

符合生理學的嬰兒照護：

支持母乳哺育、睡眠和安適

迎接新寶寶的到來可能會有些挑戰。夜間哺乳刺激乳汁分泌，有助於寶寶的成長。

在晚上：



靠近寶寶睡覺。您和寶寶會更容易入睡。考慮使用外加在您床邊的側邊床。側躺哺乳。

避免夜間起床。坐起來及下床會打斷您的睡眠。可以跳過夜間的換尿布。使用屁屁隔離霜保護您寶寶的臀部。哺乳寶寶通常不需要拍嗝。

晚上保持關燈。打開燈光會干擾您和家人的睡眠。避免需要照明的夜間活動，或使用昏暗的紅燈。關閉電子設備。

如果可以，夜間親餵母乳而非使用吸奶器或奶瓶。您夜間母乳中含有褪黑激素。褪黑激素有助於您的寶寶入睡。吸奶器和奶瓶餵養會打斷睡眠。

避免為了促進睡眠而在夜間餵食副食品（固體食品）或配方奶。配方奶餵食寶寶的家長可能比哺乳寶寶的家長經歷更多睡眠困擾。在6個月之前給寶寶副食品(固體食品)或嬰兒配方奶，可能會減少母親的乳汁產量。

頭6個月不要執行睡眠訓練。不建議在頭一年進行睡眠訓練。取而代之，一個針對嬰兒睡眠的依暗示行為照護計劃可以幫助父母應對。

同床的安全非常重要。同床通常是沒有計畫的。每個人都應該讓他們的床對寶寶是安全的。可參考母乳哺育醫學會的「同床和母乳哺育」單張。



用下側乳房哺乳
需要的話可以用你彎曲的手肘支撐乳房

在白天：

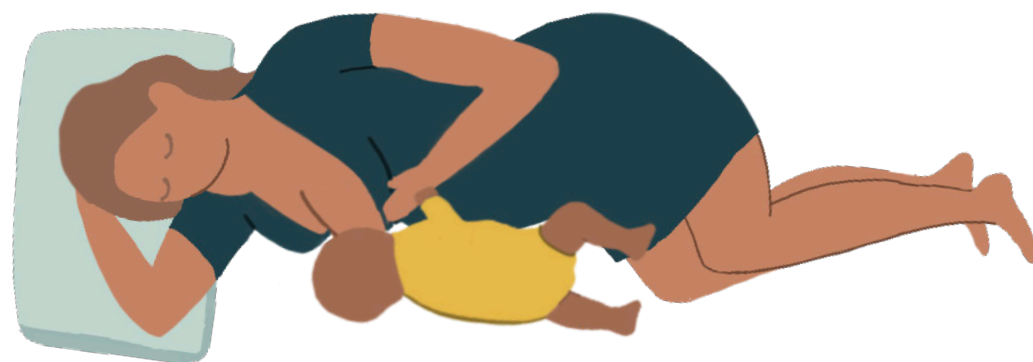


使用嬰兒包巾或嬰兒揹帶來揹著你的寶寶。揹著寶寶可以使他保持平靜。你的雙手可以自由做其他事情。請確保嬰兒的背部有支撐，並緊緊貼著你的身體。嬰兒的臉部應該保持透氣。

在白天進行一些活動可能有助於寶寶在晚上睡得更好。讓你的寶寶暴露於正常的日間光線和噪音中，包括一些大人在旁監督的趴姿練習。

如果可以的話，和你的寶寶一起小睡。關注你寶寶的行為暗示。不需要使用追蹤寶寶作息紀錄的應用程式。

尋求幫助。其他照顧者可以幫寶寶換尿布、洗澡和穿衣服。他們可以幫忙做飯、打掃和照顧較大的孩子。



用上方乳房哺乳意味著你不用翻身就可兩側都餵到奶。