



Women, Infants, and Children
Supplemental Nutrition Program

Department of Public Health
City and County of San Francisco

母乳餵哺母親在上班或上學時抽取乳汁

很多母親在上班或上學時仍用母乳餵哺嬰兒。

在上班或上學前

- 在嬰兒出生的最初數星期盡量用母乳餵哺，因此會令妳乳房製造更多乳汁。
- 如果可以的話，在最初三星期少用奶瓶餵養（如裝有清水、奶粉或母乳汁）及使用奶嘴（橡皮奶頭）。
- 練習用電動抽乳汁器（如Hollister®或Medela®），避免用電池乳汁抽取器。妳可能有資格向WIC借用電動抽乳汁器。
- 在上班兩星期前用奶瓶盛裝母乳開始餵哺嬰兒，採用Avent牌的奶瓶可以減低嬰兒對奶嘴的困惑。
- 有關如何抽取乳汁資料，請參閱《抽取乳汁手冊》（Pumping Your Breast Milk）。

在上班之後

- 上班或上學前用妳自己母乳餵哺嬰兒。
- 如果在上班或上學時抽取乳汁，找舒適及無人干擾的地方，面對嬰兒照片、嬰兒用的被、柔和音樂或其他令妳鬆弛的物件。
- 每日抽取乳汁二至三次，將乳汁放在冰箱或裝有冰的隔熱袋貯藏。
- 提醒為妳看護嬰兒的人，在妳回家前一小時，停止用奶瓶餵養嬰兒。這樣可以令嬰兒在妳回家時，感到飢餓而要餵哺。
- 母親花時間抽乳汁餵哺的嬰兒身體比較健康，健康的嬰兒令妳減少告假回家照顧嬰兒。
- 每當妳和嬰兒一起的時候，盡量用母乳餵哺。如果可以自己餵哺，避免用奶瓶餵養。
- 法律規定僱主必須給妳時間及舒適及無人干擾的地方抽取乳汁。

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僱主
三藩市公共衛生局屬下之WIC計劃編制 8/2002

Breastfeeding Mothers who Pump at Work or School