



以母乳餵哺您的 早產寶寶

Breastfeeding Your Preterm Baby

目錄

以母乳餵哺您的早產寶寶	1
為何母乳對早產兒是重要的？.....	1
為何母乳餵哺對母親是重要的？.....	2
寶寶何時能夠直接吃母乳？.....	2
何謂初乳？.....	2
何謂口服免疫治療？.....	2
袋鼠式護理	3
為何袋鼠式護理是重要的？.....	3
袋鼠式護理如何幫助寶寶的腦部發育？.....	4
踏出第一步	4
為寶寶製造乳汁.....	4
我如何用手擠取乳汁？.....	4
我的身體如何製造母乳？.....	5
在最初幾天我可預期會怎麼樣？.....	6
抽吸乳汁	7
雙邊抽吸：同一時間抽吸兩邊乳房.....	7
如何建立豐富的乳汁供應.....	7
準備好抽吸乳汁.....	7
抽吸乳汁成功的小竅門.....	7
何謂乳汁供應日誌？.....	8
寶寶在醫院時我如何照管抽吸器材？.....	8
寶寶在醫院時的母乳儲存準則.....	8
我如何安全地將我的母乳運送到NICU？.....	8
在醫院餵哺寶寶	9
餵哺擠出的母乳.....	9
很早就讓寶寶用奶瓶吃奶的風險.....	9
非營養性吮吸.....	9
何謂巴氏殺菌捐贈母乳？.....	10
過渡到餵哺母乳.....	10
如果寶寶轉往另一間醫院	12
有關商討寶寶如轉往另一間醫院時的護理的提示.....	12
寶寶回家後	12
寶寶在家時我如何照管抽吸器材？.....	12
寶寶在家時母乳儲存準則.....	12
如果寶寶需要配方奶.....	13
您社區內的母乳餵哺支援.....	14
乳汁供應日誌	15
餵哺記錄	18
筆記	19

以母乳餵哺您的早產寶寶

恭喜您喜得貴子/千金！本小冊子旨在幫助您為您的早產寶寶提供母乳。能掌握準確資訊，可幫助您認識到可預期情況會怎麼樣，以及幫助您達成餵哺寶寶的目標。早產兒需要在新生嬰兒深切治療部（NICU）接受專科護理。在本小冊內，我們使用“醫護人員”這個名稱來描述您在NICU期間可能從他們那裏獲得支援的許多人，他們可能包括醫生、護士、助產士、哺乳顧問、營養師、物理治療師、語言病理學家、職業治療師或其他專業人員。

在本資源文件各處會用到“母親”（mother/mothers）和“母乳餵哺”（breastfeeding）等字眼。有些父母可能更喜歡使用“chestfeeding”而不是“breastfeeding”，並會以“婦女”（woman）和“母親”（mother）以外的字眼來描述自己。



為何母乳對早產兒是重要的？

母乳是所有嬰兒的理想食物，並且對早產兒極其重要。母親的乳汁尤其適合自己的寶寶。您的初乳和母乳是您寶寶獨有的。您的母乳切合成長中的寶寶的需要。

早產母乳在以下各方面是重要的：

- 支持成長和發育，因為它是合乎早產兒的獨特需要
- 為腦部成長提供蛋白質
- 提供抗體保護早產兒免受感染
- 增加餵養耐受性及減少患上壞死性腸炎（稱為NEC）的風險

不吃母乳的嬰兒可能有較大風險患上：

- 耳部感染
- 肺部及呼吸問題
- 腹瀉
- 糖尿病
- 肥胖症及超重
- 某些兒童期癌症
- 嬰兒猝死綜合症

早產的嬰兒可能需要有額外營養，以支持其成長需要。這方面可能包括在擠出的母乳中添加母乳強化劑、養分及/或脂肪。

雖然早產兒起初可能不吃母乳，袋鼠式護理（Kangaroo Care）及母乳對他們非常重要。在早產兒能夠直接吃母乳之前，母親可以擠取和抽吸其乳汁來餵哺寶寶。

壞死性腸炎



是一種嚴重的疾病，可能影響早產兒的腸。及早讓寶寶吃您的乳汁，可減低寶寶患上NEC的風險。和醫護人員商討一下您可如何盡快向寶寶提供您的乳汁。



在袋鼠式護理期間肌膚相貼地懷抱寶寶、提供母乳及餵哺母乳有助寶寶的腦部成長。



為何母乳餵哺對母親是重要的？

- 讓母親肩負起重要的職責，以及增強照顧寶寶的信心
- 促進建立母嬰之間的牢固情感關係；母乳荷爾蒙的產生也與此有關
- 使母親保持更健康，可能減低患上二型糖尿病以及乳癌和卵巢癌的風險

寶寶何時能夠直接吃母乳？

可能會以從鼻或口穿入直達胃部的餵食管來餵養早產兒。母乳可通過這條管子餵給寶寶。有些嬰兒未必能夠馬上吃任何乳汁。他們將會通過靜脈輸液管 (IV) 接受餵養。



早產的嬰兒仍在學習協調吮吸、吞嚥和呼吸。當您與寶寶在一起，並以袋鼠式護理的方法懷抱寶寶時，您會認識到寶寶的吃奶訊號。

當寶寶做出想吃奶的行為，例如尋乳和吮吸，醫護人員會幫助支持您和寶寶學習母乳餵哺。

如果寶寶因為本身的醫療狀況，例如需要呼吸輔助，而未準備好直接吃母乳，但卻發出吃奶訊號，您就要和醫護人員商討一下如何提供有支持作用的口腔進食體驗。

何謂初乳？

初乳是在懷孕期間及寶寶出生後的最初幾天期間您的乳房產生的乳汁。初乳是濃稠、有黏性及濃縮的乳汁，通常是黃色、透明或白色，不過也可能是其他顏色。有些母親每次擠取幾滴初乳，而其他的就擠取多些。起初只取少許是正常的。即使您見不到初乳也要繼續擠取，這是很重要的。這樣做會有助刺激乳房製造更多乳汁。初乳為寶寶提供最理想的營養，並有助保護寶寶免受感染。初乳很多時被稱為“液態黃金”，因為它對寶寶是這麼有價值的。每一滴都重要！

