我如何知道寶寶已吃足份量了？

寶寶具有不同的進食和換尿布的習慣。但是，寶寶吃足份量的跡象一般如下：

- 每天至少換 6 次濕尿布，2 至 5 次排出黃色大便，取決於寶寶的年齡。
- 第一週後體重穩定增加。
- 尿呈淡黃色，不是深黃色或橙色。
- 睡得好，醒來後仍比較警覺且看起來很健康。

## 如果我用母乳餵養，我的伴侶會嫉妒嗎？

如果預先讓您的配偶做好準備，他應該不會嫉妒。解釋您需要他的支持。您可以告訴他母乳餵養的主要益處。告訴他將不需要泡奶瓶，這樣他可以有更多時間休息。務必強調這樣可以節省多少金錢。告訴他每個月可以節省 300 美元購買奶粉的錢

這些錢可以用來支付帳單、儲蓄或度假。您可以告訴他母乳餵養將使他的孩子有一個最佳的起點，其益處可以一直持續到童年。他可以幫寶寶換衣服，幫助寶寶打嗝，分擔家務以及只是坐在您和寶寶身旁以享受母乳餵養產生的特殊氣氛。

更多有關家庭支持的資訊，請查看：

[www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=239](http://www.4woman.gov/breastfeeding/bf.cfm?page=239)

## 更多資訊...

您可以與「全國女性健康資訊中心」(800-994-WOMAN (9662))

或與以下組織聯絡以瞭解更多關於母乳餵養的資訊：

**美國食品及藥物管理局 (Food and Drug Administration)**

網址：[http://www.fda.gov/fdac/features/895\\_brstfeed.html](http://www.fda.gov/fdac/features/895_brstfeed.html)

**國家兒童健康與人類發展協會 (National Institute of Child Health and Human Development)**

網址：<http://www.nichd.nih.gov/>

**美國農業部婦幼營養補助計劃 (Women, Infants and Children (WIC) Program, USDA)**

網址：<http://www.fns.usda.gov/wic/>

**美國小兒科醫學會 (American Academy of Pediatrics)**

網址：<http://www.aap.org/>

**美國婦產科醫生學院 (American College of Obstetricians and Gynecologists)**

網址：<http://www.acog.com/>

**國際母乳餵養協會 (La Leche League)**

電話號碼：800-525-3243

網址：<http://www.lalecheleague.org/>

**The Human Lactation Center, Ltd.**

電話號碼：(203) 259-5995 (語音)

(203) 259-7667 (傳真)

**Wellstart International**

電話號碼：(619) 294-7787 (傳真)

(619) 295-5192 (語音)

您還可以閱讀以下的 NWHIC 常見問題解答 (FAQ) 說明書：

懷孕和藥物、

胎兒酒精症候群和

產前檢查。

此資訊改編自：*FDA Consumer* 1995 年 10 月中 Rebecca D. Williams

所寫的「Breastfeeding Best Bet for



Babies」(母乳餵養是寶寶的最佳選擇)；「衛生和人類服務部」「女性保健辦公室」(Department of Health and Human Services' Office on Women's Health's)的 2000 母乳餵養行動計畫 (*Blueprint for Action on Breastfeeding*) 以及「非洲美洲母乳餵養聯盟」和「女性保健辦公室」(African-American Breastfeeding Alliance, Inc's and the Office on Women's Health's) 的非洲美洲女性母乳餵養簡易指南 (*An Easy Guide to Breastfeeding for African-American Women*)。

#### FAQ

中包含的所有資料不受著作權限制，可以不經「衛生和人類服務部門」中的「女性保健辦公室」允許而自行複製；引用原文更好。

本文最近一次更新是 2002 年 8 月

# 母乳餵養的裨益

以母乳替代奶粉餵養嬰兒有許多益處。即使您只持續很短的時間，也能讓您小寶寶的免疫系統從母乳受益。另外，母乳餵養對母親、寶寶和其他人有以下一些益處：

**對母親和寶寶的健康益處包括：**

## 營養和發育的益處

- 母乳對寶寶來說是營養最全面的食物。母乳中含有寶寶成長和發育所需要之適量的脂肪、醣份、水份和蛋白質。對大多數寶寶來說，母乳比奶粉更容易消化。
- 因此，母乳餵養的寶寶能夠正常成長。他們不會獲得不需要的重量，而會稍瘦或較奶粉餵養的寶寶輕。這樣，他們將來不會過重。
- 母乳餵養的早產兒比奶粉餵養的早產兒發育情況更為良好。
- 雖然研究人員還未確定，但是，有些研究結果顯示，母乳餵養的寶寶比非母乳餵養的寶寶的大腦發育更佳。

## 增強免疫系統和抵抗感染

- 母乳含有幫助寶寶抵抗細菌和病毒的成份（稱為**抗體**）。母乳餵養的寶寶抵抗感染和戰勝疾病（例如腹瀉、耳部感染、過敏和氣喘）的能力更強。他們較少生病，且較少看醫生。
- 母乳餵養寶寶的免疫系統（幫助抵抗感染的系統）對於如小兒麻痺、破傷風、白喉和嗜血桿菌感染症的免疫力，以及對於呼吸道細胞融合病毒（一種常見的寶寶呼吸感染）的免疫力有較佳的反應。
- 用母乳餵養時，不需要消毒奶瓶和奶嘴。直接從乳房而來的母乳是無菌的（或潔淨的）。

## 減少慢性疾病的發生

- 雖然研究結果結論說法不一，且在此領域還需要進行更多的研究，但是，許多研究表明，母乳餵養的寶寶患慢性兒童疾病（例如糖尿病、乳糜瀉、發炎性腸道疾病、癌症和過敏以及氣喘）的機率較低。

## 改善母親的健康

- 哺育寶寶會消耗更多的卡路里，這會使她更易於減掉懷孕時增加的體重。還可以幫助子宮恢復到它原來的大小，並且減少女性產後出血的可能性。
- 母乳餵養，尤其是只使用母乳餵養（不補充奶粉）會延遲正常排卵和月經週期的恢復。（不過，您仍然應該與醫護人員商討關於避孕的問題。）
- 母乳餵養會降低罹患乳癌的風險，且可能會降低罹患卵巢癌的機率。

## 對情緒的益處包括：

### 方便且使生活更輕鬆

- 母乳餵養節省時間和金錢。您不必去購買、量度及調配奶粉。不必半夜起來去熱奶瓶！
- 寶寶飢餓時，母親可用母乳立即滿足小寶寶的食慾。
- 母乳餵養時需要母親和自己的寶寶放鬆一段時間。

### 增進感情

- 母乳餵養可以幫助母親與寶寶建立親密感情。身體接觸對於新生兒是很重要的，能夠讓寶寶感覺更安全、溫暖和舒適。
- 用母乳餵養寶寶的母親可以增強自信心，增強與自己寶寶親密無間的感情。

## 社會益處包括：

- 在國家整體醫療開支方面，完全由母乳餵養寶寶要比從不用母乳餵養寶寶的開支要低，因為母乳餵養的寶寶一般較少生病看醫師、吃藥和住院。
- 雇主也會受益，由於母乳餵養的孩子較少生病，因此母親也較少請假。雇主的醫療開支也會較低，而雇員的工作效率會較高。
- 母乳餵養對於我們的環境來說更有利，因為它比奶粉罐和奶瓶所產生的垃圾和塑料廢物少得多。

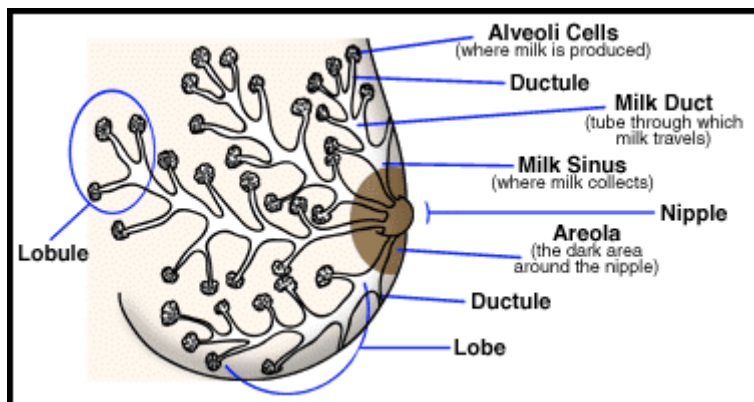
本文最近一次更新是 2002 年 8 月

# 母乳餵養的基本知識

## 母乳是如何產生的

### 乳房的結構

瞭解乳房的結構及其如何產生乳汁有助於了解母乳餵養的過程。實際上，在懷孕的前幾週（生產前）乳房已開始發生變化。但是，在哺乳開始之前，乳腺（產生乳汁的腺）的功能尚不完全。在懷孕期間乳房發脹時，就是乳腺即將正常工作的跡象。乳房本身是一個腺體，它由數個部分組成，其中包括腺組織、結締組織、血液、淋巴、神經和脂肪組織。脂肪組織是影響乳房大小最重要的因素。乳房大小不會影響女性產生的乳汁量或乳汁品質。



