

## 恢復工作與母乳餵養兩者兼顧？ 是的，你能做到！



- [為什麼要繼續母乳餵養？](#)
- [如何使母乳餵養與工作兩者兼顧？](#)
- [母乳餵養的有益建議](#)
- [如何選擇吸乳器](#)
- [如何在您的地區找到產品（BNN）](#)

問一問任何在外工作的母親：在家庭與工作職責之間週旋每天都需要權衡，剛剛生下小寶寶的母親面臨著更大的挑戰，您能夠留在家中的時間越長越好。但是，如果您在寶寶出生後不久就準備恢復工作，您可能會擔心如何繼續母乳餵養。別擔憂，借助適當的事先計畫，就可能順利地使工作與母乳餵養兩者兼顧。

### 為什麼要繼續母乳餵養？

美國衛生總署（Surgeon General）和美國兒科學會（American Academy of Pediatrics）等衛生權威部門均認同，母乳提供了無與倫比的嬰兒營養。此外，母乳餵養的嬰兒患呼吸道和耳部感染的病例遠遠少於用配方奶餵養的嬰兒。母乳餵養能夠降低嬰兒對食品過敏的風險，而且初步研究表明，母乳餵養可能對嬰兒的免疫系統、智商（IQ）、降低肥胖症風險、減少淋巴瘤、糖尿病和嬰兒猝死綜合症（SIDS）的發生均具有長期的正面作用。

對母親來說，母乳餵養可促使子宮更快地恢復到懷孕前的狀態，並能降低絕經前患乳腺癌、卵巢癌和骨質疏鬆症的風險。由於沒有配方奶或維生素的費用，母乳餵養比人工餵養更加方便和廉價。

### 如何使母乳餵養與工作兩者兼顧？

#### 建立僱主認同

幸運的是，越來越多的僱主開始認識到女性在勞動大軍中的關鍵作用，並且採取措施使她們在恢復工作的同時，更加輕鬆地繼續母乳餵養。一些進步開明的僱主為正在母乳餵養的母親實施了公司支持的輔助方案。例如，公司哺乳期計畫

（Corporate Lactation Program）可包括由一名哺乳專家現場提供的產前教育和產後諮詢。許多計畫還安排了供女性在上班時抽取乳汁的地方和設備。其他一些公司可能沒有全面的計畫，但會允許女性在白天佔用她們所需要的時間來抽取乳汁。

在您的寶寶出生前找僱主談話，或請他們給 Medela 打電話。您或許希望延長產假、半職工作一段時間、外包工作，或每天或每週的部分時間在家裡工作。如果您的公司沒有哺乳期計畫，現在也許正是著手開始一個這樣的計畫的時候。但是，請嘗試做出自己的安排，以此來代替正式計畫。向您的僱主解釋母乳餵養對於嬰兒的好處。如果嬰兒生病，母親通常必須缺勤。採用母乳餵養的母親缺勤機率會減少，這對於精打細算的僱主無疑是一種獎勵。

### 選擇一個照看者

選擇在您上班時間為您照看寶寶的人是一項重要的決定，您需要選擇一個能幫助您堅持母乳餵養的人，不要等到最後一分鐘才著手研究各種選擇。您需要找一個主要照看者以及幾個候補人以防萬一。向照看者提供關於如何儲存母乳的明確的書面說明。如果可能要說明不要在您回來前的一、兩個小時內給寶寶餵奶。這樣，當您來到照看者那裡或回到家時，寶寶就隨時可以接受哺乳。如果寶寶在您到達前就餓了，照看者應該用少許水或少量的儲存母乳幫助他/她克服一下。