何謂口服免疫治療 (OIT)？

可以將一小滴新鮮初乳放入寶寶面頰內來進行餵養。這乳汁會通過面頰黏膜被吸收，並已經證明可提供免疫保護、減低受感染和發炎的風險、支持早期口腔餵食以及更好的體重增加，並且可有助產生母乳。OIT提供的這些額外保護對您的早產寶寶尤其重要。和醫護人員商討一下如何為寶寶收集及提供OIT。

用以下方法幫助 寶寶有個好開始：



- 及早學習如何用手擠取乳汁（最理想是在分娩後第一個小時）
- 在24小時內用手擠取和抽吸乳汁8次或以上
- 盡可能長時間地以袋鼠式護理方法懷抱寶寶
- 寶寶一準備好就乳房貼近寶寶

袋鼠式護理

肌膚相貼地懷抱寶寶是您能夠為寶寶做的最有利事情之一。

寶寶被肌膚相貼地懷抱時，能夠聽到您的心跳，感覺到您的呼吸，以及聞到和摸到您的皮膚。

計劃在分娩後盡快持續和長時間地懷抱寶寶，而寶寶是只穿上尿片，緊靠在您赤裸的胸膛上，以您的襯衣、毛毯或裹布遮蓋住。這稱為袋鼠式護理。即使未能以袋鼠式護理方法懷抱寶寶，您仍然可以作出對自己和寶寶都有幫助的充滿愛意的身體接觸。和醫護人員商討一下您可如何手握擁抱寶寶，讓寶寶能感到安全。



日夜都盡可能長時間地摟住和懷抱寶寶。

為寶寶爭取所需！如果醫院工作人員沒有提供袋鼠式護理，尋求協助以取得有關服務。



為何袋鼠式護理是重要的？

- 穩定寶寶的心率、呼吸及血糖
- 幫助寶寶的腦部成長和發育
- 通過您身體的熱力使寶寶保持溫暖
- 幫助寶寶：
 - 感到安全和安心
 - 保持安靜和少哭一點
 - 睡眠好一點，保留精力作成長之用
- 幫助提高寶寶在醫療程序期間的舒適感
- 幫助您和寶寶在餵哺母乳方面有盡可能最好的開始
- 幫助乳汁更易流出及改善乳汁供應
- 幫助您產生特殊免疫力，以對抗NICU裏的病菌。這種免疫力然後會通過母乳傳給寶寶，並且保護寶寶免受感染
- 促進親密關係及互相認識
- 幫助您變得更有信心和輕鬆自如

和寶寶的醫療團隊商討一下他們可如何支持您以袋鼠式護理方法懷抱寶寶。對大部份嬰兒來說，由父母親自抱起（或轉移）會使他們不那麼緊張。盡可能長時間地懷抱寶寶，時間越長越好。如被抱時間是長過一個完整睡眠周期（60分鐘），寶寶便能夠體驗袋鼠式護理的好處。如果您無法時時刻刻都與寶寶在一起，您的伴侶、其他家人或幫手可提供袋鼠式護理，以撫慰和養育寶寶。

袋鼠式護理如何幫助寶寶的腦部發育？

早產兒體內的神經細胞仍在發育中。在懷孕的最後14周，寶寶的腦部長大400%。在袋鼠式護理的環境下，寶寶是通過以下做法來感受世界：

- 聞您的乳汁
- 嚐您的乳汁
- 觸摸您的皮膚
- 隨您一起移動
- 通過您身體的熱力保持溫暖



有幫助的資源：知多點有關袋鼠式護理。



單張

[Kangaroo Care Information for Parents
\(袋鼠式護理：給家長的資訊\)](https://www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Resources/Breastfeeding/PSBC_Kangaroo_Care_Information_for_Parents_VFinal_Spreads.pdf)

www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Resources/Breastfeeding/PSBC_Kangaroo_Care_Information_for_Parents_VFinal_Spreads.pdf



視頻

[Kangaroo Care in BC
\(卑詩省的袋鼠式護理\)](https://www.youtube.com/watch?v=7cq8aj_4zbA&t=150s)

https://www.youtube.com/watch?v=7cq8aj_4zbA&t=150s



視頻

[Kangaroo Care Information for Parents
\(袋鼠式護理：給家長的資訊\)](https://www.youtube.com/watch?v=aj3E1KwuGiw&feature=youtu.be)

<https://www.youtube.com/watch?v=aj3E1KwuGiw&feature=youtu.be>



視頻

[Kangaroo Care Step by Step
\(袋鼠式護理：循序漸進\)](https://www.youtube.com/watch?v=VOjGhwMuWfU&feature=youtu.be)

<https://www.youtube.com/watch?v=VOjGhwMuWfU&feature=youtu.be>



視頻

[Kangaroo Care Transfer Demonstration
\(袋鼠式護理：轉移示範\)](https://www.youtube.com/watch?v=uag8NkVnbwk&feature=youtu.be)

