

您可能想知道，您在怀孕期间需要做什么来为母乳喂养做准备。事实上，您的身体早知道该做什么。怀孕期间分泌的激素会让您的乳房做好准备，以便在宝宝出生后就有奶可以吃。因此，你能做到的最佳准备是提前获得准确的信息，以及找到能够提供支持和鼓励的人。

怀孕期间

怀孕期间，您的身体会经历许多变化。您可能会注意到以下的变化：

- 您的乳房可能会变得柔软并增大。
- 您的乳头颜色可能会变深，并可能对触摸变得敏感。
- 您可能会注意到几滴初乳（早期的乳汁）从您的乳房中溢出来。

尽量避免在乳头上使用肥皂。它们会把皮肤上的天然润滑剂洗掉。您只需要用清水清洗。



吃什么

怀孕时，为了自己和宝宝，健康的饮食是非常重要的。计划着吃各种各样尽可能接近其自然状态的食物。您不需要吃任何特殊的食物，也不必因为没有每天均衡饮食而感到担忧。您身体产生的乳汁并不取决于您的饮食。您的母乳会从体内的储备中获得所需的营养物质。然而，继续吃种类丰富的健康食物对您的健康很重要，也为您的家庭成员树立好的榜样。

哺乳文胸的选择

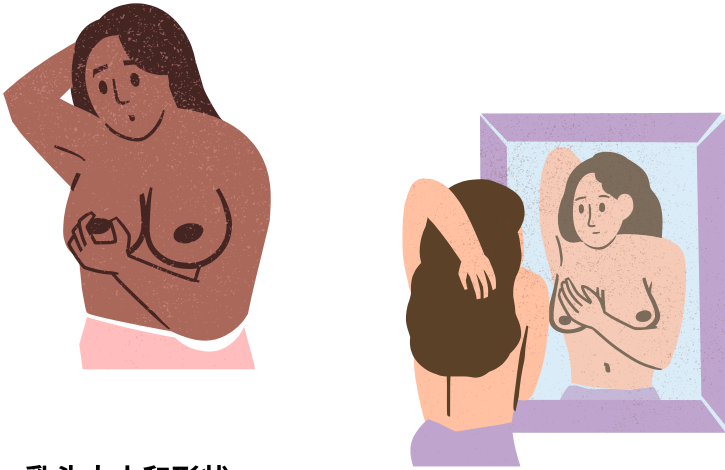
舒适的哺乳内衣有许多不同的选择。需要考虑的一些因素有：

- 舒适性——有许多无钢圈的内衣可以提供足够的支撑。如果您更喜欢有钢圈的内衣，确保钢圈不会压迫您的乳腺组织。
- 便利性——理想情况下，文胸的任何扣环都应该可以单手操作。
- 轻薄透气的面料——当杯罩部分向下折叠时，应该很容易让宝宝喝奶。（由较厚织物制成的定型内衣可能体积很大，向下折叠时，可能会挡住宝宝，使宝宝贴近乳房变得比较困难。）
- 有扩张空间——等你的奶“下来”后，您的乳房可能会增大一个罩杯或更多。
- 哺乳背心——许多人发现这是个舒适的胸罩替代品。
- 购买时间——您可能想在妊娠最后几周购买1或2件胸罩，然后等到分娩后几周再购买更多。我们了解到大多数乳房会在三个月左右停留在比平时稍微大一点的罩杯。



服装的选择

早期的肌肤接触使学习母乳喂养更容易。有关肌肤接触更多信息，请参见 [Skin-to-Skin Care](#)。您不需要穿特殊的衣服！在家里，穿开衫或睡衣可以让妈妈很容易肌肤相亲地抱着宝宝。需要出门的时候，也有很多选择。世界各地的母亲穿着各种各样的服装进行母乳喂养。当穿着两件套时，上衣可以从底部掀起。或者如果领口足够大，可以将其从顶部拉下。有些人喜欢穿轻便的开衫式羊毛衫、解开扣子的衬衫或带拉链的运动衫。这些衣服可以让您在给宝宝喂奶时，同时遮住其他身体部位。您可以决定什么最适合您。您可以选择哺乳衣，但是许多人在没有任何特殊服装的情况下也舒适地母乳喂养了很多年。