乳房的結構

乳房結構圖，標出腺泡細胞、小導管、輸乳管、乳竇、乳頭、乳暈、葉和小葉。

乳汁由腺泡細胞分泌。當腺泡細胞受到荷爾蒙刺激時，會收縮並將乳汁推進小導管內並流到下面更大的輸乳管內。這些輸乳管位於乳頭和乳暈下方，且變寬以收集乳汁。這些變寬的輸送管稱為乳竇或輸乳竇。在寶寶的牙齦往下擠壓乳暈和乳頭時，其實擠壓的是輸乳竇，將乳汁擠進寶寶的嘴中。乳頭組織向外凸出且受到刺激時會變得更硬，這使乳頭更具彈性，更易於寶寶含在嘴中。在圖中您可以看到，乳房中每個乳腺形成一個葉。每個葉由一支腺泡、輸乳管和輸乳竇組成，輸乳竇在乳頭中縮小為一個開口。每個乳房大約有 15 至 25 個葉。

### 荷爾蒙的角色

荷爾蒙在母乳餵養中扮演著關鍵的角色。在懷孕期間，雌激素會增加以刺激小導管生長。生產後，雌激素濃度下降並在母乳餵養的前幾個月內保持低濃度。在懷孕期間，黃體素的增加也會促使腺泡和葉變大。催乳素也稱為「母體荷爾蒙」，是另外一種在懷孕期間會增加和促進乳房組織的生長的荷爾蒙。在母乳餵養期間，隨著乳頭受到刺激，催乳素濃度也會上升。在母乳餵養時，在催乳素從大腦釋放到母體的血液中時，腺泡細胞會透過產生乳汁以回應。催產素是另一種扮演重要角色的荷爾蒙，此為出乳或噴乳反射所必須的荷爾蒙。它會刺激腺泡細胞收縮，將乳汁擠壓到輸送管內。在生產時及生產後，催產素還會收縮子宮肌肉，這有助於子宮恢復到它原來的大小並且減少女性產後出血的可能性。催乳素和催產素的釋放可能是母體產生需要與寶寶在一起之強烈感覺的部分原因。

## 母乳餵養的秘訣

母乳餵養對於寶寶和母親來說都是一次美妙的體驗。遇到問題時不要灰心喪氣，這一點很重要。對一位母親和寶寶適用的作法對另一位母親可能不適用，因此，只管用心找到適合於您和自己寶寶的程序和位置就可以了。以下是一些在此過程中的秘訣：

1. **早些開始。**在生產後（如果可能的話在一到兩個小時之內）寶寶睡醒且吸食本能強烈時，要盡早開始餵奶。即使您會有數天沒有分泌乳汁，您的乳房中含有一種黃色濃液體（稱為「初乳」），這種液體有助於防止寶寶生病。不要丟棄它。
2. **寶寶的嘴位置要正確，抱寶寶時也是如此。**寶寶的嘴應盡量張開。您可以利用乳頭碰寶寶的嘴唇，讓寶寶把嘴張開。將乳頭盡可能深的放入寶寶口內，使寶寶身體靠近自己，並且使其腹部面向並接觸您的腹部。寶寶的嘴唇和牙齦要包住乳暈（乳頭周圍的深色區域）。一定不要讓寶寶只用嘴唇抓住或吮乳頭。這樣可以不讓您的寶寶只吮乳頭而避免您的不舒適。如果寶寶吃奶位置正確，嘴唇應該在外面，而不是內收到牙齦上。可以看到寶寶的下顎在來回動，並聽到輕微的吞嚥聲。寶寶的鼻子會接觸乳房，但是可以呼吸到足夠的空氣。**切記：如果覺得疼痛，姿勢就錯了。將寶寶從乳頭上移開，再試一次。**將手指輕輕放在寶寶的嘴角讓寶寶停止吸吮乳房。



寶寶在胸前的抱放位置圖：  
碰碰寶寶嘴唇，讓嘴張開



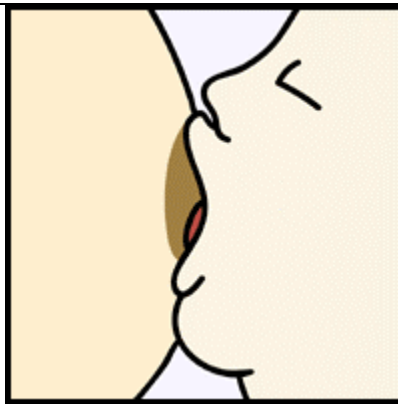
寶寶在胸前的抱放位置圖：  
嘴張開後，將寶寶抱在胸前使  
嘴放在乳頭和乳暈上，  
寶寶的腹部正對自己的腹部。



寶寶在胸前的抱放位置圖：  
如果寶寶吃奶位置正確，  
其鼻子和面頰應該接觸乳房。

#### 如何在胸前抱放寶寶：

1. 碰碰寶寶嘴唇，讓嘴張開。
2. 嘴張開後，將寶寶抱在胸前使嘴放在乳頭和乳暈上，寶寶的腹部正對自己的腹部。
3. 如果寶寶吃奶位置正確，其鼻子和面頰應該接觸乳房。



寶寶嘴在乳頭上的正確位置圖。  
注意，寶寶的嘴唇包住乳頭和乳暈，  
其鼻子和面頰接觸乳房。  
寶寶的嘴唇在外面  
(或「外翻」)，不是向內收回。

#### 寶寶嘴在乳頭上的正確位置：

注意，寶寶的嘴唇包住乳頭和乳暈，其鼻子和面頰接觸乳房。  
寶寶的嘴唇在外面(或「外翻」)，不是向內收回

## 母乳餵養的姿勢

以下為在母乳餵養時抱小寶寶的數種姿勢。您可以每種都試試，選擇一種您和自己的小寶寶感覺最舒適的姿勢。無論選擇哪種姿勢，請確定寶寶的腹部是正對自己的腹部。這有助於寶寶正確的"吮住"或"攀著"

1. 摟抱（輕鬆且常用的姿勢。）



2. 交叉摟抱、垂直摟抱或中間姿勢（寶寶頭下墊上東西，有助於寶寶含住乳頭。適合於早產兒或吸吮能力弱或含乳頭有困難的小寶寶。）



<p>3. 緊抱或「像抱橄欖球一樣」（可讓母親看到並控制寶寶的頭部。適合於乳房較大或乳頭內陷而非凸出或扁平的母親）</p>	
<p>4. 側臥（可讓母親在寶寶吃奶時休息或睡覺。適合於經過剖腹產手術的母親。避免壓迫傷口。）</p>	

3. **依需要餵奶。** 新生兒需要經常餵奶。至少每兩個小時餵一次奶，並在寶寶有飢餓的跡象時餵奶，例如變得更警覺或活躍、做吃的動作（手或拳頭放在嘴裏和嘴有吸吮動作）或者尋乳（轉腦袋找乳頭）。等到哭時早已經餓了。每個乳房上各餵 10 到 15 分鐘。母乳餵養的寶寶比用奶粉餵養的寶寶吃奶次數更多。這是因為母乳比奶粉更容易消化。
4. **僅餵寶寶母乳即可。** 您不需要餵寶寶水、糖水或奶粉。最初約六個月僅用母乳餵養。餵食其他液體會減少寶寶對母乳中維他命的吸收。
5. **延遲使用人工乳頭（奶瓶和奶嘴）。** 新生兒需要時間學習吃母乳。最好等到新生兒已有很好的吸吮方式，再給寶寶奶嘴。人工乳頭與真乳頭吸吮方式不同。在第一次開始學習吃母乳時，吸吮奶瓶還會使某些寶寶感到困惑。如果在出生後您的寶寶需要離開您一段時間且必須餵奶粉，則請您的護士使用注射裝置或杯子餵寶寶，以避免混淆乳頭。
6. **在生病時或病後用母乳餵養生病的寶寶。** 很多時候，生病的寶寶會拒絕吃東西，但是會吃母乳。母乳可以給寶寶提供必需的營養並防止脫水。
7. **讓乳頭自然風乾。** 直至您的乳頭在產後數日乳頭有時間變硬前，每次餵奶後要讓乳頭自然涼乾，以防破裂。破裂會導致感染。如果奶頭破裂，請塗一些母乳或其他自然潤濕品（例如維他命 E 油和羊毛脂）以幫助復原。不需要用肥皂清洗乳頭，這樣會洗掉乳暈腺（在乳暈內）分泌的有益自然油脂。肥皂會引起破裂，使乳頭更容易疼痛。



8. **注意感染。**乳房感染的跡象包括：發燒、刺激感和疼痛腫塊以及乳房上發紅。如果出現這些症狀，您需要立即求診於醫護人員。
9. **出現乳房腫脹。**一個生育的母親乳汁很多，會使乳房變大、變硬和疼痛好多天。這種情況稱為「**乳房腫脹**」。發生這種情況時，應該經常餵母乳給她的寶寶。隨著時間過去，母親身體會不斷調整，僅生產寶寶需要數量的母乳。要減輕乳房腫脹，您可以用熱的濕浴巾在乳房上敷一下，或者洗個熱水澡以舒緩疼痛。如果乳房腫脹很嚴重，可在兩次餵奶期間冰敷一下。如果您有乳房腫脹的問題，請與醫護人員討論。
10. **吃得好並充分休息。**哺乳的母親需要健康的飲食，每天要額外攝取 500 卡熱量（總共大約 2700 卡熱量）和 6 到 8 杯液體。這有助於母親為寶寶產生足夠的母乳。另外，母親需要盡可能多休息。這有助於防止乳房感染，疲勞會加重感染。