<https://www.youtube.com/watch?v=uag8NkVnbwk&feature=youtu.be>

踏出第一步

為寶寶製造乳汁

如果寶寶還未能夠直接吃母乳，您可以通過用手擠取和抽吸來建立乳汁供應。這兩種方法都是將乳汁從乳房排出，好讓您能夠餵養寶寶。排出乳汁的次數必須與寶寶吃奶的次數一樣，即是24小時內8次或以上，包括在夜間至少有一次。和醫護人員商討一下如何擠取和儲存母乳、如何使用吸乳器，以及當寶寶準備好時如何進行母乳餵哺。

我如何用手擠取乳汁？

要用手擠取初乳給寶寶吃：

- 洗乾淨雙手
- 擠取乳汁之前先要肌膚相貼地擁抱寶寶
- 放鬆、深呼吸及思索有關寶寶的正面想法
- 準備好注射筒或乾淨的容器來幫助收集母乳
- 輕輕撫摸和按摩乳房來幫助乳汁開始流出
- 離開乳暈邊緣至少1至1.5吋用手指做一個“C”字

成功產生 母乳的小竅門：



- 在分娩後的6小時內並且最好在第一個小時內，及早開始以及經常用手擠取和抽吸乳汁
- 在24小時內用手擠取及抽吸乳汁8次或以上
- 用醫院級別的雙邊電動吸乳器時採用“按摩—抽吸並用”的方法

- 朝胸壁向後按住
- 將手指合起來，輕輕壓緊乳房。不要將手指朝乳頭向下滑
- 放鬆壓力
- 有節奏地重複，繞著乳房移動，好讓您可從整個乳房擠取乳汁。可能要過幾分鐘您才看見乳汁
- 繼續這樣做，直至初乳或乳汁停止了流出。如可以的話，您可能想換手及從一邊乳房轉換到另一邊
- 擠取乳汁平均所需要的時間可能有差異
- 您如擔心自己的乳汁量，可和醫護人員商討一下增加乳汁供應的方法

手擠技巧 擠取乳汁應該是舒服、不疼痛的。



1



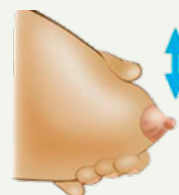
按住 (朝胸部向後)

2



壓緊

3



放鬆

有幫助的資源：知多點有關擠取母乳。



視頻

[Hand Expressing Breastmilk](https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-hand-expressing-breastmilk)
(用手擠取母乳)

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-hand-expressing-breastmilk>



視頻

[Expressing milk for a Preterm or Ill baby](http://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/tips-breastfeeding-preterm-babies)
(為早產或生病的嬰兒擠取乳汁)

www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/tips-breastfeeding-preterm-babies

我的身體如何製造母乳？

在懷孕期間，身體會為給寶寶餵哺母乳做準備。餵哺母乳所涉及的兩種重要荷爾蒙分別是泌乳素和催產素。泌乳素是一種重要的荷爾蒙，因為它製造乳汁。您可用以下方法增加泌乳素：

- 經常給寶寶餵母乳
- 在24小時內以手擠和抽吸乳汁來刺激乳房8次或以上
- 在夜間至少刺激乳房一次。錯過夜間那次抽吸可能會導致乳汁供應減少

在餵哺母乳、手擠乳汁或抽吸乳汁期間會分泌出催產素。催產素是一種重要的荷爾蒙，因為它會將乳汁從乳房排放出來。這稱為排乳。

在排乳期間，您可能會感到：

- 乳房有麻刺感
- 一或兩邊乳房有乳汁滲出
- 子宮痙攣或收縮
- 毫無異樣。沒有這些跡象並不表示沒有排乳

用頻密的手擠和有效的抽吸，您可以更快製造更多乳汁！



在最初幾天 我可預期會怎麼樣？



第1天

- 最好在分娩後第一個小時內就開始用手擠取初乳
- 在24小時內用手擠取乳汁8次或以上。當您醒著時，您可以每小時都用手擠取乳汁。確保您在夜間至少用手擠取乳汁一次
- 有些母親每次擠取幾滴初乳，而其他的就擠取多些。起初只取少許是正常的。每一滴都重要
- 及早和經常刺激乳房以及排出乳汁，會有助增加乳汁供應
- 以袋鼠式護理照顧寶寶



第2天

- 一旦乳汁供應增加，就轉用醫院級別的雙邊電動吸乳器
- 繼續在24小時內用手擠取及抽吸乳汁8次或以上，在夜間至少這樣做一次

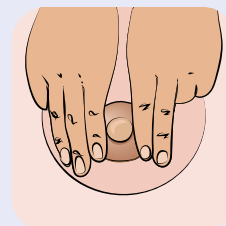


第3天

- 在24小時內用手擠取或抽吸乳汁8次或以上
- 繼續在夜間至少抽吸乳汁一次，因為那種有助產生乳汁的荷爾蒙(泌乳素)在夜間處於最高水平
- 夜間只應有一次4小時的抽吸間隔
- 隨著乳量增加，乳房可能會更脹滿，這是正常的
- 如果乳房內乳汁過度充盈並有不舒服的感覺，這稱為乳房腫脹。對乳房進行冰敷及經常排出乳汁應該有幫助。很多母親發現，反向施壓使乳房柔軟是有用的
- 經常排出乳汁對預防乳房腫脹是很重要的
- 反向施壓使乳房柔軟是一種使乳頭周圍的深色部分柔軟的方法，有助乳汁流出。在擠取乳汁之前先試試反向施壓使乳房柔軟

反向施壓使乳房柔軟

1. 將手指放在乳頭兩側
2. 朝胸壁向內推擠，忍住一分鐘
3. 圍繞著乳頭轉動手指，然後重複動作
4. 如果乳量有部分仍然堅硬，在那個部位重複動作
5. 反向施壓使乳房柔軟可能會有點兒不舒服的感覺，但應該不會致痛
6. 記住您是將液體從乳暈推走



