

母乳喂养双胞胎的小贴士

当您得知自己怀上双胞胎时，心中也许会涌起从欢喜到担忧的各种感受。忽然之间，您的许多期望、计划和此前做出的决定都要发生变化。不过，坚持母乳喂养这一决定无需改变。对双胞胎来说，母乳尤为重要，因为双胞胎在出生时通常身形较小，需要母乳为他们带来所有健康方面的好处。母乳喂养能让您和两个宝宝都培养起特殊而必要的情感联系。许多母亲对双胞胎进行母乳喂养都非常成功；您也可以享受这一特别的方式，倾心养育宝宝！

起步阶段

- 有关如何进行母乳喂养（或准备母乳喂养）的一般信息，可以查阅LLLC编号为456、457、469和481的资料。

- 尽早频繁哺乳——通常是在宝宝一出生时——是开始母乳喂养的最佳方法。不过，如果是您或宝宝患有健康问题，或是暂时需要把宝宝和您分开，也并不意味着您要放弃母乳喂养的想法。



- 如果因为无法为某一个或两个宝宝哺乳而需要挤出母乳，则用手挤是最有效的收集初乳的方法。如果您需要继续挤奶，那么使用标准的自动电子吸奶器将会刺激正常的母乳分泌。您应计划在白天每2-3小时给两侧乳房挤奶，夜间也至少应给两侧乳房挤一次奶。

- 宝宝的吮吸和使用吸奶器均能够刺激乳房，乳汁的分泌量受到宝宝吮吸或使用吸奶器次数多少的调节。因此，双胞胎的母亲乳汁分泌量，几乎总是足以满足两个宝宝的需求。

哺乳时的协调

- 许多母亲都会发现，某些时候双胞胎会希望或需要分开进行哺乳。等到双胞胎回到家中，并能有效吮吸时，同时哺乳两个宝宝也许会变得容易起来。您可以使用枕头支撑宝宝，这样您就可以解放您的双手，让您可以用手来帮助宝宝正确衔吮。

- 在最初的几周里，将两个宝宝在每次哺乳时左右交换位置是比较理想的做法。比如，早上7点哺乳时，一号宝宝吮吸左侧乳房，二号宝宝吮吸右侧乳房；而下一次哺乳时，二号宝宝吮吸左侧乳房，一号宝宝吮吸右侧乳房。

夜间哺乳

如果您能学会如何躺着哺乳，那么夜间哺乳会更容易一些。根据宝宝身形大小、妈妈的乳房大小和手臂长度，妈妈们已经找到了不同的能够有效哺乳的姿势。您可以采取后仰、几乎平躺或侧躺的姿势，分开或同时给两个宝宝哺乳。您可以参考本资料单中或母乳喂养书籍中的图片，或电话联系国际母乳会（La Leche League）的哺乳辅导员。

照护母亲

- 首先，双胞胎的母亲需要照顾好自己，饮食要均衡，也不能等到口渴了才喝水。宝宝睡觉时，妈妈也应该睡一会儿，尽可能地多休息。即便是两个宝宝不在同一时间小睡，妈妈也至少应当尽可能多地坐下休息。如果有人提出在饮食、洗衣和照看较年长孩子方面为您提供任何帮助，请一概接受。
- 您可以在这段难忘的时光里同时照顾养育两个宝宝，好好享受吧！

矛盾的心情

有一些双胞胎的母亲，会在分娩前、分娩时和分娩后对这一“双份福气”的到来产生复杂的情绪。遗憾的是，由于需要卧床休息、身体劳累，或是这些负面情绪得不到周围人的理解，她们往往处于孤立无援的境地。这些情绪是对压力的正常反应，不该被忽略或轻视。与其他双胞胎的母亲交谈，通常会有所帮助。

寻求支援

告诉朋友和家人，有哪些实用而有帮助的支援办法。将本资料单背面的信息传达给他们，好让他们在这一段难忘的时光里帮助您、鼓励您。如果妈妈们需要了解有关母乳喂养双胞胎的更多信息，可以拨打1-800-665-4324，由加拿大国际母乳会（Leche League Canada）转介一名当地的国际母乳会哺乳辅导员。请访问我们的网站：www.LLCC.ca。

