



Women's, Infants, and Children
Supplemental Nutrition Program

Department of Public Health
City and County of San Francisco

母乳餵哺指南

您的乳房及乳頭護理

- 每日用清水洗滌您的乳房，不可用肥皂清潔乳頭。
- 在懷孕最後兩星期購買餵哺乳罩，您的乳房將會加大。在嬰兒出生後，乳房更加大。餵養乳罩不應太緊。
- 穿著有支托著的乳罩，有些婦女在夜間也要穿著這類的乳罩，保持乳罩乾爽。
- 在每次餵哺後，將乳頭露在空氣中涼乾。
- 為護理乳頭，在餵哺後用少許乳汁塗在乳頭及乳暈上，。
- 如果您使用乳罩墊，採用紙或棉做的，用膠質（或防水布）的乳罩墊會令乳頭濕和令乳頭疼痛。
- 您可以自己做乳罩墊，剪一塊棉布如法蘭絨或尿布做乳罩墊。

有關餵哺問題、抽乳汁器借用、課程及其他協助，請電與WIC診所。

美國農業部USDA是一個機會平等的部門與顧主
三藩市公共衛生局屬下之WIC計劃編制 8/2002