如果乳房脹滿或乳房腫脹持續造成困擾，務必和醫護人員商討一下。



第7天

- 預期到了第7天母乳量會顯著上升。如看不見乳汁量有增加，和醫護人員商討一下



第14天 以後

- 在最初10至14天，您的母乳量應該迅速增加
- 對大部分母親來說，既用手擠又抽吸有助增加母乳供應
- 繼續在24小時內用手擠取及抽吸乳汁8次或以上，包括在夜間至少有一次。相隔4小時才再手擠取乳汁通常是合適的。很多母親喜歡這個4小時的時段是在夜間
- 定期和醫護人員商討一下有關手擠和抽吸乳汁以及您的乳汁供應。醫護人員可能建議您增加抽吸乳汁的次數

袋鼠式護理

- 在醫院和家中繼續以袋鼠式護理照顧寶寶。您和寶寶會喜歡在家中親密相處。在回家之前先制訂一個對家人是可行的安全睡眠計劃

抽吸乳汁

使用吸乳器可能是收集母乳及刺激乳汁供應的一種有效方法。

同一時間抽吸兩邊乳房是最理想的做法，這稱為雙邊抽吸。雙邊抽吸比每次抽吸一邊乳房要快。

當您不是在醫院與寶寶在一起時，租或買一個電動吸乳器來使用，可能會有幫助。當寶寶是在NICU時，用手驅動的手動吸乳器可能不夠強力去開始及保持良好的乳汁供應。向醫護人員查詢可到何處租一個醫院級別的吸乳器來在家中使用。如果您在操作吸乳器方面有困難，就要和醫護人員商討一下、聯絡出租吸乳器的公司，或查看製造商的網站。

雙邊抽吸：同一時間抽吸兩邊乳房

- 依照醫院指示使用兩套抽吸用具
- 醫院級別的雙邊電動吸乳器是最理想的
- 雙邊抽吸直至乳汁停止流出
- 考慮採用“按摩—抽吸並用”的方法，即輕輕按摩並壓緊乳房，與此同時用雙邊電動吸乳器抽吸

有幫助的資源：知多點有關如何增加乳汁供應。



視頻

[Hand Expressing Breastmilk
\(用手擠取母乳\)](https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html)

<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html>

如何建立豐富的乳汁供應

- 在24小時內抽吸和用手擠取8次或以上
- 抽吸之前先按摩乳房，在抽吸期間壓緊乳房
- 在夜間至少抽吸一次，其間泌乳素的水平是最高的
- 在夜間兩次抽吸之間最多睡眠4小時
- 抽吸之後用手擠取，因為這會有助乳房製造更多乳汁
- 擠取至乳汁不再輕易流出而乳房是柔軟的

準備好抽吸乳汁

- 在擠取和處理母乳或餵哺器材之前，先用肥皂和水或無水消毒清潔劑來洗手
- 在讓您感到舒服的地方進行抽吸

抽吸乳汁成功的小竅門

- 在以袋鼠式護理照顧寶寶之前、期間或之後進行抽吸
- 在以袋鼠式護理照顧寶寶之後進行抽吸會有幫助，因為在肌膚相貼地接觸之後乳汁荷爾蒙水平較高
- 盡量懷抱或觸摸寶寶
- 在開始抽吸之前先用熱敷、輕輕按摩及手擠來刺激排乳反應
- 抽吸應該是舒服的。如出現乳頭疼痛，要和醫護人員商討一下有關正確的輪緣尺寸和抽吸設定。大小合適的輪緣是很重要的

及早抽吸。
經常抽吸。
有效地抽吸。



- 輪緣尺寸會因吸乳器公司和品牌而異
- 兩邊乳房所需的輪緣尺寸可能會不同，而輪緣尺寸也可能隨時間過去而改變
- 及早、經常抽吸很多時可防止乳汁供應量低。此問題如持續，您就要向醫護人員求助

大小合適的

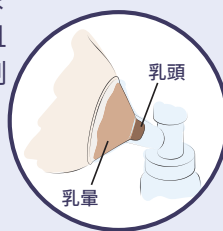
太小

乳頭摩擦到管道側面。可試用較大的尺寸。
有些母親每邊乳房需要用不同的尺寸。



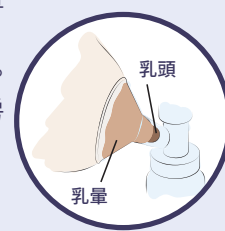
大小正確

乳頭是位於正中，並且可不受限制地移動。



太大

乳頭和過多的乳暈被扯入管道內。可試用較小的尺寸。
有些母親每邊乳房需要用不同的尺寸。



何謂乳汁供應日誌？

這是您每次抽吸和擠取多少乳汁的一份記錄。將您抽吸和擠取了母乳的時間和數量記錄下來，另外您在袋鼠式護理期間懷抱寶寶的時間也打勾號。使用在[第15至18頁](#)所提供的乳汁供應日誌和餵哺記錄。記錄抽吸和擠取時段有助您記住每天抽吸和擠取多少次，及密切注視您製造的母乳數量。

寶寶在醫院時我如何照管抽吸器材？

和醫護人員商討一下如何照管、清潔及存放您的抽吸和餵哺器材。

醫院裏早產兒的母乳儲存準則

儲存時間可能會有差異，因此要和醫護人員商討一下您醫院的準則。新鮮擠取的母乳應該在抽吸後24至48小時內就用掉。參看[第13頁](#)的母乳儲存指引。

- 使用醫院建議的無菌儲存容器
- 使和醫護人員商討一下如何按照醫院說明標示您的母乳容器。務必包括寶寶的姓名、日期以及擠取日期
- 使新鮮母乳對寶寶最有益。抽吸之後要立即將未用得著的母乳冷藏
- 使不會在24至48小時內使用的母乳要冷凍
- 使每次抽吸都要將新鮮擠取的母乳倒入一個新的無菌儲存容器。切勿將來自不同抽吸時段的母乳混在一起

