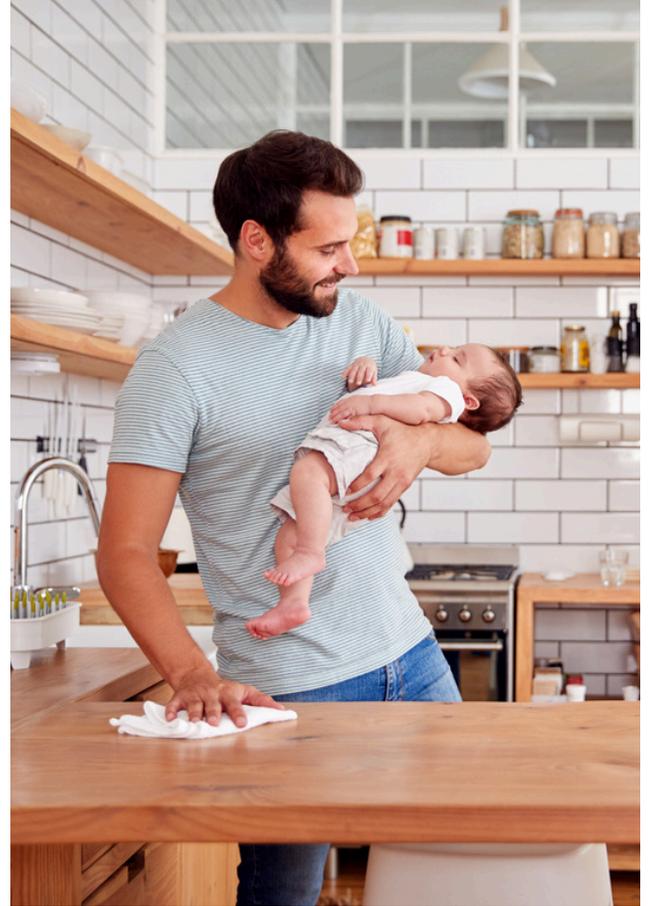


2022年3月更新

协助与支持者的重要性

伴侣和其他亲人往往很难知道该如何帮助哺乳期的母亲。虽然喂养关系存在于母亲和宝宝之间，但伴侣和其他人也可以做许多事情来提供支持。

对于哺乳期妈妈来说，有一个可以一起庆祝小胜利的伴侣、家庭成员或朋友会有很大的帮助，比如，宝宝能舒适地衔乳了、或者宝宝能很好地喝奶了，这些都值得庆祝。同样，当新手妈妈面临挑战时，听到伴侣或其他亲人的鼓励的话语对她来说意义重大。协助者所扮演的重要角色就是在哺乳期妈妈哺育她的婴儿的同时去“哺育”她。



母乳喂养的妈妈为什么需要支持

产后恢复需要时间，在最初的几天和几周里，在母乳喂养的妈妈增强信心和技能的同时，要是身边有其他人能提供支持，这会对妈妈很有帮助。即便母亲和婴儿都具有本能反射来帮助引导他们开始母乳喂养，但母乳喂养也是一项在哺乳妈妈之间传授、代代相传的需要学习的技能。在不断学习这些技能的同时，母乳喂养的母亲通常也受益于她们所爱的人的支持。

如何帮助您的伴侣

每个新手妈妈会希望从不同形式得到的帮助，因此与伴侣讨论她们希望如何获得支持对她们来说很重要。以下是一些建议：

- 在喂奶期间给伴侣提供水和零食
- 说一些鼓励的话，比如“你做得很好”、“坚持住，你行的。”
- 如果还需要更多的支持，替伴侣主动联系母乳会哺乳辅导或国际认证泌乳顾问(IBCLC)
- 想办法在任何困难的时刻带来幽默和欢乐
- 当哺乳妈妈在洗澡或出去喘口气时，直接肌肤接触地抱着婴儿，或用背巾或背带抱着婴儿
- 当你的伴侣在喂奶时去陪伴她，趁这个机会与她沟通和交流。

