

## 「愛嬰」 是什麼意思？

愛嬰醫院倡議 (Baby-Friendly Hospital Initiative) 是世界衛生組織 (WHO) 和聯合國兒童基金會 (UNICEF) 於1992年在全球推出的聯合專案。該倡議的目標是表揚遵守《成功餵養母乳十步驟》列出的標準，致力為哺乳母親提供正面環境的醫院和產科護理中心。

## 我們的使命

在聖蓋博醫院，我們的使命是告知所有孕婦餵養母乳的好處，以便她們對於餵養寶寶做出知情的決定，並且為她們提供堅持這種選擇所需的支援。

我們的工作人員有信心為所有母親建立、支持和保護早期母嬰依戀，並且尊重母親對於餵養嬰兒的信念和選擇。

除醫學禁忌外，所有母親和嬰兒在產後立即進行皮膚接觸，並在住院期間同處一室。



## 趣味事實

- 母乳約有400種已知成分，嬰兒奶粉僅有約40種。
- 出生後第一年，用嬰兒奶粉餵養一名嬰兒約需要3,000.00美元。
- 如果嬰兒在6個月內只吃母乳，患兒童肥胖症的風險降低24%。
- 得到皮膚接觸的新生兒，體溫、心率和血糖更穩定。
- 詳情請瀏覽 [www.BreastfeedLA.org](http://www.BreastfeedLA.org)

# 母親哺乳指南

聖蓋博醫院



## 愛嬰醫院倡議

美國兒科學會 (AAP) 建議在  
出生後六個月內只餵母乳。

AAP還建議持續餵母乳  
到一歲及以上。



San Gabriel Valley Medical Center

AHMC Healthcare

主機: (626) 289-5454

438 W. Las Tunas Drive • San Gabriel, CA 91776

[sgvmc.com](http://sgvmc.com)

聖蓋博醫院婦女中心

Women's Pavilion

at San Gabriel Valley Medical Center

我們的目標是確保所有母親都能成功，  
並且尊重和支持她們對於  
餵養方法做出的知情選擇。



## 母親的成功餵養母乳十步驟

### 1. 母乳最好，但是為什麼？

瞭解為何只餵母乳對您和寶寶最好，以及為何嬰兒奶粉可能導致問題。使用WIC、其他媽媽、書籍和視訊作為資源。上母乳餵養班！

### 2. 告訴全世界

讓您的產科醫生、家人、朋友和雇主知道您計畫只餵母乳，並需要他們的支持。告訴產科醫生和護士以及育嬰室和產後護士，您只想給寶寶餵母乳。

### 3. 產後立即與新生兒皮膚接觸

您的寶寶將會警覺，並對哺乳感興趣。不論您是否打算餵母乳，都要告訴醫生和護士您想做皮膚接觸。

### 4. 和寶寶24小時同室

這方便母親觀察寶寶。只要寶寶的表情或動作顯示他餓了，母親就能夠立刻反應，準備餵奶。母親不會等到寶寶哭了才餵。

### 5. 餵奶根據需求，寶寶餓了就餵。

聖蓋博醫院提倡“單一母乳”。除非身體狀況不適合母乳或是母親特殊要求，護士只會協助母親喂寶寶母乳。部分原因是餵人工牛奶會造成寶寶多吃，並導致母乳需求下減。需求減少，母乳分泌也會相對減少。

### 6. 事先考慮

如果您要返回工作，一開始完全餵母乳，以便讓身體產生寶寶需要的母乳。以然再使用奶瓶。

### 7. 尋求幫助

向護士詢問醫院是否有哺乳顧問。

### 8. 不要知難而退

大多數哺母乳問題都可以輕易解決。當遇到困難，請向醫療員或有經驗的的親戚朋友或 WIC顧問尋求幫助。哺乳資源目錄也提供社區哺乳服務項目。

除此之外，您可以聯繫聖蓋博醫院的產後婦女中心。中心的電話號碼是(626)457-3242。

### 9. 制定長期計畫

出門在外時自在地哺乳；擬定返回工作或學校時的擠奶計畫。

### 10. 結識其他餵母乳的媽媽：

結交新朋友；加入國際母乳會媽媽小組。最重要的是，享受認識您寶寶的樂趣！



## 母乳餵養資源：

- Breastfeed LA: [info@breastfeedLA.org](mailto:info@breastfeedLA.org)
- 國際母乳會：(800)-LALECHE或[www.llli.org](http://www.llli.org)
- 如果您有任何問題或顧慮，請致電 (626) 457-3242 聯繫婦女中心產後科。
- 國際哺乳顧問協會 International Lactation Consultant Association (ILCA) <https://www.ilca.org>
- 聖蓋博母乳捐贈中心  
地址是1150 S. Sunset Blvd., West Covina, CA 91790  
七天24小時接受母乳捐贈  
請事先來電 @ 626-851-2714

## 母乳餵養支持和教育

- 護士將向您說明如何抱寶寶以及如何幫他或她含住乳頭。
- 醫護人員將會支持您根據寶寶的暗示隨時哺乳；按照美國兒科學會 (AAP) 指南，預期24小時至少哺乳8-12次。寶寶吃奶的時間不會受限制。
- 除非因為醫學原因有所需要，否則不會給您的寶寶補充嬰兒奶粉、葡萄糖水或是提供奶嘴。
- 將根據APP指導意見，鼓勵您在住院期間以及至少連續六個月完全餵養母乳。

聖蓋博醫院婦女中心

*Women's Pavilion*  
at San Gabriel Valley Medical Center