

# 杯子餵奶

## 沒有母乳哺餵的嬰兒可以不需要奶瓶餵奶

從出生開始，就可以使用杯子餵奶法。它適用於擠出來的母乳和嬰兒配方奶。你可以用任何乾淨、表面光滑、不帶蓋的杯子。

杯子餵奶與瓶餵相較，每次所花的平均餵奶時間，沒有明顯的差異。

杯子比奶瓶安全。奶瓶的奶嘴和瓶蓋不易徹底清潔乾淨，容易滋生細菌，進而導致嬰兒生病。而杯子用熱肥皂水就能簡單地清洗乾淨，不像奶瓶必須要消毒。

在緊急情況下，請使用一次性杯子。



哺餵時期是一段親密連結時期——很多擁抱、眼神交流、交談、微笑、哼唱和唱歌。

## 杯子餵奶簡單到1-2-3!

先讓嬰兒坐直在你的大腿上，然後用手托住他的背部和頸部。對小寶寶們來說，用一塊布包裹他們，能防止他們的手碰倒杯子。

1

拿一小杯奶輕輕地放在寶寶的下唇上，然後輕輕地傾斜杯子，保持奶水只到杯口，剛好到寶寶的嘴唇。寶寶應該是警醒狀態，能夠張開嘴巴和眼睛。

2

動作要慢慢來。不要將奶水倒進嬰兒的嘴裡。每次都讓寶寶引導，按照他「舔一口—吞咽—停頓」的節奏走。讓奶水維持在杯口。當寶寶吃飽時，他們會閉上嘴巴，不再喝了。

3

嬰兒會吮吸或啜飲奶水，或用舌頭舔奶，如左圖所示。

杯子餵食法可以讓嬰兒自由地移動舌頭，接近親餵母乳時使用的「吮吸」反射的方式。

你知不知道你可以通過一個叫「重新泌乳」的過程來重新哺乳？

哺育母乳能拯救生命，尤其是在緊急情況下。

請聯繫哺乳顧問來瞭解更多。



Adapted from The World Health Organization - Infant Feeding in Emergencies: A Guide for Mothers and UNICEF/WHO 20-hour Baby Friendly Hospital Initiative Course by Magdalena Whoolery (PhD Health Studies, BSc Nursing, Dip HE Nursing) and Julie Fogarty (BFA, GradDipTchg), January 2020 (updated April 2020). Poster endorsed by the following: