



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

母乳喂养

母乳是您能为宝宝提供的最佳食物。它含有婴儿出生后前六个月所需的全部营养，能预防多种疾病，增进亲子情感，促进智力发育。此外，母乳喂养对家庭而言既经济又环保。

应该如何进行母乳喂养？

分娩后应尽快通过母婴肌肤接触开始哺乳。

最初几天分泌的淡黄色乳汁称为“初乳”，富含蛋白质和抗体。随后数日会逐渐转为成熟母乳。每次哺乳时，前段乳汁较稀且含糖量高，后段则更为浓稠且脂肪含量丰富。

哺乳时长与间隔

应按需哺乳，无需严格遵循时间表。不必控制每次哺乳时长或奶量，因为婴儿会自行调节需求，母亲的也会相应调整产奶量。每个宝宝和妈妈的哺乳节奏都不同，喂奶时间应持续到宝宝自行松开乳头。每次哺乳不必两侧都喂，但应确保至少排空一侧乳房。

正确哺乳技巧

掌握正确的哺乳技巧能有效预防乳头皲裂等问题。这些皲裂不仅会带来剧烈疼痛，更是导致许多母亲放弃母乳喂养的主要原因。无论选择坐姿、侧卧或其他哺乳姿势，关键要注意**保持母婴紧密接触**（采用“腹贴腹”的姿势）并确保**婴儿双唇充分张开，含住乳头及部分乳晕**，同时舌头自然置于乳头下方。

其他建议

- 母亲只需每日淋浴即可保持卫生。
- 保持多样化均衡饮食，无需刻意加量，但



需足量饮水。

- 学习挤奶和储存方法，便于他人协助喂养。要严格遵守母乳的卫生与储存指南。母乳在冰箱中可最多保存4天，在冷冻室中则可保存6个月。
- 吸烟饮酒者请借此机会戒除，这些物质会通过母乳影响婴儿。
- 服用任何药物前请咨询医疗专业人员。

支持和帮助

医疗人员和母乳喂养支持小组可提供专业指导，帮助您获得愉悦的哺乳体验。