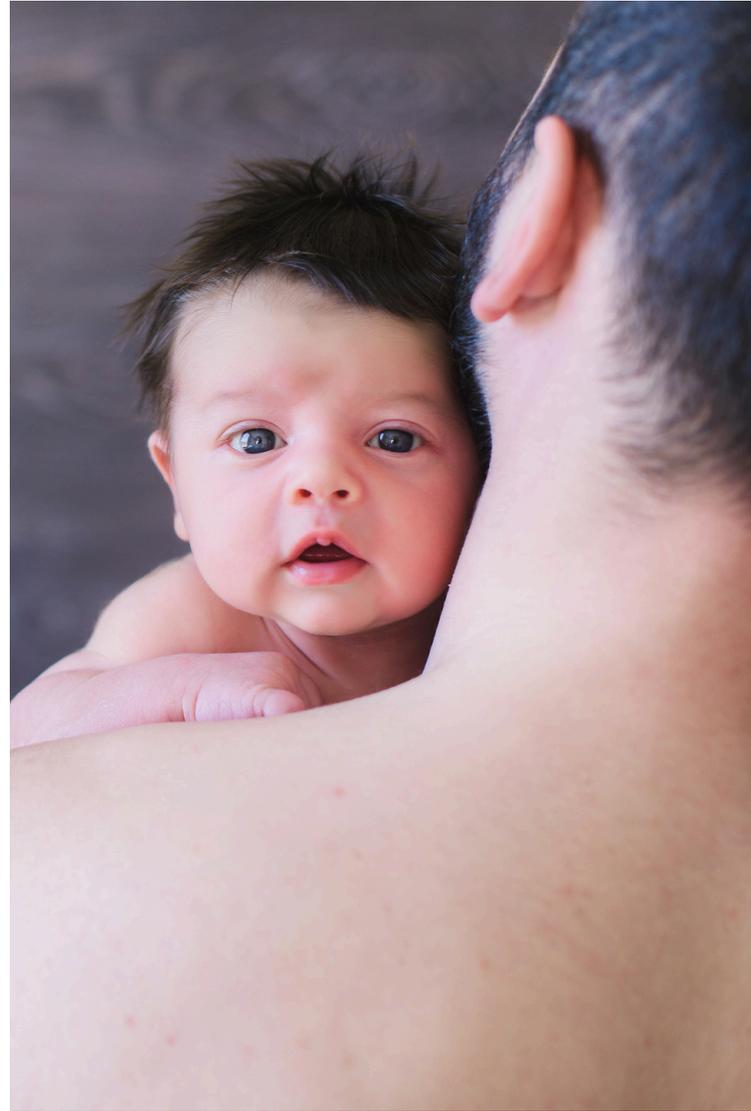


- 做家务：负责购物、买菜、做饭、预约、洗衣服、打扫卫生等杂事
- 管理访客：限制访客数量和停留时间，以避免干扰母乳喂养
- 提醒告知您的伴侣哪些事情进展顺利，并在任何挑战中提供情感支持
- 给婴儿洗澡、换尿布、给婴儿穿衣服、洗净/烘干婴儿衣物等
- 随着计划的变化灵活变通，例如，考虑安全的同床睡眠，或母婴同睡（让婴儿在几臂距离之内与妈妈同室不同床睡觉）
- 帮助年长的兄弟姐妹适应有了弟弟/妹妹的新生活
- 记住：一个吻、一句好听的话，或一杯茶都能创造奇迹！



母乳喂养基础知识

- 人乳经历了几千年的进化，为人类婴儿量身定造，就像其他哺乳动物的乳汁为喂养它们的婴儿进化而形成一样。
- 人乳容易消化。婴儿需要按需频繁进食；在24小时内哺乳至少8-12次是很正常的，并对建立健康的奶量很重要。
- 在出生后三天到六周之间，一个健康的足月婴儿如果能吃到足够的母乳，他每天会有5-6片湿尿布（如果是布尿布的话则会更多），和至少3次排便，大小相当于一枚\$2的硬币。
- 母乳喂养是一个完美的供需系统——婴儿喝的母乳越多，身体分泌的乳汁就越多。这就是为什么补充配方奶粉会减少母乳供应量的原因。
- 肌肤接触地抱着婴儿有利于婴儿的发育，可以改善乳汁供应，也可以帮助父亲或和其他照顾者与婴儿建立亲密连接。
- 请参见 *Positioning and Latching*.





支持母乳喂养的其他方式

- **了解母乳喂养的基础知识：**参考上文的建议“母乳喂养基础知识”，考虑参加线上产前母乳喂养课程，并通过国际母乳会的《母乳喂养的女性艺术》第8版 或者可靠的网络资源，比如 www.lllc.ca 和 www.llli.org，来获取相关信息。



- **告知医院工作人员，**母乳喂养对您的家庭很重要。寻求可能需要的其他帮助来实现您家庭的目标。

- **支持、保护和促进：**让您的伴侣知道您支持母乳喂养的决定，并且通过您的行动和语言来表达您相信这是正常和重要的。如果朋友或家人不支持你们的喂养选择，确保您传达了您的支持并认可她的努力，这样您的伴侣就不会感到受打击和被孤立。只要孩子和母亲希望母乳喂养持续下去，就支持他们。



- 通过加拿大母乳会官网(www.lllc.ca), **查询本地或者线上聚会信息。**同伴支持已经被证明能帮助提高母乳喂养的成功率。有一些小组也会提供非哺乳的伴侣也可以参加的家庭聚会。