完全吃素的女性可能需要增加維他命 B12 的攝入，應與醫護人員討論。由這類女性母乳餵養的寶寶會出現缺乏維他命 B12 的跡象。

## 吃飽了

大多數初次的母親都擔心自己的寶寶是否吃飽。寶寶具有不同的進食和換尿布的習慣。但是，寶寶吃飽的跡象一般如下：

- 每天（每 24 小時）至少換 6 次濕尿布，取決於寶寶的年齡。
- 在前六週每天（每 24 小時）排便二到五次（流質且為黃色）。大一些的寶寶排便次數少些。
- 第一週後體重穩定增加。從出生到三個月內，一般每週增重四到八盎司。
- 尿呈淡黃色，不是深黃色或橙色。
- 睡得好，醒來後仍比較警覺且看起來很健康。

記住，餵奶次數越多越有效，產奶越多。乳房的產奶量直接與寶寶的需要相關。

## 問題

如果在閱讀這些秘訣後，您在母乳餵養方面仍然存在疑問，則您要與醫護人員或母乳餵養支援人員（例如同儕諮詢員或哺乳期顧問）商討，這一點很重要。按這裏以瞭解有關應付母乳餵養的挑戰或如何尋求幫助的更多資訊。

本文最近一次更新是 2002 年 4 月

# 生活方式對母乳的影響

您的生活方式，包括飲食習慣和其他行為，都可能影響您的母乳，進而影響您的寶寶。所有用母乳餵養寶寶的媽媽都應該小心照顧自己，如此能為寶寶提供最好的照顧。其中包括獲得足夠的休息和適當的營養以使您有足夠的精力照顧寶寶並避免生病。某些女性認為在她們生病時，不應該進行母乳餵養。但是，大部份疾病（例如傷風、流行性感冒或腹瀉）不會透過母乳傳染。實際上，如果媽媽生病，她的母乳中會含有抗體。這些抗體有助於防止寶寶感染相同的病。以下是影響母乳的其他生活方式問題：

## 病毒

有數種病毒可以透過母乳傳播。例如 HIV 病毒，會導致愛滋病，即為其中一種。HIV 呈陽性的女性不應該進行母乳餵養。此外，患有 C 型肝炎的女性也可能會透過母乳傳染病毒，但並非"確實的"或"一定的"。然而，如果在用母乳餵哺時患有 C 型肝炎的女性乳頭出血或破裂，那麼用母乳餵養的寶寶感染病毒的風險將會很高。

## 飲食習慣

### 營養

平時飲食習慣良好的媽媽用母乳餵養時可以為寶寶提供健康的母乳，即使她們偶爾也吃得不好。但是，長期食用維他命和礦物質含量少的食物、營養不足的媽媽體內貯存很少量的維他命，她們母乳中的維他命（特別是維他命 A、D、B6 或 B12）含量就會比正常的要少。這些進行母乳餵養的媽媽可以透過改善飲食習慣或補充維他命，將母乳中的維他命含量恢復到正常狀態。我們建議用母乳餵養的媽媽每天大約吸收 2700 卡路里（比未懷孕和不用母乳餵養的婦女多 500 卡路里）。更多有關健康飲食習慣的資訊，請參閱 *Dietary Guidelines for Americans* ([www.health.gov/dietaryguidelines](http://www.health.gov/dietaryguidelines))。

### 流質

許多女性認為要喝很多流質以保證更好的母乳供應。其實這是不正確的。然而，用母乳餵養的女性需要喝足夠的流質使自己體內含有充足的水份，保持健康和精力以

便給予寶寶最好的照顧。通常在您口渴時要喝流質，這是您身體需要流質的信號。如果在每次用母乳餵養寶寶時喝一杯水或營養飲料（牛奶或果汁），您會很容易記住要喝足夠的流質。

## 咖啡因

許多用母乳餵養的媽媽都懷疑咖啡因是否會影響寶寶。研究結果顯示，攝取過量的咖啡因（每日超過五杯 5

盎司杯裝咖啡）會導致寶寶急躁並且無法睡得安穩，而攝取適量的咖啡因（少於五杯 5 盎司杯裝咖啡）通常不會對大部分食用的寶寶引起任何問題。

## 過敏

有時寶寶可能會對媽媽食用的某些東西（例如辛辣的食物、引起腸胃氣脹的食物或奶製品）有負反應。在媽媽飲食中的某些食物所引起的過敏症狀，包括腹瀉、紅疹、急躁、放屁、皮膚乾燥、糞便綠色帶有黏液，或寶寶提起膝蓋並尖叫。這不表示寶寶對母乳過敏。如果媽媽停止食用干擾寶寶的食物，這個問題通常會自動消失。

**要知道您所吃的東西是否會使寶寶感到不適，請看這裏：**

**切記：**消化和吸收您食用的食物並轉化成母乳需要 2 至 6 個小時。

- 因此，如果您在下午五點吃晚餐，而您的寶寶在九點左右出現上述症狀，則應該回想一下晚餐吃了些什麼。要確認是否由這些食物引起該問題，可再次食用該食物並看寶寶是否會有同樣的反應。
- 如果您的寶寶看起來很急躁，請嘗試將您所吃過和喝過的東西記錄下來。
- 將記錄提供給您的醫護人員並與其討論特定食物與寶寶症狀的可能關係。
- 如果您認為是某種食物引起某個問題，請停止食用它一段時間並觀察寶寶反應是否會有所好轉。通常您可以嘗試再次在飲食中加入少量此種食物。如果您的寶寶不再對此食物有反應，則在下次食用更多該種食物。

有時，寶寶一出生就患有所謂的**主要乳糖酶缺乏症**或**半乳糖症**病症，在這種情況下，他們不能接受母乳餵養。這是因為他們的身體不能分解**乳糖**，亦指人類和動物乳汁中的糖。症狀包括腹瀉和嘔吐。有嚴重半乳糖症的寶寶可能會有肝臟問題、營養不良或弱智的情形。有這些病症的寶寶必須用植物性奶粉（例如豆奶或特殊的不含半乳糖的奶粉）餵養。

## 吸煙、毒品和酒精

### 吸煙

進行母乳餵養的媽媽不要吸煙或吸食毒品。香煙煙草內含有一種叫做尼古丁的化學物質，它能傳到母乳甚至可能會影響您所產生的母乳量。在媽媽吸煙或寶寶處於二

手煙（或被動吸煙）的環境下，*嬰兒猝死症* (SIDS)的風險會大幅增加。吸煙和被動吸煙還會增加寶寶呼吸器官和耳朵感染的機會。如果您吸煙而且用母乳餵養，請與您的醫護人員討論如何戒煙。如果您不能戒煙，母乳餵養仍然是最佳選擇，因為母乳餵養的好處超過尼古丁的風險。

## 違法毒品

某些毒品（例如古柯鹼和PCP）會使寶寶興奮。其他毒品（例如海洛因和大麻）會導致煩躁、睡眠不佳、顫抖和嘔吐。寶寶會對這些毒品上癮。

## 酒精

酒精可以透過母乳傳到寶寶體內，而且大約在您喝酒後的 30 到 60 分鐘或飲食中喝酒後 60 到 90 分鐘，這段時間母乳酒精的含量最高。用母乳餵養的寶寶受酒精影響的程度直接與媽媽飲用的酒精數量相關。中度至重度的飲酒（每天 2 次或更多）會干擾出乳反射和噴乳反射。還會影響到寶寶的運動肌發育並導致體重增加緩慢。爲了寶寶的健康，也爲了媽媽的健康，飲酒一定要有節制。如果您知道自己將要飲酒，例如晚餐要喝葡萄酒，您可以事先擠奶以便在飲酒後用來餵哺寶寶。然後擠出並丟棄受酒精影響最大的母乳。

## 藥物

大多數藥物並未在進行母乳餵養的女性中試驗。沒有人知道特定的藥物對用母乳餵養的寶寶有什麼影響。適當服用並且只在需要時服用大多數在市面上買到的和處方藥物被認爲是安全的。您應該在服用藥物之前先到保健中心確認是否可以服用。爲減少對寶寶的影響，您可以在哺乳之後或寶寶睡眠之前服用。即使每天必須服用藥物治療某些疾病（例如癲癇症、糖尿病和高血壓）的媽媽也可能可以進行母乳餵養。

一般來說，在用母乳餵養時，服用下列藥物是安全的：

- acetaminophen 普拿疼（如 Tylenol）
- 抗生素
- 癲癇症藥物（儘管 *Primidone* 應小心服用 — 與您的醫護人員討論此藥物）
- 大部分抗組織胺藥
- 阿斯匹靈（應小心服用）
- 適量的咖啡因；請記住汽水和單獨包裝的塊狀糖中也含有咖啡因
- 解充血劑

- ibuprofen 異丁苯丙酸（如 Advil）
- 胰島素
- 奎寧
- 甲狀腺藥物
- 只含有黃體素的避孕藥（「迷你避孕丸」）

您可以查看「美國小兒科醫學會」網站（<http://www.aap.org>）以獲得更詳細的藥物清單以及它們對母乳的影響。

#### 母乳餵養時不應服用的藥物：

如果母乳餵養停止數天或數週，哺乳的媽媽可以服用某些藥物。她可以在此期間擠出乳汁並丟棄以保持有母乳供應。在此期間，寶寶可以食用先前冷凍的母乳或奶粉。這些藥物包括用於某些診斷測試的**放射性藥物**，例如鎂-67、銅 64、銻 111、碘 123、碘 125、碘 131、放射性的鈉或鎘-99m，**抗代謝產物**，和一些**c治療化療藥物**。