乳头大小和形状

乳头有各种形状和大小。几乎每一种都非常适合母乳喂养。乳头的直径大小和长度都因人而异。有些乳头在平时和触摸时会突出。有些乳头在平时看起来扁平，但触摸时会突出。也有些乳头即使被触摸时也仍然扁平。有些乳头在平时看起来是凹陷的，就像缩在乳房里面一样。然而，当乳晕（乳头周围的深色区域）被轻轻挤压到在乳头底部后约2.5 cm处时，乳头就会挺出来。当轻轻挤压乳晕时，真正的凹陷乳头不会突出或外翻，甚至会回缩得更多。如果您认为您的乳头确实凹陷，请在怀孕时咨询医护人员。如果您的婴儿含乳困难，请考虑在产后咨询国际认证泌乳顾问（IBCLC）。

一些乳头凹陷的女性担心这是否会影响母乳喂养。好消息是，婴儿可以非常成功地含着凹陷的乳头进行母乳喂养。通常不需要特别的准备。婴儿有几种自然反射可以帮助他们即使在没有突出的乳头的情况下也能含乳。

有时，哺乳期妈妈会被告知，因为乳头凹陷，她们应该使用乳头保护罩（乳盾）或奶瓶喂养。没有证据支持这一点。一旦婴儿接触过质地较硬的硅胶奶嘴，都可能使他们更难直接含住妈妈裸露的乳房，无论是否存在乳头凹陷。这种情况下，建议采用半躺式姿势哺乳，以及让婴儿花大量的时间与妈妈肌肤接触。这种姿势能让婴儿更容易含乳。如果需要，您可以帮助您的宝宝。当婴儿很好地含乳时，他们通常能够将乳头深深地吸进嘴里。随着时间的推移，乳头和乳晕的组织会被拉伸。偶尔，当乳头被拉出时，牵拉感觉可能会有点不舒服。这种不适通常会在几周内消失。

如果您的宝宝接触过人工奶嘴（包括安抚奶嘴），并且难以很好地含乳，可以使用一些技术来帮助拉出凹陷的乳头。更多信息请参见 [Inverted Nipples and Flat Nipples](#)。

在婴儿出生前挤出初乳

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，甚至可以保存一些少量的初乳。当需要的时候，这些初乳可以给出生后最初几天里的婴儿吃。初乳是女性身体在怀孕20周左右开始到产后三四天分泌的“早期乳汁”。

用手挤奶需要一些练习才能熟能生巧。如果您一滴奶也没有挤出，也没必要担心。没关系。您这并不要紧。怀孕期间是否能够在怀孕期间挤出任何初乳并不反映您的决定宝宝出生后您将生产多少奶。母乳。不过，即使您表示没有挤出乳汁，在分娩前提前了解您的乳房并练习用手挤奶也是仍然很有帮助的。(参考阅读：[在产前挤出初乳](#))

参加加拿大母乳会的线上产前母乳喂养课

在怀孕期间，了解您的身体和宝宝的身体是如何工作的可能会有所帮助。您可以了解到母婴该如何共同努力，来获得成功的母乳喂养体验。在线上产前母乳喂养课，你将会学到

- 在最初几小时和几天里的母乳喂养
- 建立您的奶量
- 如何知道您的宝宝得到吃到了足够的母乳
- 如何避免喂养困难

您可以通过加拿大母乳会的[线上聚会日历](#)找到下次免费课程的时间。你可以参加任何地区的课程。请记住课程所在的时区以避免错过！

在产前学习母乳喂养知识

在加拿大母乳会的网站上有很多有价值的信息来帮助你学习母乳喂养知识。可从这些信息开始，[Positioning and Latching](#)，[建立母乳量](#)，和[如何知道婴儿是否吃到了足够的母乳](#)。

参加加拿大母乳会的月度聚会

怀孕期间参加加拿大国际母乳会聚会的月度聚会是为母乳喂养宝宝做准备的最佳方式之一。您可以遇见其他哺乳父母，看到婴儿如何母乳喂养，询问提出您的问题，并听到与您同样旅程中有相似经历的父母的意见。如果遇到问题，能够致电给加拿大母乳会的哺乳辅导能够为您提供大量信息和支持的母乳会哺乳咨询，这些对您都将非常有帮助。请访问网站聚会日历来及时获知聚会信息 <https://www.lllc.ca/virtual-meetings-calendar>。

