



当父母在为母乳喂养做准备时，他们可以做的一件事情就是练习用手挤奶的技巧，甚至还可以保存一些少量的初乳。万一需要的话，这些初乳可以给出生后最初几天里的婴儿吃。

什么是初乳？

也许您在怀孕期间孕期您已经开始泄漏溢出少量的“初乳”，在怀孕期间也或许能没有。初乳，所谓的“早期乳汁”，是女性身体在从怀孕20周左右开始产生的“早期乳汁”，一直持续到婴儿出生后的前后三四天分泌的“早期乳汁”。

- 它可以是暗黄色或透明的，也可以是介于两者之间的任何颜色。
- 它的稠度各不相同，但通常很稠，而且有点粘。
- 初乳的生成量很少小（每次喂奶量在食5-15ml毫升之间）
- 它营养丰富，富含抗体，有助于保护婴儿免受疾病侵害
- 它并帮助婴儿排出胎粪（(婴儿的第一次粪便)），进从而有助于预防黄疸。

由于婴儿早期新生儿最初几天胃容量有着很小容量的胃，这初乳会是他们的理最佳想食物。当产后第3-5天之间左右出现“下奶母乳”时，这种早期乳汁早期的母乳会慢慢转变为更成熟的母的母乳，其产量会更大增加。

为什么要给予婴儿产前挤出的初乳？

- 对于出现低血糖的婴儿，我们可给予产前挤出的初乳，而不用配方奶粉。这对患有妊娠糖尿病或慢性糖尿病的孕妇尤其有帮助，因为她们的婴儿出生后经常出现低血糖。
- 如果成熟乳“下奶”延迟，则除了母亲在产后分泌的初乳之外，还可以用这种提前挤出并保存好的初乳作为补充喂养。这对患有糖尿病、接受过缩乳手术、正在从难产中恢复或有其他疾病的母亲会有所帮助。
- 如果您的宝宝在出生后的前几天有点嗜睡，并且在有效母乳喂养方面遇到困难，您的宝宝也可能出现低血糖。如果除了母亲在产后分泌的初乳之外，还有产前挤出的初乳可用，可以帮助您避免使用配方奶粉来补充喂养。
- 如果您的宝宝患有唇裂或腭裂，或其他一些造成母乳喂养困难的疾病，储存的初乳可能会有所帮助。
- 如果您和您的宝宝出于任何原因需要母婴分离，这也会很有帮助。





需要记住的事情

用手挤奶需要一些练习，才可以熟能生巧。所以如果您一滴奶也没有挤出，也没必要担心。没关系的。您是否能够在怀孕期间挤出初乳并不代表您的宝宝出生后您将生产多少母乳。提前了解您的乳房并练习用手挤奶仍然很有帮助。

做好准备

- 除非医生或助产士建议不要这样做，大多数低风险的孕妇可在妊娠37周时开始用手挤奶。
- 建议首先观看以下视频，它很好地演示解释了用手挤奶的手法和操作。

准备需要的用具

您将需要:

- 将初乳挤入的干净杯子;
- 几支3-5毫升的小注射器（您可以在药房或医疗用品商店购买）或干净的储存容器，如带盖的小罐子;
- 一个干净的塑料冷冻密封袋，用于储存注射器。

入门指南

- 清洗双手。
- 开始做好准备：找个舒服的地方坐下，轻轻地按摩乳房，大约30秒钟左右。
- 首先，稍稍抬起乳房，并将手指和拇指放在离乳头约5厘米(2英寸)处，呈“C”形。轻轻地将手指和拇指向后压向往胸壁的方向轻轻地按压，就如像想触摸肋骨一样。
- 将手指和拇指相向轻轻地挤压，注意不要将手指滑向乳头或拉动皮肤。用一小片医用胶带贴在您的乳房上，可以帮助提醒您的手指应该放在哪个位置。
- 放松您的手指。
- 检查手指是否仍处于起始的“C”位置，然后重复该过程：按压(压向胸壁)、挤(将手指轻轻相向并拢)、放松。
- 您可以尝试在乳房周围移动胶带标记的位置，以便从乳房的不同部分进行挤奶，同时手指保持“C”形。
- 不要期望在前几秒钟内会看到有奶滴流出来。
- 当初乳开始流出时，开始将其收集到干净的杯子中，或直接收集到注射器中(如果其开口足够大)。
- 从每侧乳房挤3至5分钟开始，每天2至3次，每侧乳房至少挤两次。但在这3至5分钟内，您可以来回交换两侧乳房。如果您感觉到任何腹痛或宫缩，请立即停止。

储存初乳

- 当天收集的任何初乳均可储存在同一注射器中，但最好不超过5ml左右。因为大多数婴儿在最初几天每顿只能吃5-15毫升，而且您一定不舍得扔掉婴儿没吃完的初乳，所以分5毫升储存是有帮助的。在两次挤奶之间，将注射器放入冰箱。一天结束时，将注射器放在一个干净的塑料冷冻袋中，然后将其放入冰箱冷冻。
- 如果您身边没有注射器，您可以将初乳储存在一个干净、密封的容器中放入冰箱冷冻，比如一个带盖的小罐子。母乳可以在需要时解冻，然后用小勺子、注射器或小药杯喂给您的宝宝。
- 请确保在注射器或容器上标注首次挤奶的日期、时间和您姓名的首字母（编辑注：或您的姓名拼音首字母、或者任何能容易认出你的标记）。初乳可在冰箱中冷冻储存4至6个月。

带上您的初乳

- 当您的宝宝出生时，您可以将初乳带到医院(或分娩地点)，放在由冰袋包围的冷却容器中，以保持低温。
- 只需随身携带两三个注射器。如果您需要更多挤出的初乳，您可以随时请家人或朋友再带来，以免在不需要的情况下将初乳解冻了。任何解冻的初乳都需要在24小时内使用，您一定不希望您的辛苦白费。将罐子或注射器放入温水中，可以很快解冻。

储备一些可以在最初几天喂养您宝宝的初乳，甚至只是在怀孕时开始练习用手挤奶，都可以帮助您做好准备，让母乳喂养有一个好的开始。