如果剛生育的媽媽必須服用這些藥物，則她們只能從服用此藥物或母乳餵養兩者中選擇其一。**某些藥物在母乳餵養期間絕對不能使用，包括：**

- Bromocriptine (Parlodel) — 一種治療帕金森症的藥物，它也會減少母乳的供應量。
- Cyclophosphamide、Doxorubicin 和大多數治療化療藥物 — 這些藥物會殺死母親體內的細胞並可能會對嬰孩造成傷害。
- Ergotamine（用於治療偏頭痛）；Methotrexate（用於治療關節炎）和 Cyclosporine（用於治療嚴重關節炎和牛皮癬、再生不良性貧血、克隆氏症、腎病和器官移植外科手術）。

以下藥物如何影響用母乳餵養的寶寶尚不能確定，您應該小心使用：

- 抗焦慮藥物 — Alprazolam、Diazepam、Lorazepam、Midazolam、Perphenazine、Prazepam、Quazepam 和 Temazepam。
- 抗憂鬱藥物 — Amitriptyline、Amoxapine、Bupropion、Clomipramine、Desipramine、Dothiepin、Fluoxetine、Fluoxetine、Fluvoxamine、Imipramine、Nortriptyline、Paroxetine、Sertraline 和 Trazodone。
- 抗精神病藥物 — Chlorpromazine Galactorrhea、Chlorprothixene、Clozapine、Haloperidol、Mesoridazine 和 Trifluoperazine。
- 其他藥物 — Amiodarone、Chloramphenicol、Clofazimine、Lamotrigine、Metoclopramide、Metronidazole 和 Tinidazole。

本文最近一次更新是 2002 年 4 月

# 應付母乳餵養中的挑戰

有些女性進行母乳餵養毫無困難。但是，對於很多女性而言，剛開始遇到一些問題是很自然的，尤其是在第一次母乳餵養時更是如此。值得慶幸的是，大多數問題透過提供一些幫助和支援即可以得到解決。有些較為嚴重的問題可能需要求助於醫護人員，知道這些情況的預兆很重要。下節討論母乳餵養最為常見的一些具有挑戰性的問題以及這些問題的解決辦法。

## 1. 挑戰：乳頭疼痛

乳頭含得不好和位置不對是乳頭疼痛的主要原因，因為可能寶寶嘴裏沒有含入足夠的乳暈，而主要在吸吮乳頭。您可能會因為乳頭疼痛而延遲餵奶，但是這樣會造成乳房過分脹滿或腫脹，並且阻塞輸乳管。如果您的寶寶吃奶位置正確且吸食順利，則寶寶吃奶時間無論多長都不會引起疼痛。**切記：疼痛就表示不對！**

為防止出現問題，  
切記關於母乳餵養的三個最重要的事項：

1. 早餵且常餵。
2. 餵奶時乳頭和乳暈都要放在寶寶的嘴裏，不要僅放乳頭。
3. 依需要餵奶。

### 解決辦法：

- 檢查寶寶的身體位置以及含住乳頭和吸奶的方式。如果寶寶位置正確，您就會立即發現感覺好多了。請參閱母乳餵養的基本知識部份，以瞭解有關寶寶吸奶姿勢的資訊。
- 不要延遲餵奶，放鬆一下，讓出乳"反射"或"本能"自然進行。在開始餵奶前，您也可以用手擠一點奶，這樣寶寶就不會使勁咬，等著出奶。
- 如果乳頭非常痛，每次在餵奶時變換一下姿勢會有所幫助。這樣會使乳頭的受壓迫部位不同。
- 餵奶之後，您也可以擠出幾滴奶，輕輕塗在自己的乳頭上。母乳具有天然的癒合作用和潤滑成份，可以滋潤乳頭。另外，餵奶之後，要讓乳頭自然風乾，或穿柔軟的棉質襯衫。
- 在餵奶時戴乳頭護罩並不會緩解乳頭疼痛。實際上，由於這樣寶寶更加不容易學習在沒有乳頭罩情況下吃奶，所以會造成疼痛更久。
- 避免穿太緊的、壓迫乳頭的胸罩或衣服。
- 經常更換餵奶襯墊，以免潮濕不退。
- 另外，避免使用含有收斂劑或其他化學品的肥皂或軟膏清洗乳頭。一定要避免使用必須在餵奶之前清除的產品。只要用清水洗一下，就可以保持乳頭和乳房的清潔了。

- 一定要休息好，吃健康的食品，多喝水也有助於恢復過程。如果乳頭非常痛，您可以詢問醫護人員是否可以服用非阿斯匹林鎮痛藥。
- 如果您的乳頭一直疼痛或者經過數個星期餵奶不痛之後忽然開始痛，則您可能患有一種稱為鵝口瘡的感染，這是一種由母乳在乳頭上形成的真菌感染。其他鵝口瘡的徵兆包括：發癢、掉皮和皮膚乾燥以及皮膚過敏或發紅。寶寶的嘴中由於與您的乳頭接觸也會遭到感染，面頰內部、牙齦或舌頭上會出現小白點。寶寶還會形成尿布疹，塗一般尿布疹軟膏治療不起作用。如果您出現這些症狀，或者懷疑自己患上鵝口瘡，請與您的醫護人員聯絡。您可以獲得用於乳頭和寶寶的藥物。

**重要資訊：**如果按照上述秘訣處理乳頭仍疼痛，則可能需要請教在教授母乳餵養方面經過訓練的人員，如哺乳顧問或同儕諮詢員。**請閱讀何處可得到幫助部分以取得更多資訊。**

## 2. 挑戰：正常脹滿與乳房腫脹（乳房疼痛）

任何縮短您的寶寶吃奶時間或延遲正常餵奶時間的行為，均會導致乳房太過脹滿或腫脹。母乳餵養的母親通常會感到正常的乳房脹滿（有些重感但是不痛），尤其是在出乳的開始數天內。但是，乳房太過脹滿或腫脹會非常疼痛，感覺很難受。您也可能會出現乳房腫脹、壓痛、發熱、發紅、抽痛和乳頭不飽滿。乳房腫脹有時也會引起輕微發燒，被誤認為是乳房感染。乳房腫脹是母乳增加的結果，通常在生產之後三到五天之內發生。這種情況會減慢血液循環，在血液和淋巴流過乳房時，血管中的液體會滲入乳房組織中。下列情況會引起乳房腫脹：

- 乳頭含得不好和位置不對
- 試圖限制餵奶次數或餵奶次數少，
- 另外使用奶瓶餵水、果汁、奶粉或母乳，
- 過份使用奶嘴，
- 因為重返工作或學校而變更餵奶時間表，
- 寶寶改變吃奶習慣，開始整晚睡覺，或者每天某個時候餵奶次數更多，而其他時間次數較少，
- 寶寶吸吮力量較弱，不能很順暢的吃奶
- 母親疲勞、精神緊張或貧血
- 產奶過多
- 受損或傷的乳頭
- 在餵奶時使用乳頭護罩
- 乳房異常。

乳房腫脹會導致輸乳管阻塞或乳房感染，因此防患於未然很重要。如果處理得當，乳房腫脹通常應該在一到兩天之內即可消除

## 解決辦法：

- 確保寶寶含住乳頭和吃奶姿勢正確可以最大限度地減少乳房腫脹，而且在生產之後要經常餵奶。只要含住乳頭方式正確和吸吮得法，隨寶寶喜歡吃多長時間就吃多長時間。在出乳的最初數天，應該每隔 2 到 3 個小時喚醒睡著的寶寶以餵奶。經常用腫脹一側的乳房餵奶有助於消耗多餘的母乳、使出乳順暢並防止乳房太過脹滿。
- 避免另外使用奶瓶或過多使用奶嘴。
- 在餵奶之前，嘗試用手擠出一點母乳，先軟化乳房、乳暈和乳頭，或者按摩乳房及熱敷。另外，在餵奶之前，您可以在胸罩內戴 30 分鐘護乳罩（不是乳頭護罩），幫助軟化乳暈，使乳頭凸出。
- 在餵奶之間冰敷有助於舒緩疼痛。有些女性用甘藍菜葉舒緩乳房腫脹。雖然效果仍未得到證明，但是很多女性覺得這種方法很有效。您可以使用冷凍茶葉，也可以使用室溫茶葉。切記，在乳頭位置挖一個洞，使茶葉直接敷在乳房上，並戴在胸罩內。茶葉枯黃後取出，更換新茶葉。
- 如果您準備返回工作，我們提議您在工作處按照寶寶在家中吃奶的時間將母乳擠出。
- 充分休息，並攝取適當的營養和水份。
- 另外，最好戴大小適中、托住乳房且不太緊的乳罩。

