

準備恢復工作注意事項清單

- ❑ 瞭解在工作場所可以在什麼地方擠奶，有沒有冰箱可以保存乳汁，在需要擠奶的時間不能暫停工作。
- ❑ 練習用您所選擇的方法來擠奶。
- ❑ 確保寶寶能夠用奶瓶吃奶（較大的寶寶也可以用杯子喝奶）。
- ❑ 一定要準備至少夠用兩天的奶瓶——有些用來裝一天之內擠出的奶水，有些用來裝一天之內在托兒機構里餵養寶寶的母乳，或許還需要多一些奶瓶備用（要是有多餘的奶水，可以冷藏起來備用）。
- ❑ 購買兩套隔熱容器和冰塊——一套用來攜帶母乳去托兒機構，另一套用來將擠出的母乳從工作場所帶回家。
- ❑ 請注意，如果您餵母乳，最安全的選擇是不要飲酒，並讓嬰兒遠離吸煙煙霧。



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

繁體中文 (Traditional Chinese)



餵奶及恢復工作

**Breastfeeding and
returning to work**

更多的幫助和建議請見：

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

Australian Breastfeeding Association
1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686)
www.breastfeeding.asn.au

www.health.gov.au

本出版物中的所有資訊截止2013年1月是正確的。

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



母親恢復工作，並不等於說就再也不能為孩子餵奶了。繼續為孩子餵奶，對母親和嬰兒來說都是一件不平常的事情，因為母親和嬰兒都必須適應一種新的習慣。如果寶寶只有幾個月大，而且一直是用母乳餵養的，那麼寶寶通常會樂意接受由母親親自餵奶和用奶瓶或杯子餵母乳相結合的方式。

母親可以在早上和晚上繼續給嬰兒餵奶（根據工作時間，或許還可以增加餵奶次數），而且提供擠好的母乳，用於在母親工作的時間餵養嬰兒。即使母親不跟嬰兒在一起，也要將乳汁擠出來，這樣既可以保持乳汁分泌，又可以提供母乳，當母親不在嬰兒身邊的時候用來餵養嬰兒。

擠出母乳

母乳可以用手擠出，也可以使用手動或電動吸乳器。無論決定使用哪一種方法，都要在重新開始工作之前，先練習練習，必要時可以尋求幫助。擠奶的時間，要跟平時喂奶的時間盡量接近。

您必須保證寶寶能夠用奶瓶吃奶；如果寶寶已經七八個月大了，也可以用杯子喝奶。如果讓寶寶開始用奶瓶吃奶比較困難，在送寶寶上托兒所之前，可以先多試幾次，讓其他人用奶瓶來餵奶。

如果不願意自己擠母乳，或者在一段時間後覺得這樣做越來越困難，可以繼續在早上和晚上給孩子餵奶，在日間則給孩子餵配方奶。如果一向都是採用母乳餵養的，許多當母親的在減少餵奶次數之後，都能夠繼續為孩子提供足夠的母乳。

「繼續為孩子餵奶，
對母親和嬰兒來說都
是一件不平常的事情
……」

恢復工作後如何餵奶

在恢復工作之前一兩天，在每次餵奶結束時擠出一些多餘的乳汁，然後保存在家裡的冰箱或冷櫃中，保證有足夠的母乳給寶寶帶到托兒機構去。

您應該和托兒機構商量；他們會幫助您形成新的哺乳習慣，還會讓您瞭解托兒機構關於攜帶母乳的規定。

將母乳送到托兒機構時，一定要裝在經過消毒的塑膠奶瓶中，可以直接用來喂寶寶。將奶瓶放在盛有冰塊的隔熱容器中；奶瓶上一定要貼上防水的標籤或用筆做好記號，標明孩子的姓名和當天日期。