我如何安全地將我的母乳運送到NICU？

您要盡快將您的新鮮母乳送到NICU。

- 將母乳放入乾淨的袋/容器內
- 使用內有冷凍袋的乾淨保溫袋或容器。可能的話，不要使用普通的冰。冰的溫度高過冷凍乳汁，可能導致乳汁更快解凍
- 和醫護人員商討一下如何標示您的母乳以及將您帶到醫院的母乳存放於何處



**新鮮對寶寶
最有益！**

在醫院餵哺寶寶

餵哺擠出的母乳

可用不同方法來餵寶寶吃擠出的母乳。所用的方法應該符合您的需要和寶寶的需要。這些補充性質的餵哺方法是用來支持母乳餵哺，直至寶寶變得更強壯及母乳能夠吃得更好。您和醫護人員可討論一下每種方法的優點和缺點，然後決定哪一種適合寶寶以及對寶寶是安全的。

- **鼻胃管或口胃管：**一條通過鼻子（鼻胃管）或口腔（口胃管）進入胃部以餵哺寶寶的管子
- **哺乳輔助管：**一條由一個容器通到乳頭的餵食管。寶寶吃母乳時，可同一時間從您的乳房和通過這條餵食管獲得乳汁
- **手指餵食：**沿著手指柔軟的一側放置一條從一個容器伸出來的餵食管。寶寶可通過同一時間吮吸您的手指和餵食管而吃到奶
- **杯：**將一個小杯拿到寶寶唇邊，好讓他/她能從中啜飲。寶寶自定啜飲節奏。切勿將乳汁倒入寶寶口中
- **注射筒、滴管或調羹：**有時候用來餵寶寶吃少量的奶
- **乳頭保護罩：**配合乳頭大小的特製器具，可幫助寶寶含住乳頭、吮吸及保持含住乳頭。乳汁可從乳頭保護罩頂端的小孔流出來



和醫護人員商討一下，知多點有關餵哺寶寶的各種方法。有人教您如何使用這些方法，以確定您是安全地和舒適地餵哺寶寶，這是很重要的。

很早就讓寶寶用奶瓶吃奶的風險

如果您正考慮用奶瓶來餵養寶寶，請和醫護人員商討一下。他們可幫助您作出有關餵養寶寶的知情決定。

有幫助的資源：知多點有關餵哺的方法。



視頻

[Healthy Families BC Alternative Feeding Methods for Newborns](https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-alternative-feeding-methods-newborns)

[\(卑詩健康家庭：其他餵哺新生嬰兒的方法\)](https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-alternative-feeding-methods-newborns)

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-alternative-feeding-methods-newborns>

非營養性吮吸

大部分嬰兒用非營養性吮吸來滿足其吮吸衝動。這有助於消化、協調吮吸和呼吸，並且也能幫助撫慰寶寶。在擠取乳汁之後，您可讓寶寶吮吸您的乳房來作非營養性吮吸，或者您可和醫護人員商討一下有關其他方法，例如吮吸您的手指或使用橡皮奶嘴。您具備作出知情決定所需的資訊，這是很重要的。非營養性吮吸對撫慰嬰兒也很重要，尤其是當父母未能在場使其寶寶平靜下來的時候。

何謂巴氏殺菌捐贈母乳？

來自嬰兒自己母親的乳汁永遠都是首選。當您的乳汁是有限或無法用得到時，退而求其次可用巴氏殺菌捐贈母乳，來幫助寶寶有良好的發育和保持健康。在這些醫院裏，會讓符合醫院標準的嬰兒吃捐贈乳。來自經認證的母乳庫的乳汁是非常安全的，它會經過認真的甄選程序、檢測及巴氏殺菌。

卑詩婦女醫院全省母乳庫 (BC Women's Provincial Milk Bank) 網站解釋，巴氏殺菌捐贈母乳能夠保護早產兒或出生體重非常輕的嬰兒，避免患上危及生命的疾病，例如壞死性腸炎 (NEC)。巴氏殺菌捐贈母乳也能夠防範嚴重的感染和併發症。

這些成分許多都只能在母乳中找到，而在嬰兒配方奶中是沒有的。如果您有多過寶寶需要的乳汁，可考慮捐贈一些給卑詩婦女醫院全省母乳庫。全省各地設有乳汁收集站，可收集母乳並送到卑詩婦女醫院全省母乳庫，進行巴氏殺菌和儲存。

有幫助的資源：知多點有關捐贈乳汁。



[BC Women's Provincial Milk Bank](http://www.bcwomens.ca/our-services/labour-birth-post-birth-care/milk-bank)

(卑詩婦女醫院全省母乳庫)

<http://www.bcwomens.ca/our-services/labour-birth-post-birth-care/milk-bank>

過渡到餵哺母乳

早產兒在學習吃母乳的過程中會經歷特定的階段，就像學習任何新技能一樣。

父母也可認識寶寶的吃奶訊號、何時開始和停止餵哺、提供正面和安全的學習經驗。

隨著過渡到完全直接吃母乳，早產兒會慢慢變得更善於吃母乳。和醫護人員商討一下您和寶寶何時學習餵哺母乳。

有關簡要介紹更可取的過渡到餵哺母乳的循序漸進準則，請參閱[第11頁](#)。無論寶寶將會如何按照自己的進度通過每個階段，這都是您可能會見到的進展。

有幫助的資源：知多點有關嬰兒吃奶訊號。



[Healthy Families BC Baby Feeding Cues and Behaviours](https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-about-baby-feeding-cues-and-behaviours)