重要資訊：如果經過處理之後乳房仍腫脹 2 天以上，請聯絡您的醫護人員。

### 3. 挑戰：輸乳管阻塞與乳房感染（乳腺炎）

許多女性在母乳餵養期間都會發生輸乳管阻塞。阻塞的輸乳管會感到微痛、疼痛或感覺乳房中像有腫塊。不會出現發燒或其他症狀。在輸乳管輸乳不正常、發炎時會發生這種情況，阻塞位置後的壓力變大，周圍的組織發炎。通常只有一個乳房出現輸乳管阻塞。

另一方面，乳房感染（乳腺炎）則會疼痛或乳房出現腫塊，同時伴有發燒和/或類似流行性感冒的症狀，例如感到疲勞或十分酸痛。有些乳房感染的女性還會出現噁心和嘔吐的情形。乳頭還可能會流出黃色物質，看起來象初乳，或者乳房感到發熱或接觸時有刺痛感。在其他家庭成員患傷風或流行性感冒時也可能會發生乳房感染，像輸乳管阻塞一樣，通常只有一個乳房出現乳房感染。

#### 解決辦法：

輸乳管阻塞與乳房感染的治療方法很類似。

- 透過熱敷可以增加疼痛區域的血液循環並加速其復原，從而舒緩疼痛。您可以使用電熱毯或小熱水瓶。按摩該區域也很有效，按摩從痛點後方開始。用手指向乳頭做圓周運動的按摩。



- 多用感染的該側乳房餵奶。這會有助於疏通阻塞、使出奶順暢並防止乳房太過脹滿。無論白天還是晚上都要每兩個小時餵一次奶，且首先用感染一側的乳房，這樣會有所幫助。
- 多休息。多睡覺或把腳抬高放鬆有助於加速恢復。通常輸乳管阻塞或乳房感染是母親事情做得太多和太過勞累的第一徵兆。
- 胸罩要大小適中、托住乳房且不能太緊，否則會壓迫到輸乳管。
- 重要資訊：如果嘗試這些方法之後 24 小時內仍沒有好轉，而且仍然發燒或症狀加重，請致電您的醫護人員。您可能需要使用抗生素。另外，如果您覺得兩個乳房都已經感染，或者母乳中含膿或血，附近有紅絲，或者症狀出現嚴重且突然，請立即去看醫護人員。
- 即使您需要使用抗生素，治療期間繼續母乳餵養仍然對您和寶寶最為有利。大多數抗生素不會透過母乳影響寶寶。

## 4. 挑戰：鵝口瘡

鵝口瘡（酵母菌）是一種在乳頭或乳房上形成的真菌感染，因為這種真菌在母乳中生長。這種感染是由念珠菌有機體過度繁殖形成的。念珠菌通常存在於我們的體內，由我們體內的天然細菌保持在健康的數量。但是，在細菌的自然平衡受到干擾時，念珠菌就會過度繁殖，形成感染。會引起鵝口瘡的情況包括：疼痛或乾裂的皮膚或乳頭處於過於潮濕的環境、使用抗生素或避孕藥、飲食中含有大量糖或含有酵母菌的食品，或患有慢性疾病，如 HIV 感染、糖尿病或貧血。

在肯定寶寶含乳頭和吃奶姿勢正確的情況下，如果乳頭疼痛持續多日仍未好轉，或者經過數個星期餵奶不痛之後忽然開始疼痛，則您可能患有鵝口瘡。其他鵝口瘡的徵兆包括：發癢、掉皮和皮膚乾燥以及皮膚過敏或發紅。寶寶的嘴中由於與您的乳頭接觸也會遭到感染，面頰內部、牙齦或舌頭上會出現小白點。寶寶還會形成尿布疹（在疹子附近有小白點），塗一般尿布疹軟膏治療不起作用。

### 解決辦法：

- 如果您或您的寶寶出現以上症狀，請聯絡您的醫護人員，以便對您和寶寶作出診斷。
- 您可以獲得用於乳頭和寶寶的藥物。母親的藥物通常是塗在乳頭上的軟膏，寶寶採用口服流質藥物和/或塗在尿布疹上的軟膏。
- 鵝口瘡需要數週才能治癒，因此注意不要擴散，這一點很重要。不要冷凍您在患鵝口瘡期間擠出的母乳。經常更換用過即丟的餵奶襯墊，並用熱肥皂水徹底清洗布墊。另外，如果在寶寶患鵝口瘡期間將玩具放在嘴裏，這些玩具也要用熱肥皂水清洗。
- 經常洗手，經常洗寶寶的手，尤其是如果寶寶喜歡吸吮手指時更應如此。

- 確保其他家庭成員沒有鵝口瘡或其他真菌感染。如果他們出現症狀，請他們去治療。

## 5. 挑戰：拒絕吃奶

拒絕吃奶是指寶寶數個月以來吃奶的狀況一直很好，然後突然失去吃母乳的興趣並開始拒絕乳房。拒絕吃奶反映出出現多種情況，表明寶寶在嘗試與您溝通，讓您知道某方面出了問題。寶寶對造成拒絕吃奶的各種情況反應並不都一樣。有些寶寶會繼續吃母乳，不會出現問題，有些可能只是對乳房感到焦慮，而另外一些則完全拒絕乳房。拒絕吃奶的一些主要原因包括：

- 牙齒造成嘴痛、真菌感染（如鵝口瘡）或嘴邊皰疹
- 耳部感染，當吸吮時會疼痛
- 某些吃奶姿勢引起疼痛，或者由於寶寶身體受傷，或者由於免疫接種疼痛
- 對與母親長時間分開或規律中發生大變化感到不安
- 吃奶時被分散注意力 - 變得對自己周圍的其他事情感興趣
- 感冒或鼻子阻塞，使吃奶時呼吸困難
- 用奶瓶補助或者過份使用奶嘴使餵奶量減少
- 母親對寶寶在餵奶時咬她會引帶起強烈的反應
- 在吃奶時聽到爭吵或人們用非常刺耳的聲音與其他家庭成員交談感到不安
- 對緊張、過份刺激或一再延遲哺乳的反應。

如果寶寶拒絕吃奶，感到沮喪和不安是正常的，尤其是寶寶不高興時更是如此。重要的是不要有罪惡感，或覺得自己做錯了什麼。您的乳房也可能會由於奶的囤積感到不舒服。

### 解決辦法：

- 最好在寶寶經常吃奶的時間把奶擠出來，以避免乳房腫脹或輸乳管阻塞。
- 暫時試著採用另一種餵奶方式給寶寶餵奶，例如杯子、滴管或湯匙。計數寶寶的濕尿布，確保寶寶吃夠奶（每天五到六次）。
- 不斷以乳房試著向寶寶餵奶。如果寶寶感到不快，停下來，稍後再試。在寶寶睡覺或很睏時試試。
- 嘗試多種餵奶姿勢。
- 全神貫注照料寶寶，用更多的撫摸和摟抱撫慰寶寶。
- 嘗試在搖晃或輕微移動/搖擺下而不會分散注意力的安靜房間中餵奶。

## 特殊情況和母乳餵養

有些寶寶生來就存在影響母乳餵養或增加母乳餵養困難的情況。但是，在下列所有情況下，母乳餵養仍然最有利於寶寶發育。

## 黃疸病

### 黃疸病

是一種常見於新生兒的情況。它表現為皮膚和眼睛發黃，是由於膽紅素過多而引起的，膽紅素是血液中的一種黃色素。所有新生兒生來紅血球都偏多，這些多餘的紅血球要經歷從體內分解和清除的過程。膽紅素的濃度在血中會很高，因為新生兒體內膽紅素生產數量較多、新生兒的腸吸收膽紅素的能力提高以及新生兒肝臟大量處理膽紅素的能力有限。很多黃疸病不需要治療——

醫護人員會細心監視寶寶膽紅素的濃度。有些嬰兒必須暫時與母親隔離，使用光線療法接受特殊治療。在這些情況下，可以中斷母乳餵養並餵食寶寶補充食品或其他流質食品。但是，美國小兒科學會反對停止對患有黃疸病的寶寶進行母乳餵養，他們建議繼續經常餵母乳，即使是在治療期間也應如此。如果您的寶寶已經有黃疸病或有黃疸病的徵兆，請與您的醫護人員討論所有可能的治療選擇，並說明您不希望中斷母乳餵養（如果有可能的話），這一點很重要。

## 有逆流狀況的寶寶

寶寶吃奶後吐奶很常見。通常，寶寶會吐奶，且沒有其他生病徵兆，隨著寶寶消化系統的成熟吐奶現象會消失。只要在 24

小時內寶寶（六週以下大）排尿六到八次和至少排便兩次，且寶寶體重增加（每週至少 4 盎司），就可以肯定您的寶寶奶吃得足夠了。

但是，有些寶寶出現稱為胃食道逆流 (GER)

的現象，當胃入口處肌肉打開的時間不對就會出現這種現象，這會使奶和食物返回到食管（咽喉中導管）內。GER 的症狀包括：

- 嚴重吐奶，或在每次吃奶後吐奶，或在進食數小時後吐奶
- 噴射性嘔吐，奶從嘴中噴射而出
- 哭聲很痛苦，好像不舒適
- 弓背，好像很疼痛
- 在餵奶時拒絕吃奶，或推開乳房
- 晚上經常醒來
- 體重增加緩慢
- 吞嚥困難
- 窒息或噎住
- 咽喉經常紅腫或疼痛
- 經常打嗝或打飽嗝
- 氣喘、支氣管炎、哮喘、呼吸困難、肺炎或呼吸暫停症的症狀。

