有這樣的疑問實屬正常！有這樣的疑問實屬正常！

為什麼要哺餵母乳？

您在懷孕期間已竭盡所能讓胎兒保持健康。哺餵母乳無疑是下一步。

沒有比母乳更好的東西了，它含有嬰兒健康成長所需的一切營養。

因為可以降低母體和嬰兒罹患糖尿病及其他疾病的風險，減少嬰兒

便秘，幫助媽媽減輕體重，並且十分方便，因此許多媽媽都選擇哺餵

母乳。哺餵母乳的益處從寶寶出生那一刻便已開始並會持續數年之久。

哺餵母乳會痛嗎？

剛開始時，您可能會感到乳房脹痛，但在哺餵母乳時不應感到疼痛。

如果女性在哺乳時感到疼痛，通常是因為哺乳姿勢不正確，或者因為

寶寶沒有正確吮含乳頭。 如果在哺餵母乳時感到疼痛，應尋求幫助。

WIC 營養師或母乳哺餵專家會幫助您。 確保在出院之前您能輕鬆順

利地哺餵母乳。 若不能，請向護士或哺乳顧問尋求幫助。

若我是剖腹產，該怎麼辦？

若您是剖腹產，醫院的護士或母乳哺餵專家會幫助您，為您和寶寶找

到一個舒服的哺乳姿勢。哺餵母乳對接受剖腹產的媽媽及其寶寶而言

絕對安全。

我可以食用自己喜歡的食物嗎？

可以！您可以正常吃飯。當然，食用各種健康食物可使您感覺更好，

精力更加充沛。

若我吸煙或飲酒，還能哺餵母乳嗎？

可以，但是由於尼古丁和酒精會流入母乳，因此最好減少吸煙和飲

酒。有關如何才能安全進行母乳哺餵，請諮詢 WIC 營養師。

要進行避孕嗎？

由於您在哺餵母乳期間可能會懷孕，因此務必要做好避孕。醫療保健

服務機構會幫助您選擇對哺乳期女性而言安全的避孕措施。

我要哺餵母乳多久？

在寶寶出生後 6 個月內，您的母乳能滿足寶寶的所有需要。美國小兒

科學會建議在寶寶滿一週歲之前應堅持哺餵母乳。這由您選擇一一哺

餵母乳的時間越久，您和寶寶享受到的益處就越多。

剛開始時會怎樣？

哺餵母乳起初可能會遇到點小坎坷一一請謹記，您以前從未有過這種

經歷，寶寶亦是如此！WIC 營養師或母乳哺餵專家會幫助您，讓您的

哺餵母乳有一個良好的開端。很快，大多數女性就會發現哺乳是件很

輕鬆的事情，她們很享受與寶寶在一起的靜謐時光。

我的母親和好友均無法哺餵母乳——這是否意味著我也不能

哺餵母乳？

那些與我們最親近的人渴望與我們分享她們的故事，但是您的故事可

能會與眾不同。您也許能夠成功哺餵母乳。在懷孕之前，瞭解哺餵母

乳所牽涉的所有事項，並且至少找一位您可以信賴的人，此人將支援

您所做出的哺乳決定。不認識這樣的人？向 WIC 尋求一位母乳哺餵

同儕顧問，為您提供諸多熱心支援。要記住，哺餵母乳是只有您才能

給予寶寶的禮物。提前做好準備有助於您成功進行母乳哺育。

即將出生的寶寶即將出生的寶寶

如果我必須重返工作崗位或學校，我還能繼續哺餵母乳嗎？

可以！您有許多方法來幫助您繼續給寶寶哺餵母乳。在您需要重返工作

崗位或學校時，您可以與 WIC 營養師或母乳哺餵專家合作，制定一個

適合您和寶寶的方案。

如果我服用藥物，該怎麼辦？

在服用任何藥物或中藥（包括感冒藥或抗過敏藥物）之前，詢問您的醫

療保健服務機構或母乳哺餵專家。大部分的藥物都可找到安全的替代

藥品，使您能夠繼續哺餵母乳。

有可能導致無法進行母乳哺餵的因素嗎

有。不建議以下女性哺餵母乳：

• 患有愛滋病或

HIV 呈陽性

• 吸毒

• 患有急性粟粒性結核、人類

T細胞白血病病毒第一型

(HTLV-1) 或乳房發生皰疹病變

要做好為寶寶

提供最佳哺餵母

乳方案的準備！

1-800-942-1007

WIC營養計畫 • 營養組

• 美國麻薩諸塞州公共衛生部

聯絡電話（TDD/TTY): (617) 624-5992

網址: www.mass.gov/wic

本機構提供平等的服務與工作機會。

10/11,#77 Chinese