### 母乳餵養的有益建議

- 充分利用您的產假，在恢復上班之前建立良好的母乳供應。
- 一旦您乳汁分泌穩定，您的寶寶哺育情況良好（在大約 4 至 6 週時），可開始使用奶瓶。這一步將使您的寶寶準備好在白天您上班時用奶瓶哺乳。請記著，寶寶通常會將母乳餵養與母親聯繫在一起。因此，在開始時，如果是由母親以外的其他人來餵奶，一些寶寶會更容易接受奶瓶。
- 購買或租借一個高品質的自動型電動吸乳器。例如 Medela 的 **Lactina**® 或 **Pump In Style**® 就擁有一流的性能，而且安全可靠、使用方便。這些產品採用常規電源或使用電池，亦可透過點煙器插孔用汽車蓄電池供電。其他較小的吸乳器可能無法長期維持您的乳汁供應。
- 為您的電動吸乳器配備雙重吸頭組。通過同時擠壓兩隻乳房，大多數母親只需 10 至 15 分鐘就能完成一次吸乳，這樣就可以方便地安排在工間休息或午餐時間吸乳。



母乳的分泌情況視供需而定。維持充足的乳汁供應，取決於寶寶或吸乳器的定時刺激。**雙重吸乳**可增加您的泌乳刺激素水平，有助於保持乳汁分泌量。這項益處對於在外工作的母親非常重要，她們可能會由於寶寶不能總在身邊刺激乳房而難以維持乳汁分泌。

- 為了使自己熟悉整個過程，並幫助建立充足的乳汁供應，您可在恢復上班一至兩週前開始使用電動吸乳器。嚐試採用上班時將採用的吸乳時間表。

- 爲了使恢復上班的過渡更加輕鬆，試著在週三左右回去上班，這樣再過幾天就到週末了。在您早上離開之前，至少安排一次餵奶。如果您可以的話，在午餐時間回家或前往托兒所餵奶，或請人把寶寶帶到您那裡。如果午餐時間不可能餵奶，可在白天上班時安排兩至三次吸乳。（記著，如果您使用雙吸頭組，只需從您的上班時間中佔用 45 分鐘左右。）

在您回到家或到達托兒所後儘快餵奶，在晚間、睡覺前和休息日盡可能多地餵奶。取決於寶寶的年齡以及您與寶寶分開的時間長短，您也許可以將上班時的吸乳次數減少到每天一至兩次。

- 如果您的公司沒有爲使用吸乳器的母親準備專用房間，可找一個盡可能私密和舒適的地方，帶一張寶寶的照片、一點喝的東西，也可以帶點小吃。如果您不能排出乳汁，可做幾下深呼吸，聽一些放鬆的音樂，或想像您正在爲寶寶哺乳。

您可以每天將吸出的乳汁儲存起來，留給您的寶寶第二天在您上班時喝。如果沒有冰箱，可使用保溫盒。Medela 提供各種的選擇，包括帶有內置保溫盒的 Lactina 吸乳器軟面手提箱。

- 母乳可在冰箱內儲存 5 至 7 天。如果您必須儲存 5 至 7 天以上，可在儲存瓶上貼好日期標籤，並儘快放在家用冰櫃中。母乳在家用冰櫃中最多可儲存 6 個月，而在 -20°C 的冰櫃中則可儲存長達 12 個月。用溫水解凍結冰的奶，不要用微波爐加熱或煮沸。

## 你能做到！

剛剛當媽媽的人在恢復上班時往往會感覺身心疲憊，而且會因爲要把剛出生的寶寶托給他人照看而產生一種失落感。如果您一直對寶寶進行母乳餵養，會因爲要停止哺乳的自然過程而倍感憂傷，因爲這一自然過程不僅能保護嬰兒的健康，而且在您與寶寶之間還建立起一個如此強大的哺育紐帶。

這些在您真正想斷奶前就停止母乳餵養的反應是相當正常的。好在您不必停下來，在上班時間裡抽吸乳汁將維持您的乳汁分泌，以便您能繼續在早晨、晚上和週末繼續母乳餵養，直到您和寶寶都做好斷奶準備。

您需要一些耐心來渡過一個調整期。您需要練習使用吸乳器。當然，有一個善解人意的僱主也很有幫助，但這是您的選擇，恢復工作與繼續母乳餵養兩相兼顧。是的，你能做到！

如要在您的所在地區找到 Medela 產品或母乳餵養專家，請訪問本公司 [全美母乳餵養網 \(BNN\)](#)，或每週七天、每天 24 小時隨時致電 1-800-TELL YOU。