



Women's, Infants, and Children
Supplemental Nutrition Program

Department of Public Health
City and County of San Francisco

戒用母乳餵哺

在什麼時候停止用母乳餵哺，是個別的選擇，根據您的需要及生活方式而定，當您上班或上學後，仍可以用母乳餵養嬰兒。

如果您想繼續用母乳餵養嬰兒，在您離開嬰兒的時候抽取乳汁；另一個方法是夜間跟嬰兒在一起的時候用母乳餵哺；而在離開嬰兒時，則用奶粉餵養。

如果有關戒用母乳餵養的問題，請向WIC工作人員詢問。WIC計劃建議您盡可能將用母乳餵哺的時間延長。

無論您決定在什麼時候停止用母乳餵養，要慢慢的來，歷時數星期才能完全戒除。

開始戒奶



- 每日戒用母乳餵哺一次，戒奶需要數星期。
- 選擇對嬰兒不重要的時間，戒用母乳餵哺，嬰兒通常喜歡在入睡前、午睡時及清晨等時候餵養。
- 可用杯來餵養，代替母乳餵哺，如果嬰兒未滿六個月大最好用奶瓶餵養。
杯裡可盛：
 - 嬰兒奶（嬰兒未滿一歲）
 - 牛奶（在嬰兒一歲以上）
- 如此延續數日或一個星期，然後選用不同餵養時間減略及用杯（或奶瓶）代替。



為您的舒適



- 就算您慢慢戒奶，您的乳房仍會漲大。
- 有助減低乳房腫大：在餵哺之間，用布包著冰塊敷在乳房上約廿分鐘，也可用兩片濕紙尿片放到冰箱冷卻十五至三十分鐘後敷用。。
- 如果乳房太脹滿，擠出乳汁直到您感到舒適。
- 不要脫下您的乳罩，睡覺時也要穿帶，同時避免經常觸摸乳頭，如此會令乳房製造更多乳汁。



- 服用Tylenol® 或 Ibuprofen® 以減低不適。
- 戒奶需要時間，如果戒得太快，會導致乳房發炎。留意乳房紅腫、疼痛、或小硬塊，請立刻通知醫生。
- 如遵從下列步驟，可令嬰兒容易接受奶瓶餵養：
 - 要他人（不是母親）用奶瓶餵養嬰兒。
 - 在餵養時嬰兒聽到母親的聲音會分散嬰兒的注意力，盡可能要母親到其他的房間裡。
 - 用奶瓶餵養嬰兒的位置要與母乳餵哺的位置不同，例如將嬰兒的臉背向餵養的人，在嬰兒習慣接受奶瓶餵養後，才用搖籃式抱著嬰兒餵養，這樣您可面對嬰兒。
 - 不要用物件支撐住奶瓶，用手拿起奶瓶，避免嬰兒窒息。



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。