

# 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。

## 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——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——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。

## 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。

# 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](http://www.mass.gov/wic)  
本機構提供平等的服務與工作機會。