(卑詩健康家庭：嬰兒吃奶訊號和行為)

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-about-baby-feeding-cues-and-behaviours>

過渡到餵哺母乳

這是您可能會見到的進展。寶寶將會按照自己的進度通過每個階段。

1

袋鼠式護理

開始袋鼠式護理/肌膚相貼地接觸



2

觀察

觀察寶寶有什麼吃奶訊號，例如尋乳和將手放入口中



3

放置

將寶寶放置在適當的位置，好讓寶寶的嘴是貼近乳頭，並留意寶寶的舔和嗅等動作



4

擠取

將母乳擠到乳頭，並輕輕擦到寶寶的嘴唇上。這會有助寶寶熟悉您乳汁的味道和氣味



5

含住乳頭

寶寶能夠含上乳房及開始吮吸和吞嚥



6

增加次數

寶寶每天吃母乳的次數可能增加，直至準備好每次都是吃母乳



7

保持聯繫

盡量與寶寶在一起，這會有助您和寶寶互相認識，以及您會更有能力應對寶寶的吃奶訊號

成功小竅門



在學習吃母乳的早期，寶寶可能會對流出的乳汁感到不知所措。您可能需要擠取母乳一段短時間，之後才讓寶寶含上乳房。寶寶將會逐漸舒服地從您脹滿的乳房吃奶。

如果寶寶轉往另一間醫院

當寶寶不再需要深切治療時，他/她可能會轉往另一間較接近您住所的醫院。這可能是一段令您和寶寶都會感到緊張的時間。新醫院的常規和慣例可能與您習慣了的不同。以下是一些可以幫助您和寶寶適應的建議。

有關商討寶寶在不同醫院的護理的提示

- 和工作人員商討一下您的餵哺目標，好讓大家能夠一起朝這些目標努力
- 讓工作人員知道您希望持續和長時間以袋鼠式護理方法懷抱寶寶
- 商討一下您可如何參與寶寶的護理工作，好讓當寶寶可以回家時您有信心去應付
- 詢問在新醫院及新社區有什麼人提供母乳餵哺支援，並要求與此人見面
- 您有信心照顧寶寶是很重要的。如果您已獲准出院，可要求在寶寶出院之前日夜都與寶寶在一起（母嬰同室）。與寶寶在一起可幫助您倆練習及更有信心進行母乳餵哺

寶寶回家後

寶寶出院回家後，您將會有餵哺計劃幫助您和寶寶繼續進行母乳餵哺。抽吸母乳可能需要繼續下去，並且隨著寶寶變得更強壯及吃母乳的情況有改善而慢慢減少。持續的母乳餵哺支援將有助您和寶寶一旦回到家中就可繼續進行母乳餵哺。和醫護人員一起制訂計劃作跟進之用。

寶寶在家時我如何照管抽吸器材？

在家中，每次用完吸乳器之後都要遵照製造商的操作說明進行清潔。

- 拆開吸乳器的管子，並將所有和乳房/母乳有接觸的部件分開。每次用完之後都要檢查管子。用濕布清潔管子外面。不要將管子浸入水中
- 首先用冷水沖洗抽吸用具部件，除去殘留乳汁
- 將部件放入水盆而不是水槽，用暖肥皂水清洗
- 徹底沖洗，然後放在乾淨的紙巾或抹布上晾乾
- 將用具存放入乾淨、可重新密封的塑膠袋或有合適蓋子的塑膠容器
- 按照製造商的說明每天為所有抽吸器材消毒一次。有些用具可以放入洗碗碟機清洗，或放入作此用途的微波爐袋（如製造商有此說明）

寶寶在家時母乳儲存準則

您和寶寶一旦回到家中，乳汁儲存準則就會不同。以下是一些在家中儲存母乳的建議：

- 使用乾淨、不含雙酚A (BPA) 的儲物容器，或作冷凍母乳之用的袋
- 在容器上標示您擠取母乳的日期
- 為免浪費，按每次餵哺所需的數量來儲存母乳
- 盡可能使用新鮮乳汁
- 每當無法提供新鮮乳汁時，可首先使用初乳和最舊的乳汁
- 如用不著，新鮮擠出的乳汁應該冷藏或冷凍
- 不要將乳汁儲存於雪櫃或冰格的門內，因為那裏的溫度較高
- 不要將之前冷凍過的母乳再次冷凍
- 您可以將冷卻的新鮮母乳加入已經冷凍的母乳。不要將暖的母乳加入冷凍的母乳

- 將母乳放入雪櫃或放在暖自來水下解凍。不要讓水淹浸容器的蓋子
- 如出現停電或冰格故障，要仔細察看每個儲存母乳的容器
帶有冰晶的部分解凍乳汁可以再次冷凍。如無冰晶，擠出的母乳應該扔掉

使用以下準則，除非您獲醫護人員告知不要這樣做。

NICU裏早產及生病嬰兒的母乳儲存時間

**和醫護人員商討一下特定適用於寶寶的安全乳汁儲存時間。

	新鮮擠取的母乳 **作口服免疫治療用的初乳應該是新鮮擠取並且不冷藏的**	母乳已在冰箱解凍， 但未加熱	母乳已解凍 並拿到室溫的地方	嬰兒開始了吃奶
室溫 (攝氏20度) (華氏68度)	最多4小時 (最好立即冷藏)	最多4小時	最多4小時 (最好立即冷藏)	完成餵哺， 然後丟掉
雪櫃溫度 (攝氏4度) (華氏39度)	最多48小時	最多24小時	最多4小時	丟掉
冰格 (有獨立門的冰格) (攝氏-18度) (華氏-0.4度)	最理想：最多1個月 可接受：最多3個月	不要再次冷凍		
冷凍櫃 (攝氏-20度) (華氏-4度)	最多12個月	不要再次冷凍		