**注意：**許多健康的寶寶可能出現其中的一些症狀而沒有患 GER。但是有些寶寶可能僅出現其中少數症狀但患有嚴重的 GER。**並不是所有患 GER 的寶寶都會吐奶或嘔吐。**

有些患有 GER

的寶寶並無嚴重的醫學上的問題，但是照顧他們很難，因為他們很焦慮，晚上經常醒來。更嚴重的 GER

可能需要使用藥物治療，比如：寶寶除吐奶之外還拒絕吃奶、體重增加很慢或體重下降，或者不時窒息或噎住。

如果每次餵奶時寶寶都吐奶且有上述任何症狀，則最好去看醫護人員，以便使寶寶得到正確診斷。除 GER

之外，您的寶寶可能會有另一種情況需要治療。如果沒有其他生病徵兆，寶寶可能只是對其飲食結構中的某種食品或正在服用的某種藥物敏感。如果寶寶患有 GER，最好繼續母乳餵養，這一點很重要，因為母乳還是比奶粉更容易消化。嘗試少量，經常餵、讓寶寶打完嗝，並在吃奶時和吃奶後讓寶寶處於直立姿勢。

本文最近一次更新是 2002 年 4 月

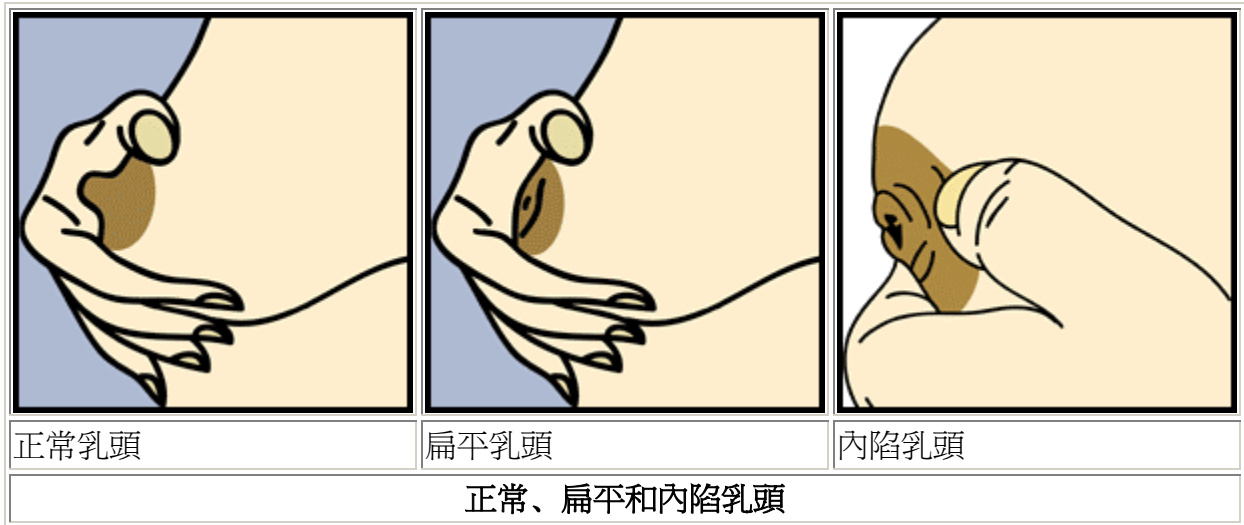
# 在家庭和工作場所進行母乳餵養更容易

母乳餵養對每個女性和寶寶來說是一種獨特的體驗，每個女性必須找到最適合自己的規律、環境和姿勢。今天，很多媽媽在寶寶出生後外出繼續工作，在產假期間工作會使餵母乳規律有所改變。很多女性借助擠奶器繼續順利進行母乳餵養。無論您是選擇在家照顧寶寶還是繼續外出工作，以下有關母乳餵養和擠奶的秘訣都可以使母乳餵養對您和寶寶更輕鬆和安全。

## 寶寶出生前

### 乳頭類型

- 寶寶出生前，瞭解自己的乳頭類型很有幫助。扁平乳頭平貼在乳暈（乳頭周圍的深色圓形區域），而不是像正常乳頭一樣向外突出。內陷乳頭似陷在乳暈內。扁平和內陷乳頭會使寶寶很難正確含住乳頭，因為寶寶不容易將乳頭含入嘴內。一種解決辦法就是在胸罩內戴護乳罩（一種圓形塑膠罩套在乳房周圍），在乳頭周圍形成一種潮濕的環境，以幫助乳頭突出，更容易含住。您也可以餵奶時戴上護乳罩，以幫助寶寶含住乳頭。



## 藥物

- **寶寶出生前，要瞭解自己目前服用的藥物或可能在生產後必須服用的藥物，以及這些藥物將如何透過母乳影響自己的寶寶。**請與您的醫護人員討論這些藥物的安全性以及不影響寶寶的可能替代療法。在母乳餵養期間，如果您生病且必須服藥，請告訴您的醫護人員您正在進行母乳餵養。在服藥期間，也許可以暫時將奶擠出並丟棄。在此期間，您可以使用以前儲存的母乳或奶粉餵寶寶，但是要使儲乳量保持一定，這樣在治療結束之後能夠滿足寶寶的需要。更多有關藥物如何影響母乳的更多資訊，請閱讀或參考有關生活方式對母乳的影響章節。

本文最近一次更新是 2002 年 4 月

# 在家庭和工作場所進行母乳餵養更容易

## 家庭支援

母乳餵養歷程中需要爸爸和其他特殊支援者的支援。母乳餵養並不僅僅是餵養嬰兒的方式，它已成為一種生活方式。在只有嬰兒的媽媽能提供母乳時，如果爸爸或支援者鼓勵這種健康的關係，對母嬰都是很有用的。在母乳餵養過程中，爸爸或支援者是否夠敏感和具支援性起了一個非常重要的作用。在媽媽感到疲倦或洩氣時，他們可以鼓勵母乳餵養。他們可以對媽媽花費在母乳餵養上的努力和時間表示出愛、讚許和感激。他們還可以多加聆聽並表示理解母嬰的需要，協助其在家裡或旅途中進行母乳餵養。所有的這些支援有助於媽媽自我感覺良好並對自己給予寶寶的最好照顧感到自豪。許多人在母乳餵養期間坐在媽媽旁邊也會感到溫暖、愛和鬆馳。在媽媽開始給寶寶斷奶時，爸爸和支援人員也能夠為媽媽提供幫助，他們可以與寶寶玩耍、擁抱和給予瓶子/杯子以提供精神養料。

本文最近一次更新於 2002 年 4 月

# 在家庭和工作場所進行母乳餵養更容易

## 擠奶

無論您做什麼工作，如果在有寶寶後重新工作，都應該有時間擠出自己的奶。您可以與您的雇主討論為什麼母乳餵養如此重要、為什麼需要擠奶以及您打算如何在工作時間表中安排擠奶時間。當您不在寶寶身邊時請按照返回工作前餵奶的相同時間擠奶，以此確保您奶量能夠跟得上寶寶的需要。如果您待在家裏照顧寶寶，備有擠奶器也有幫助。您可以使用擠奶器幫助緩解乳房腫脹，尤其是在第一次出奶時，或者在您需要離開寶寶一段時間時，例如晚上同夥伴出去。如果必須暫時服用可能對寶寶有害的藥物，則在此期間您可以將奶擠出並丟棄。

- **在返回工作之前準備好擠奶。**讓您的雇主知道您在進行母乳餵養，並說明在您不在寶寶身邊時，您需要每天抽出一些時間擠奶，以便稍後餵寶寶。詢問工作期間在哪裏可以擠奶，確保該地點隱蔽、清潔和安靜。同時確保有地方儲存母乳。討論您打算如何在工作處安排擠奶時間。您可以提出不同的時間表，例如早來一些或晚走一些，以彌補佔用的工作時間（如果這是個問題的話）。如果日間托兒所與工作地點很近，您也許可以安排在工作時間給寶寶餵奶。一定要與您的雇主商討母乳餵養的好處，尤其是母乳餵養的母親耽誤工作時間較少。如果您的直屬主管對您的需要愛莫能助，您應該到人力資源部，以確保您的要求得到通融。
- **有些媽媽在返回工作之前提前擠奶和儲存其母乳，以便在自己離開寶寶的第一週可以有奶吃。**需要擠奶的次數取決於您離開寶寶時間的長短。但是，如果離開超過三個小時以上而不從乳房擠出一些奶，就不太適合。如果您要離開的寶寶很小，吃奶很頻繁，則在開始時擠奶可能必須更頻繁一些，這樣您的乳房就不會變得不舒服或溢乳。
- **使用擠奶器擠奶是一種需要身體和心理的學習技巧。**它花費的時間與母乳餵養時間大致相同，除非您是使用「雙重」的自動擠奶器。要擠出足夠量的奶，擠奶時有出乳反射很重要。如果在開始擠奶時出乳有困難，您可能會發現有寶寶的照片在近會有幫助。您還可以嘗試用其他東西刺激出乳反射，如用潤而不濕及暖的毛巾或暖袋敷乳房、輕輕按摩乳房或只是安靜坐下，放鬆身心。嘗試從頭腦中消除緊張情緒。使用舒適的椅子或枕頭。開始擠奶後，想著寶寶。
- **在擠奶之前最好洗手，並確保桌子或您擠奶的區域也是乾淨的。**每次擠完奶後，最好用肥皂和水徹底清洗擠奶裝置，並讓其自然風乾。這樣有助於防止細菌進入母乳內。

