

母乳哺育最容易實行

當母親和嬰兒在產後馬上有皮膚對皮膚的接觸，而且在一個小時左右嬰兒開始哺乳¹⁰，這會刺激母乳的產生而且讓嬰兒得到初乳。

當嬰兒正確的含住乳房，而且有效地深而慢地吸吮¹¹。

當嬰兒在想要的時候，不分日夜就可以吸吮，這稱為依嬰兒的需求哺乳。如果嬰兒很靠近母親，在她的床上或是揹巾裡，就比較容易達成這樣的作法。

當嬰兒只要想吸奶時就可以持續的吸吮，而且可以自己決定他想吸一邊或兩邊的乳房。

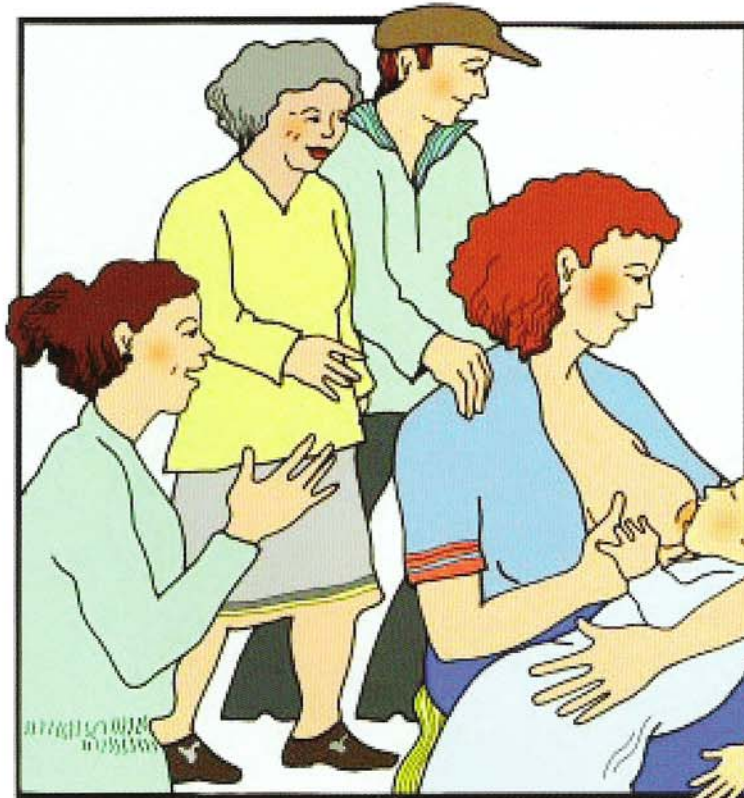
當嬰兒不使用安撫奶嘴時，因為使用安撫奶嘴會讓他對吸吮乳房比較沒有興趣。

如果嬰兒以這樣的方式哺餵母乳，母親會有充足的奶水，而且嬰兒會較滿足且成長的較好。他一天至少解六次的小便，及軟而多的大便——但是在幾週後，如果沒有每天解大便並不需要擔心。

這樣方式的母乳哺育同時促進母親和嬰兒間的情感聯繫，這會幫助她享受母職的喜悅，並且改善她的自信。

低於黃金標準

如果在頭六個月給其他的食物或飲料，會取代母乳，這樣的餵食是低於黃金標準。嬰兒較少吸吮，奶水留在乳



正確的姿勢

- 嬰兒身體直(沒有彎曲或扭轉)
- 嬰兒面對乳房，剛開始時鼻子對著乳頭(眼睛向上看著媽媽)
- 嬰兒的身體緊貼著母親的身體
- 嬰兒整個身體都受到支撐(不是只有頭，或者只有臀部)

正確的含奶可以幫助純母乳哺育

- 嬰兒嘴巴上方露出來的乳暈比下方露出來的多
- 嬰兒的嘴巴張得很大
- 下唇外翻
- 下巴貼到乳房

有效的吸吮

- 慢而深的吸吮，中間有時會休息



房中使乳房腫脹，然後乳房就製造較少的奶水，而母親會以為她沒有足夠的奶水。嬰兒的成長不如純母乳哺育的嬰兒好，而且較常生病。

同樣的，一個含奶含得不好的嬰兒會因為不滿足而常要吸奶，母親會以為她沒有足夠的奶水而給其他的食物。正確的含奶姿勢可以避免這樣的狀況及其他的問題，如乳頭酸痛及乳腺炎。

上班工作不需要成為一個阻礙

對於不需要馬上回到工作崗位或者可以和嬰兒持續在一起的婦女，純母乳哺育六個月是可以做得到的。如果在生產後母親需要很快回去上班，這比較有挑戰性。她可以考慮將奶水擠出來，當媽媽不在的時候讓其他人可以餵食嬰兒。擠奶並不需要額外的設備，但是需要一個支持母親的工作場所，讓母親很有自信地、隱密及方便的擠奶。

一個關照的環境

母親在產前、產中、產後及哺乳中都需要支持及保證。在生產過程中支持性的陪伴可以減少生產過程中的壓力，幫助她在產後可以即刻準備好哺乳¹²。保健工作專業人員、家庭、社區及母親支持團體可以藉由聆聽她的擔憂，提供她可以純母乳哺育的自信來幫助她。婦女可能也需要協助來減少其他的壓力，例如太多的家務事或是照顧其他的家人。