健康足月兒的母乳儲存時間*

	新鮮擠取的母乳	母乳已在冰箱解凍， 但未加熱
室溫 (攝氏20度) (華氏68度)	最多6小時	最多4小時
雪櫃溫度 (攝氏4度) (華氏39度)	最多5天	最多24小時
冰格 (有獨立門的冰格) (攝氏-18度) (華氏-0.4度)	最多6個月	不要再次冷凍
冷凍櫃 (攝氏-20度) (華氏-4度)	最多12個月	

* 這些建議的對象是居家的健康足月兒。如果寶寶是早產或有健康問題，安全的儲存時間是短很多的。
和醫護人員商討一下，或致電卑詩健康結連 (HealthLinkBC)：8-1-1。

有幫助的資源：知多點有關擠取和儲存乳汁。



書籍

[Healthy Families BC Alternative Feeding Methods for Newborns](https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf)
(卑詩健康家庭：其他餵哺新生嬰兒的方法)

<https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf>

如果寶寶需要配方奶

如果寶寶是基於醫療上的原因而要吃配方奶，或者您作出了餵哺配方奶的知情決定，請和醫護人員商討一下有關如何安全地準備、儲存和餵哺配方奶。

如果您正讓寶寶吃嬰兒配方奶作為補充，寶寶應該吃無菌的液態配方奶，例如即食或濃縮奶。嬰兒配方奶粉不是無菌的，因此不適合早產、出生體重過輕及/有受感染的風險的嬰兒。

您社區內的母乳餵哺支援

回家雖然令人雀躍，但隨著您要適應家中生活，也可能會使人緊張。您可從持續的母乳餵哺支援之中得益，直至母乳餵哺的情況固定下來。這方面的支援是由各種各樣的服務提供，包括以下各項：

卑詩健康結連 致電 **8-1-1**，和註冊營養師或護士談談。

設有超過130種語言的翻譯服務。

營養師的服務時間為星期一至五上午9時至下午5時，而護士則全天候提供服務。

失聰和聽障人士如需協助 (TTY)，可致電 **7-1-1**。您也可發電郵給卑詩健康結連營養師。

網址：healthlinkbc.ca

加拿大國際母乳會 (La Leche League Canada) 鼓勵、促進及提供母親對母親的母乳餵哺支援和資訊。

網址：lllc.ca

卑詩哺乳顧問協會 (British Columbia Lactation Consultants Association) 是一個組織，成員包括國際認證的哺乳顧問 (IBCLC) 以及其他希望保護、支持和促進母乳餵哺的人士。

網址：bclca.ca

《寶寶的最佳機會：懷孕及嬰兒護理家長手冊》(Baby's Best Chance: Parents' Handbook of Pregnancy and Baby Care) 是一本參考指南，幫助新手父母經歷懷孕、分娩及養育不超過6個月大的孩子。

網址：<https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf>

聯絡您當地的衛生局，取得更多資訊：

公共衛生辦事處及醫院可以提供其他母乳餵哺服務，例如哺乳顧問、互助小組及電話諮詢。

溫哥華沿岸衛生局

(Vancouver Coastal Health)

免費長途電話：1-866-884-0888

低陸平原：604-736-2033

網址：vch.ca

卑詩省衛生服務局

(Provincial Health Services
Authority of BC)

電話：604-675-7400

網址：phsa.ca

菲沙衛生局

(Fraser Health)

免費長途電話：1-877-935-5669

電話：604-587-4600

網址：fraserhealth.ca

北部衛生局

(Northern Health)

電話：250-565-2649

網址：northernhealth.ca

內陸衛生局

(Interior Health)

電話：250-469-7070

網址：interiorhealth.ca

第一民族衛生局

(First Nations Health)

電話：604.693.6500

網址：fnha.ca

溫哥華島衛生局

(Island Health)

電話：250-370-8699

網址：islandhealth.ca

卑詩嬰兒及兒童發展協會 (Infant and Child Development Association of BC) 的嬰兒發展計劃 (Infant Development Program) 向嬰兒及不超過3歲的兒童提供家居為本的預防和早期介入服務。顧問會評估兒童，並協助家庭取得所需的工具、技能和社區聯繫，去促進最佳兒童發展和支援發展挑戰。想找到您區內的項目，可詢問公共衛生護士或醫護人員。

網址：icdabc.ca/programs/infant-development-program

乳汁供應日誌第1個星期

如果寶寶不能吃母乳或只是在學習吃母乳，就要使用本表格。

例子	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳	肌膚相貼	日期	出生後天數:											
				1	2	3	4	5	6	7					
	時間 數量			用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳		
1	時間 數量														
2	時間 數量														
3	時間 數量														
4	時間 數量														
5	時間 數量														
6	時間 數量														
7	時間 數量														
8	時間 數量														
9	時間 數量														
10	時間 數量														
11	時間 數量														
12	時間 數量														
24小時合計															

目標：
第1天：今天用手擠取母乳8次或以上。

第2天：繼續用手擠取乳汁，並且在24小時內雙邊抽吸乳汁至少8次或以上（在夜間至少有一次）。即使寶寶能夠直接吃母乳，也要用醫院級別的雙邊電動吸乳器抽吸乳汁。起碼每隔3小時雙邊抽吸乳汁15分鐘。每晚至少抽吸乳汁一次，並且不要相隔超過4小時才再抽吸乳汁。

