

母乳喂养小贴士

及早起步

- 宝宝出生后，尽早将他/她抱到胸前开始哺乳。与你肌肤相贴的宝宝常常会摸索你的乳房，并开始衔乳。

多久哺乳一次？

- 在24小时中，宝宝至少需要哺乳8至12次。哺乳的次数越多，你分泌的乳汁也越多。
- 频繁的哺乳会刺激乳汁的分泌。你无需等乳房“饱满”起来再进行下一次哺乳。



衔乳

- 舒适地坐直（不要俯靠在宝宝身上）。
- 用手臂环抱着宝宝，将他/她紧贴在胸前。把宝宝的双脚拉向你身体的另一侧，这样宝宝正好位于你的乳房下方。
- 让宝宝的脸和身体面向你。
- 宝宝的下巴向前伸，头部和鼻子后仰，帮助鼻孔可以闻到乳头。
- 如有需要，你可以用手指承托乳房，以保持稳定。
- 宝宝的下嘴唇和下巴贴住乳房，当宝宝张大嘴时，他/她的上嘴唇轻轻掠过乳头。
- 迅速将宝宝拉近，让他/她衔乳。



- 宝宝的嘴，尤其是下嘴唇会覆盖大部分乳房。

初乳

- 初乳是指在宝宝出生的头几天里，你分泌的乳汁。
- 少量的初乳非常适合宝宝娇小的胃，注意应以茶匙（teaspoon）为计量，而不是盎司（ounce）。
- 能够预防感染。
- 能够清洁胎粪（宝宝第一次排出体外的粪便）——有助于减少黄疸的发生率。
- 为宝宝解渴和充饥。

夜间哺乳很重要

人类的乳汁在白天和夜间均有着滋养宝宝身体系统的功效。夜间哺乳能刺激有助于妈妈乳汁分泌的荷尔蒙。有些宝宝在傍晚需要频繁哺乳，然后能安睡较长时间。另一些宝宝则需要夜间较规律地多次哺乳。



宝宝喝到了足够的母乳吗？

开始有奶水后（~第4天）

- 24小时内至少有6片湿透的尿片。
- 如果宝宝每天排便3至5次，说明他/她喝到了足够的母乳。

乳汁太稀？

完全不会！在哺乳的过程中，乳汁会发生变化。在哺乳前后各挤出一滴乳汁，你就会看到其中差别。一天的母乳可以确保宝宝获得均衡的营养

乳汁过多

- 每次只用一侧乳房进行哺乳。
- 如果宝宝在哺乳后短时间内又需要哺喂，仍使用同一侧乳房进行哺乳。
- 使用克服重力的姿势哺乳，可助减缓乳汁流量。

乳头疼痛

请记住：正确的哺乳姿势和衔乳是预防乳头疼痛的关键。

- 在将宝宝从胸前拿开之前，先让他/她松开嘴里裹着的乳头。
- 先用相对不太疼痛的一侧乳房哺乳。
- 避免让乳头接触合成纤维织物。
- 只用清水来清洁乳头。
- 咨询国际哺乳会的哺乳辅导员，寻求帮助。

乳腺阻塞

如果乳汁分泌受阻，乳房里可能会出现一个压痛肿块。

- 热敷
- 充分休息
- 频繁哺乳
- 检查宝宝的衔乳情况，并尝试不同的姿势
- 温和、轻柔的按摩
- 如果肿块疼痛持续超过一天，应咨询医生



快速成长期

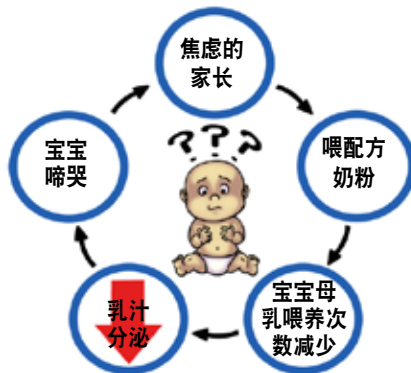
有些时候，宝宝可能需要更频繁地哺乳，来刺激乳汁的产生。这种需要“频繁哺乳”的情况，在宝宝出生的头三个月内会出现大约3至4次。

重返工作？

- 了解您工作单位适合挤奶和储存乳汁的场所和设施。
- 在乳汁分泌量较为固定之后，再重返工作。
- 在工作期间泵奶或挤奶。
- 将挤好的乳汁带回家，用于第二天哺喂。
- 当宝宝在您身边时，频繁地母乳喂。



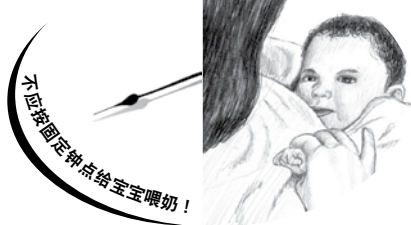
为什么要避免奶瓶或配方奶粉喂养？



乳房肿胀

- 在两次哺乳的间隙进行冷敷，或用包心菜叶/卷心菜叶冷敷乳房，以减轻肿胀。
- 哺乳前用热水淋浴或热敷。
- 挤出一些乳汁，让乳房柔软一些。
- 频繁哺乳！

实时观察宝宝的需求



La Leche League Canada

www.LLCC.ca

E-mail adc@llc.ca • Breastfeeding Referral Service 1-800-665-4324

©2015 La Leche League Canada • La Leche League Canada is a charitable organization — Registration Number 11900 3812 RR0002

No. 456-sC-2015