

上班或上學媽咪餵母乳：

產後恢復上班或上學的時候，妳可以繼續餵母乳。離家之前給寶寶餵哺、回家後盡快再餵。餵哺之間的空檔，妳可用抽奶器(乳泵)或用手把乳汁擠到瓶子或容器內，留給寶寶吃。餵母乳令寶寶更健康，也令妳在家的時間多親近寶寶。

為自己和寶寶做好預備：

- 上班或上學之前最少預兩個星期的時間，在寶寶餵哺的次數之間，擠取乳汁，開始儲備和冰藏。待妳上班或上學的時候，照顧寶寶的人可以把妳預先貯存的母乳給妳的嬰兒餵食。（請參考抽吸和貯存母乳給嬰兒的講義）
- 寶寶四個星期大的時候，讓一位親人給他/她餵吃妳抽出的母乳。這樣能幫助嬰兒習慣讓其他人餵食。寶寶可能不接受妳用奶瓶餵他/她。要是這樣，請有耐心。如果試了多次，寶寶仍然拒絕用奶瓶吸吮母乳，試用另一種奶嘴或奶瓶。
- 上班或上學之前一星期，讓一位親人或褓姆看顧寶寶兩至三小時。同時將用奶瓶盛兩盎司（安士）妳抽出的母乳，交給他們餵寶寶吃。告訴他們如何辨認嬰兒是否吃飽了、與及要明白寶寶吃剩下在瓶裡的奶必須扔掉。



恢復上班或上學的時候：

- 妳工作的地方須允許妳有小息時間，讓妳抽吸乳汁、找到隱蔽的地方（不是在洗手間）方便妳抽吸乳汁。如果妳的辦事處沒有特定地方讓員工抽取母乳，盡量找一處令妳舒服和方便擠母乳的地方。雙邊的吸奶器會有助妳抽到更多乳汁。
- 將擠出的母乳貯存在陰涼的地方。如沒有冰箱（雪櫃），可將乳汁暫時存放在隔熱提包裡，置一冰袋在內。母乳不宜置室溫內超過五小時。
- 請親人或褓姆把寶寶帶到妳的辦事處或學校，讓妳餵母乳。
- 向妳的僱主查問妳是否可減少工作時間或工作時間可以有彈性。減少上班或上學時間可幫助妳和寶寶漸漸習慣彼此暫離的過程。



致電聯絡妳的WIC辦事處：

- 詢問母乳育嬰的問題
- 學習用手擠取母乳
- 知道怎樣取得手泵或電動吸奶器

嬰兒生來就是要哺吃母乳！



這機構是一個機會平等的提供者。

Developed by WIC Supplemental Nutrition Program
California Department of Health Services
1-800-852-5770



Chinese translation & adaptation by Health Education Services.
Women's Health Center, San Francisco General Hospital and
San Francisco WIC Program.

08/08