說明：

- 每次抽吸乳汁都記錄時間和數量。
- 以袋鼠式護理方法懷抱寶寶的時候，請打勾號。
- 在抽吸乳汁之前以袋鼠式護理方法懷抱寶寶，可有助增加乳汁供應，而寶寶會喜歡。
- 當寶寶能夠吃母乳時，請用第18頁的餵哺記錄。

乳汁供應日誌第2個星期

如果寶寶不能吃母乳或只是在學習吃母乳，就要使用本表格。

日期	8	9	10	11	12	13	14
出生後天數: 1 時間 數量 2 時間 數量 3 時間 數量 4 時間 數量 5 時間 數量 6 時間 數量 7 時間 數量 8 時間 數量 9 時間 數量 10 時間 數量 11 時間 數量 12 時間 數量 24小時合計	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳 袋鼠式 護理	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳 袋鼠式 護理	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳 袋鼠式 護理	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳 袋鼠式 護理	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳 袋鼠式 護理	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳 袋鼠式 護理	用手擠取/ 抽吸/ 餵哺母乳 袋鼠式 護理
目標: 在24小時內用手擠取乳汁和 雙邊抽吸乳汁至少8次。 在夜間兩次抽吸乳汁之間睡 眠最多4小時。 說明: • 每次抽吸乳汁都記錄時間 和數量。 • 以袋鼠式護理方法懷抱寶 寶的時候，請打勾號。 • 在抽吸乳汁之前以袋鼠式 護理方法懷抱寶寶，可有 助增加乳汁供應，而寶寶 會喜歡。 • 盡量以袋鼠式護理方法懷 抱寶寶。 • 在最初10至14天，您的母 乳量應該在增加中。定期 找醫護人員談談有關用手 擠取和抽吸乳汁，以及您 的乳汁供應量。 • 在抽吸乳汁之後繼續用手 擠取乳汁，以確保乳汁完 全流出乳房。 • 當寶寶能夠吃母乳時，請 用第18頁的餵哺記錄。 筆記:							

乳汁供應日誌第3個星期

如果寶寶不能吃母乳或只是在學習吃母乳，就要使用本表格。

目標：

在24小時內用手擠取乳汁和雙邊抽取乳汁至少8次。
在夜間兩次抽取乳汁之間睡眠最多4小時。

說明：

- 每次抽取乳汁都記錄時間和數量。
- 以袋鼠式護理方法懷抱寶寶的時候，請打勾就。
- 在抽取乳汁之前以袋鼠式護理方法懷抱寶寶，可有助增加乳汁供應，而寶寶會喜歡。
- 盡量以袋鼠式護理方法懷抱寶寶。
- 在最初10至14天，您的母乳量應該在增加中。定期找醫護人員談談有關用手擠取和抽取乳汁，以及您的乳汁供應量。
- 在抽取乳汁之後繼續用手擠取乳汁，以確保乳汁完全流出乳房。
- 當寶寶能夠吃母乳時，請用第18頁的餵哺記錄。

筆記：

日期	15	16	17	18	19	20	21
出生後天數:	用手擠取/ 抽取/ 餵哺母乳	用手擠取/ 抽取/ 餵哺母乳	用手擠取/ 抽取/ 餵哺母乳	用手擠取/ 抽取/ 餵哺母乳	用手擠取/ 抽取/ 餵哺母乳	用手擠取/ 抽取/ 餵哺母乳	用手擠取/ 抽取/ 餵哺母乳
1 時間 數量							
2 時間 數量							
3 時間 數量							
4 時間 數量							
5 時間 數量							
6 時間 數量							
7 時間 數量							
8 時間 數量							
9 時間 數量							
10 時間 數量							
11 時間 數量							
12 時間 數量							
24小時合計							

早產兒的餵哺記錄

餵哺記錄是一種有幫助的方法，可記下寶寶的食量。
這會有助您和醫護人員知道寶寶是否生長得好。
每隔24小時將吃奶量及大小便次數分別加起來，可能是有幫助的。

餵哺記錄是一種有幫助的方法，可記下寶寶的食量。
這會有助您和醫護人員知道寶寶是否生長得好。
每隔24小時將吃奶量及大小便次數分別加起來，可能是有幫助的。

餵哺記錄是一種有幫助的方法，可記下寶寶的食量。
這會有助您和醫護人員知道寶寶是否生長得好。
每隔24小時將吃奶量及大小便次數分別加起來，可能是有幫助的。

[illegible]

鳴謝：

本資源文件獲允許改寫自BFI Strategy for Ontario。本資源文件的安省版本獲安省政府資助，於2017年發布。感謝BFI Strategy Implementation Committee的成員，以及眾多促成了本小冊子的製作的家庭和專業人員。

小冊子資料：

本資源文件所提供的建議並不取代醫護人員給您的健康忠告。想取得更多資訊，請致電卑詩健康結連：8-1-1，和註冊營養師或護士談談。設有超過130種語言的翻譯服務。營養師的服務時間為星期一至五上午9時至下午5時，而護士則全天候提供服務。失聰和聽障人士如需協助（TTY），可致電7-1-1。您也可發電郵給卑詩健康結連營養師。

Perinatal Services BC (卑詩圍產期服務處)

#260 - 1770 West 7th Avenue

Vancouver, B.C. V6J 4Y6

電話：604-877-2121

psbc@phsa.ca

www.perinatalservicesbc.ca



Perinatal
Services BC

Provincial Health Services Authority

February 2020

[Chinese Traditional]