如需获得母乳喂养支援，请联系1-800-665-4324 或



La Leche League Canada

www.LLCC.ca

©2016 La Leche League Canada • E-mail adc@LLCC.ca • Breastfeeding Referral Service 1-800-665-4324
La Leche League Canada is a charitable organization — Registration Number 11900 3812 RR0002

No. 462-C-2016

求助！

致双胞胎母亲的配偶、朋友和亲属的公开信

双胞胎的母亲需要额外的帮助，她们中有许多人都发现吃饱、睡好是最大的挑战。双胞胎的母亲在抱宝宝以及同时带着两个宝宝出门时也会遇到独特的挑战。她们或许会感到孤立无援、



一边哺乳一边休息

忿忿不满，或是紧张不已。朋友、亲属和配偶的帮助和支援也许能成为成功和失败之间的关键一环。很多时候大家都想伸出援助之手，却不知究竟该怎么做。朋友和家人有时也会好心办坏事。您可以参考以下这些小贴士，为双胞胎的母亲提供帮助。

您可以做什么

- 探望时捎上食物。
- 给宝宝换尿片。
- 在她哺乳时，给她按摩背部或双脚。
- 拿水或果汁给她喝。
- 在她睡觉时照看宝宝。
- 如果其中一个宝宝需要在夜间哺乳，那就帮着给他换尿片，然后把宝宝抱到床上的母亲身边。当另一个宝宝醒来时，进行交换。
- 当她抽15分钟散步或享受泡泡浴时，照看宝宝。
- 如果她感到害怕、劳累，或觉得应付不了，请细心倾听。
- 如果她想哭，请抱着她。
- 洗衣服、叠衣服，再把衣服收到衣柜里。
- 替她去超市买日用品。
- 准备午餐或晚餐，拿给她吃。
- 告诉她你爱她。
- 给她带一些最近的杂志、商品目录或DVD。
- 帮她寻找其它双胞胎的母亲，让两人交谈沟通。
- 清理厨房、洗碗、吸尘、清洁整理。
- 当面肯定她在照顾宝宝方面的优异表现。

其它需要留意的事项

- 探访时，应帮助母亲感到放松；不应指望对方来招待你。
- 她需要的是支援和鼓励；如果她抱怨或露出疲态，您也不要提建议。
- 母亲可能会感到脆弱；不要用诸如“你确定够宝宝吃吗？”

或是“他们为什么还不能一觉睡到天亮”这样带有负面情绪的问题来打击她的自信心。

- 重点关注如何“照护母亲”，如何帮助做一些家务事，而不是试图代替母亲来照顾宝宝。
- 在双胞胎出生后的至少一年里，母亲都需要额外的帮助；不要在三个月过去以后便撒手不管。

假如无法获得帮助，该怎么办？

如果双胞胎的母亲与家人朋友相距甚远，或家人朋友白天需要上班，那么请人来给母亲帮忙也许是个好办法。即使开销比较大，为了母亲的身心健康，这样做也是值得的。有些母亲会请高中生在放学后来帮忙。部分教堂或社区团体为双胞胎的母亲提供援助服务。双胞胎的母亲也能在国际母乳会（La Leche League）的见面会上获取有关母乳喂养和照顾宝宝的支援。



实用阅读资源：

《儿女一箩筐：如何哺乳和照顾双胞胎或多胞胎》

修订版 · Karen Kerkhoff Gromada 著

《儿女一箩筐》涵盖了照顾多个宝宝的各个方面，包括孕期可能出现的并发症、如何为分娩多个宝宝做好准备、如何应对新生儿需送入NICU（新生儿重症监护病房）的情况、保证多个宝宝的母乳量、如何与配偶共同适应新生活，以及照顾多个幼儿等等。本书是国际母乳会（La Leche League）的畅销书。在作者的个人网站上也有提供最新信息，网址：www.karengromada.com。

纸质封面，共448页。国际母乳会，2007年。
ISBN: 9780976896937



La Leche League Canada

www.LLCC.ca

©2016 La Leche League Canada • E-mail adc@LLCC.ca • Breastfeeding Referral Service 1-800-665-4324
La Leche League Canada is a charitable organization — Registration Number 11900 3812 RR0002

No. 462-C-2016