本文最近一次更新是 2002 年 4 月



# 在家庭和工作場所進行母乳餵養更容易

## 儲存母乳

瞭解正確儲存母乳的方法是很重要的，因為這樣可以使您的寶寶得到新鮮的母乳。所有用於儲存母乳的容器都應是清潔且消過毒的。通常母乳到容器頂端的距離應盡量保留一吋左右的空間，因為凍結的母乳會膨脹。在擠奶之後，貼標籤於儲存母乳的容器上是很有用的。通常先使用時間最早的母乳。初乳，即在分娩後最初的幾天內擠奶的母乳，可在室溫下儲存長達 12 個小時。成熟母乳，即在寶寶出生六天以後的母乳，可以按照以下方法儲存：

### *在室溫下：*

在華氏 60 度下儲存 24 小時  
在華氏 66-72 度下儲存 10 小時  
在華氏 79 度下儲存 4-6 小時

### *在冰箱內：*

在華氏 32-39 度下可儲存 8 天

### *在冷藏室中：*

在電冰箱的冷藏室中：長達 2 個星期。  
無論是放在電冰箱的頂部或側部，在獨立的冷藏室可儲存：3-4 個月。  
在超低溫冷藏室：6 個月到 1 年  
\*最好將母乳分裝為較少的量（例如二到四盎司）冷藏，這樣可減少浪費且可根據寶寶的食量選取適量母乳。

## *奶瓶和容器*

您可以將母乳儲存到可直接套到擠奶器上的瓶子。在擠奶後，只需移去導管，蓋好瓶蓋，貼上標籤然後將其放入電冰箱內。許多擠奶的容器還有內置、冷卻型的間格以儲存冰袋和/或裝剛擠出母乳的瓶子。如果使用正確，這些裝置可以讓擠出的母乳保冷直到您返回家中將其放入電冰箱或冷藏室。  
關於使用玻璃瓶和塑膠瓶儲存母乳之優缺點的研究有衝突。然而，玻璃瓶或玻璃容器用來儲存凍結的母乳是最佳的，因為它提供最佳保護，防止污染。第二選擇是透明的硬塑膠瓶，最後的選擇是不透明的硬塑膠瓶。待母乳完全凍結後扭緊瓶蓋。

## **儲存袋**

如果您要用袋子凍結母乳，可以購買可直接套到擠奶器和為凍結母乳設計的儲存袋。它們事先已經過消毒、有厚度、有貼標籤的區域並具有良好的密封性。在擠出母乳之後，只需移去導管，折好袋子，確保袋子裡沒有空氣並將其密封好。在冰凍之前確保將袋子貼上日期標籤。要使用母乳時，可使用已消毒的剪刀剪開儲存袋。如果儲存袋有內置的傾倒噴嘴，則可以輕易將母乳倒入瓶中。其他儲存袋可以用於使用完即丟之襯墊的瓶子，如此就不用再移動母乳了。

## **解凍和處理儲存的母乳**

通常儲存的母乳在容器中分離為兩部分，看似奶油的部分和淡色母乳部分。有些人的母乳還帶有別的顏色，有帶青色的、微黃色的或呈褐色的。只需輕輕搖勻即可將它們混合在一起。

母乳解凍或加熱並不需要很長的時間。切勿將裝有母乳的瓶子或袋子放入微波爐中。母乳在微波爐中加熱並不均勻，因此不能控制母乳的溫度並可能會燙傷您的寶寶。您只需將裝有母乳的瓶子或袋子放入冷水中，然後再放入熱水中數分鐘。如果沒有溫水，您可以在爐上用平底鍋加熱冷水。將平底鍋從熱源上移走並將奶瓶或奶袋放入溫水中。切勿在爐上直接對容器加熱。搖勻母乳，然後用手腕檢查熱度是否適合寶寶。

在凍結的母乳解凍後，可以重新放回電冰箱，但不要重新凍結。

本文最近一次更新是 2002 年 4 月

# 在家庭和工作場所進行母乳餵養更容易

## 母乳餵養和擠奶配件

### 衣物

- 您並不一定要為哺乳購買新的衣物。雖然沒有必要使用「哺乳用衣」，您應盡量穿能使您的母乳餵養和/或擠奶工作更容易的衣服。穿背心裙或連身洋裝不如穿寬鬆上衣或上裝下裝分開的衣服方便。哺乳胸罩和哺乳用衣，例如在您胸部附近有隱藏開口的寬鬆上衣是可以買到的，但並非是必要的。
- 您可以購買用完即丟的或布料母乳餵養襯墊裝在胸罩裡面。這樣可以防止母乳漏出而弄濕上衣。用完即丟的襯墊可以扔掉，而布料襯墊可以用洗衣機清洗乾淨之後再使用。
- 如果要在公眾場合給您的嬰兒哺乳，您可以使用能夠蓋住您的胸部和嬰兒上半身的毯子或母乳餵養毯。

### 擠奶器

- 有幾種擠奶器可供選擇。有些是手動的，需要您用手和手腕擠壓球形裝置來擠出母乳。還有自動擠奶器，它們使用電池或插入電源插座工作，並可自動模仿嬰兒自然吸取母乳的動作。這些擠奶器易於使用，並不需要很多的練習和技巧。它們可以在較短的時間內收集到較多的母乳，但是比手動擠奶器要貴很多（介於 150 美元到 200 美元之間）。
- 在購買擠奶器之前請考慮自己的需要。如果您打算回去工作，無論是全職工作還是兼職工作，購買自動的擠奶器都是值得的。如果您除偶然的外出之外從不離開您的嬰兒，則可使用手動的擠奶器或無需擠奶器而只用手擠出。無論是用手擠壓還是使用手動擠奶器，都需要練習、技巧、力氣和協調。
- 擠奶器可以「單個」或「雙重」進行，意思是說您可以從單個乳房或同時從兩個乳房擠奶。大多數的電動擠奶器都是雙重的，但您可以選擇擠單個乳房還是同時擠兩個乳房的母乳。
- 雖然許多擠奶器看起來是不相同的，但是它們基本上都以相同的原理工作。它們都是用塑膠「殼」包住乳頭和乳房，並與導管相連，導管將母乳從您的乳頭輸送到收集母乳的瓶子或袋子裏。專家提醒您不要使用「單車喇叭」型擠奶器，因為它不能進行消毒、效率不高並且會對乳房組織造成破壞。
- 大多數自動擠奶器是很方便的，不顯眼的攜帶式箱子可以與您隨身攜帶的其他配附件（例如錢包和公文包）相配。

- 如果您購買擠奶器，請確定按照製造商的指示清潔和保護該設備。
- 某些擠奶器可以在嬰兒用品店或百貨公司購買，但是大部分高級的、專業品質的自動擠奶器必須從當地醫院的哺乳諮詢處，或母乳餵養組織購買或租借。請閱讀何處可得到幫助一節以取得更多資訊。

本文最近一次更新是 2002 年 4 月

# 全國母乳餵養認知運動

OWH 已經受補助金而執行推廣 *HHS 母乳餵養行動計畫*

(<http://www.4woman.gov/breastfeeding/bluprntbk2.pdf>)至全國母乳餵養認知運動中，以向生育第一胎（通常不會對他們的嬰兒進行母乳餵養）的父母（新媽媽和新爸爸）推廣母乳餵養。該運動的目標是在 2010 (HP, 2010)

年之前，將產後早期階段對嬰兒進行母乳餵養的百分比增加到 75%，產後 6 個月內進行母乳餵養的百分比增加到 50%。該運動的主要目的是將母乳是寶寶前 6 個月內的最佳營養物的意識增強。其次目的是向公眾保證母乳餵養是*正常、值得去做的且可以達成的*。實現這些目標是此次全國母乳餵養運動的一項重要任務。

## 媒體擴展運動

2003 年初將開展為期 3 年的大規模媒體運動。基於 *HHS*

*母乳餵養行動計畫的藍圖*、目的和建議，會選定一個目標作為媒體運動的重點。該運動的主要對象將是通常不會進行母乳餵養的父母（媽媽和爸爸）。該活動將在全國範圍內實施和宣傳，並與在策略上選定的組織進行行銷合作。該運動將利用先進的傳達技術，透過各種傳播管道和方案策略，以遍及公共服務通告（電視和收音機）、公車站海報、社區報紙中的文章以及教育小冊子。

# HHS 計畫和母乳餵養原則聲明

您已經瞭解母乳餵養的益處。研究人員、醫護人員、教育者、母親、父親及家庭成員對這些益處都確信無疑。2000年，美國「衛生與人類服務部」的「女性保健辦公室」出版了*HHS 母乳餵養行動計畫* (PDF 檔案，439 Kb)。該綜合性出版物以教育、培訓、認知、支援和研究為基礎，介紹母乳餵養行動計畫。它為我們所有人就如何幫助母乳餵養的前景提供建議，無論您是在聯邦或本地政府部門工作，在工業或兒童護理領域工作，還是在研究或教育領域工作。如果您有興趣詳細瞭解*HHS 母乳餵養行動計畫*，或者特定專業人員小組和消費者如何支持和提供有關母乳餵養方面的指引，請查看下列連結。



父親在旁觀看母親母乳餵養示意圖。

# NWHIC 網站辭彙表

過敏 —

體內免疫反應紊亂。過敏是對過敏原（例如植物花粉、其他青草和雜草、某些食物、橡膠乳膠、昆蟲叮咬或某些藥物）的反應。

腺泡細胞 — 乳房中製造母乳的微小腺體。

貧血 —

紅血球或血紅素（血液中將氧帶到各器官的物質）數量減少，導致嚴重疲勞的症狀。

抗體 —

對外來物質（抗原）起反應而由某些白血球所造成的蛋白質。抗體可以中和或破壞抗原。

抗代謝產物 — 可以使細胞中的生化反應停止或減慢的抗癌藥物。

呼吸暫停症 — 呼吸暫時中斷或停止。

乳暈 — 乳房上乳頭周圍的深色皮膚。

氣喘 — 一種慢性肺病。症狀包括咳嗽、哮喘、胸部有壓迫感和呼吸困難。

膽紅素 —

人體血液中的血紅素分裂，導致皮膚和眼白變黃的症狀。這是新生嬰兒的一種暫時狀況。

血液 —

體內由血漿、紅血球、白血球和血小板組成的液體。血液將氧和養份帶到所有體內組織，並將所有廢物帶走。在乳房中，血液為乳房組織提供營養並提供產生母乳所需的養份。

護乳罩 —

蓋在乳房周圍的圓形塑料罩。用於糾正內陷或扁平的乳頭。也稱為乳房罩或母乳罩。

支氣管炎 — 支氣管（肺中的氣管）的發炎。

癌症 —

異常細胞不受控制地分裂的一組疾病。癌細胞會侵入附近的組織並透過血液和淋巴系統擴散至身體的其他部位。

念珠菌 —

一種真菌，即所謂的白色念珠菌，會造成例如口腔和喉嚨內的鵝口瘡，與腸內和身體其他部位感染的酵母菌感染。

乳糜瀉 —

損害小腸並妨礙從食物中對養份吸收的消化疾病。有乳糜瀉的人食用了包含麩質的食物後，會對小腸造成損害而對他們的免疫系統受甘擾。

化療 — 用抗癌藥物治療。

初乳 —

在懷孕期間以及嬰兒出生之後前幾天產生成熟母乳之前，乳房分泌的黃色濃稠液體。它提供抵抗傳染病的營養物和蛋白質。

結締組織 —

一種支撐其他組織並將它們黏在一起的身體組織。結締組織在乳房中提供支撐的作用。

糖尿病 —

血液中葡萄糖（血糖）濃度高於正常濃度。第二型糖尿病，也稱為成人起始型糖尿病或非胰島素依賴型糖尿病 (noninsulin-dependent diabetes mellitus, NIDDM)，是最常見的糖尿病。

腹瀉 — 頻繁和鬆散稀薄的糞便。急性腹瀉會在數週內好轉。超過 4 週則被認為是慢性腹瀉。

小導管 — 乳房中通向乳房或乳汁輸送管的母乳小導管。

乳房腫脹 —

乳房充滿過多母乳的症狀。腫脹的乳房可能會感覺浮腫、硬和疼痛。乳房腫脹會導致阻塞的母乳導管。

雌激素 —

一組負責女性乳房和其他第二性徵發育的女性荷爾蒙。雌激素由卵巢和其他體內組織產生。雌激素以及黃體素對於女性身體作好懷孕準備很重要。

脂肪組織 —

儲存脂肪的結締組織。也稱為脂肪性組織。乳房中的脂肪組織可以保護乳房免受傷害。

扁平乳頭 — 不能向外壓縮，不能突出或在受到刺激或遇冷時不伸出的乳頭。

半乳糖症 — 身體不能處理半乳糖（一種構成母乳中一半的糖（稱為乳糖））的症狀。在半乳糖濃度變高時，身體器官和中央神經系統會受損害。在新生兒中，在第一次母乳餵養時會有這種症狀，並會導致黃疸病和其他問題。

GER（胃食道逆流） —

也稱為胃酸逆流，是一種胃中物質上沖（或反流）入食管（食道）中，導致不適的症狀。

腺組織 —

產生並釋放一種或多種供身體使用之物質的身體組織。有些腺體會產生影響組織或器官的液體。有些則產生荷爾蒙或參與造血。乳房中的腺組織用於製造母乳。

C 型肝炎 — 一種由病毒引起，使肝臟腫大並妨礙其正常運作的肝臟疾病。

HIV/愛滋病感染 — HIV 是引起愛滋病（後天免疫缺乏症候群）的病毒。HIV 感染可以在許多年來不產生任何症狀。當特定的症狀產生時，則可以稱為愛滋病。愛滋病是一種可以致命的綜合症或一個疾病組。HIV/愛滋病感染是終身的，無法治癒。

發炎性腸道疾病 —

引起胃腸道不適和潰瘍的長期性問題。最常見的疾患是潰瘍性結腸炎和克隆氏症。

內陷的乳頭 — 在乳暈受擠壓時，乳頭縮進而非突出。



黃疸病 —

由於血液中有太多膽紅素而引起的皮膚和眼白變黃的症狀。雖然不是疾病，黃疸病是肝臟或膽囊問題的信號。新生兒會患上黃疸病，但只是暫時性的並且會消失。

哺乳 — 餵乳或母乳的分泌。

輸乳竇 —

乳房擴大的部份或哺乳時母乳集中的母乳導管。乳竇在乳暈後面並與乳頭連接。

乳糖 — 牛乳和牛乳產品（例如乾酪、奶酪和黃油）中包含的糖。

出乳反射或噴乳反射 — 母乳從腺體細胞透過導管噴到乳竇和乳頭的有條件反射。

淋巴 —

幾近透明的液體，透過淋巴系統移動，並帶有有助於對抗感染和疾病的細胞。乳房中的淋巴組織有助於去除廢物。

輸乳管 — 乳房中將母乳運送到輸乳竇和乳頭的導管。

乳腺炎 —

大多發生在母乳餵養的女性，會在乳房形成硬塊使人感覺疼痛或不適。細菌透過乳頭皮膚裂縫或縫隙，或者阻塞的母乳導管進入乳房而感染所引起。

母奶導管 — 請參閱輸乳管。

乳竇 — 請參閱輸乳竇。

噴乳反射 — 請參閱出乳反射。

乳暈腺 —

也稱為網狀腺。在懷孕和哺乳期間會變大的小腺體，有點像乳暈上的疙瘩。它們分泌潤滑乳頭的油脂。

神經 —

乳房中使乳房有觸覺的神經組織，可讓嬰兒吮吸以刺激出乳或噴乳反射和產生母乳。

乳頭 —

乳房突起的部位，在刺激下會延長和變硬。在母乳餵養中，母乳從乳竇透過乳頭輸送到嬰兒嘴裡。

乳頭護罩 — 在哺乳過程中對整個母親乳頭使用的人造乳膠或樹脂奶乳頭。

催產素 —

在懷孕期間增加的荷爾蒙，對乳房起作用以產生噴乳反射。催產素還會引起子宮收縮。

光線療法 —

利用光線治療。將嬰兒的皮膚暴露於特殊螢光的處方光線療法。如果有輕微黃疸病，有時會建議將嬰兒的皮膚暴露於太陽光（小心以避免晒傷）。

阻塞的（母乳）導管 — 乳房中的母乳小導管閉塞或阻塞。這通常由乳腺炎引起。

肺炎 — 肺發炎。肺炎的病因包括細菌和病毒感染。

主要乳糖酶缺乏症 —

一出生就沒有乳糖（母乳和乳產品中的醣份）消化能力。乳糖無法消化，因為體內一種沒有足夠份量的乳糖酶，為一種酵素。進食母乳和乳製品會導致腹瀉、腫脹、放屁和不適。隨著年齡增加和體內的乳糖酶減少，也會慢慢形成這種缺乏症。

黃體素 —

卵巢產生的女性荷爾蒙。黃體素連同雌激素使子宮（孕育處）每個月作好懷孕準備並生受精時支援受精卵。黃體素還有助於使乳房作好生產母乳和餵養的準備。

催乳素 —

在懷孕和母乳餵養期間增加的荷爾蒙。它刺激人類乳房產生母乳。催乳素還有助於抑制排卵。

放射性藥物 — 用於觀察身體內部器官或處理特殊疾病（例如癌症）的藥物。

尋乳 —

新生嬰兒的一種反射，伴隨著吮吸和吞咽的反射。尋乳表示轉動頭部以搜尋乳頭和母乳。

嬰兒猝死症 (SIDS) —

一歲以下嬰兒突然死亡而經完整調查後仍無法解釋死因的一種診斷。由於大多數 SIDS 是發生於嬰兒睡在嬰兒床上時，SIDS 通常又稱為嬰兒床上死亡。大多數 SIDS 死亡發生於 1 至 4 個月大的嬰兒中。

鵝口瘡 —

口腔和喉嚨中的酵母菌感染，由白色念珠菌所造成。其特點是口腔中有白色的斑點。它還會在胃腸道和陰道發生，導致嬰兒的某些尿布疹。

哮喘 — 呼吸困難，並帶有類似口哨聲的噪音。哮喘是氣喘的症狀。