

The Monmouth/海洋母乳喂养联盟

母乳喂养指南



入门指南

Chinese

1、入门指南

- 宝宝出生后一小时内，不要穿衣服，抱着孩子，让他/她自己吃奶，这是母乳喂养一个良好的开端。
- 哺乳时，抱着宝宝，把他/她的鼻子贴近你的乳头。
- 用你的乳头轻抚孩子的嘴巴，等待他/她张大嘴巴。
- 宝宝张大嘴巴后，引导他/她寻找你的乳头，将乳头稍稍移至宝宝嘴巴的上半部分（主要将乳晕（乳头周围的黑色区域）放入宝宝口中，贴近下巴附近。鼻子附近上方的大部分乳晕都可见，且多于下方）。
- 哺乳时，将宝宝的下巴倚靠着你的乳房。
- 正确的哺乳方式应该让人感到舒适且没有疼痛感；但是，第一次哺乳时在刚开始感到略微的不适也是正常的。如果不适时间较长，或宝宝只吸乳头，那么用你的手指中断哺乳，移开宝宝，然后再试一次。这样的动作可能需要重复多次。你也可以借助护士或哺乳师的帮助。

2、多长时间哺乳一次

一个新生儿在 24 小时内至少需要进行 8-12 次哺乳，且宝宝一饿就需要立马哺乳。通常是在第一次哺乳过后每隔一个半小时至三个小时内需要进行下一次哺乳，但是具体的时间点也会经常变动，无法准确定时。最好不要预定时间进行哺乳。有些宝宝喜欢把几次哺乳集中到若干个小时内，然后休息较长时间。

3、如何判断何时应该对宝宝进行哺乳

留心宝宝的提示，观察和倾听宝宝的哺乳征兆：

- 嘴巴和舌头的吸奶动作。
- 不安或不停地身体扭动，特别将手含入口中。
- 张大嘴巴并转头（发根）
- 细声
- 留心哺乳征兆，即使他/她睡着了
- 啼哭时已经饥饿的信号，所以尽量在宝宝哭之前进行哺乳

这些迹象意味着宝宝饿了，需要进行哺乳。

4、胸部每侧各需要哺乳多长时间

让宝宝吮吸第一侧乳房，当你按摩自己乳房或轻抚他/她脸颊时宝宝停止吮吸和吞咽，则更换另一侧乳房，让宝宝吮吸。如果可以满足宝宝需要，每次可以仅用一侧哺乳。让宝宝决定何时停止哺乳——吃饱后，他/她自己会停止吮吸，可能会很快入睡。良好的抱姿和充裕的时间可以有效防止哺乳的疼痛。

5、如何知道你的宝宝是否吞咽

一开始你的宝宝应该在吮吸几次后吞咽。他/她正在吞咽如果你：

- 倾听他/她的吞咽（在哺乳早期可能较难实现）。
- 看见他/她吞咽
- 看到或感觉到他/她喉部移动；试着把手指轻轻地放在他/她的喉部，看你是否能感觉到运动。
- 观察吮吸方式的变化：从快速浅吸到较长较深吮吸，伴随下巴移动，且在下次吮吸前有停顿。

6、怎样处理乳房肿胀

在哺乳的第一个星期内，许多女性在第 2 至第 5 天可能会感觉乳房肿胀，还有一部分人会感到些许的变化。这是一个好的迹象，说明你将有成熟的乳汁，但是你暂时会感到不适和心情烦躁。这种症状在 24 至 48 小时内会消除。

- 频繁哺乳，24 小时内至少 8-12 次；不要遗漏哺乳。
- 你可能需要柔化你的乳头和乳晕，方便宝宝吮吸。
 - 将你的五指按在乳晕后的浅色区域；乳晕是乳头周围颜色较深的区域
 - 按压你的胸壁
 - 轻轻按压手指，将其置于乳晕后方
- 旋转手指并重复此动作
- 哺乳间隙用冰袋冷敷，缓解肿胀

7、母乳喂养时不要设定确切的时间表。开始的 3-6 周，在不加辅食（水或奶粉）的情况下，宝宝饿时及时哺乳，这一点非常重要。

健康、足月的宝宝不需要水或奶粉，医生嘱咐的情况除外。初乳是新生儿最好的食物并且足够宝宝食用。新生婴儿胃的体积和弹珠大小类似，第 3 天长至炮弹大小，第 10 天像一个高尔夫球。奶瓶流速太快，给宝宝喂食的牛奶过多。这样有可能干扰宝宝学习吸食母乳和你的奶水供给。如果医生要求宝宝需要进食额外的母乳或奶粉，则挤出的乳汁是首选。跟你的护士和哺乳顾问谈谈你的喂养选择，他们还可以为你提供特别的帮助，让孩子重新接受母乳喂养。

每次哺乳孩子时，他/她都是在与你的身体“谈话”。他告诉你的乳房他/她很饿，他/她需要喝多少奶。你的身体聆听他们的需求，在荷尔蒙的刺激下给与回应，排出适量的奶水。如果使用固定的喂奶时间或奶瓶进行干扰，则会对你的奶水分泌造成影响。

一旦确定进行母乳喂养，通常在 3 周和 6 周间，偶尔可以使用挤出的母乳，这样便不会对母乳喂养造成影响。每次母乳喂养，挤出一些奶水，这样乳房可以在下次哺乳时产生更多的奶水。如果你错过一次哺乳，你需要用吸奶器将奶水吸出，这样你的乳房才可以在下次哺乳时产生更多的奶水。美国儿科学会（AAP）建议母乳喂养的时间为前 6 个月，这样可以最大限度的预防过敏和其他疾病。

1. 如何存储奶水

奶水存储指南

地点	温度	建议
常温	60-85°F	3-4 小时，最佳 6-8 小时，可接受的

地点	温度	建议
保鲜室	39° F	72 小时, 最佳 5-8 天, 可接受的
制冷室	0°F	6 个月, 最佳 12 个月, 可接受的

- 使用一个干净的容器（奶瓶、塑料奶瓶袋）
- 将奶水第一次装瓶的日期进行标注。你可以在瓶中续加新奶，但是如果瓶中的奶水已经冷冻，则你需将新挤出的奶水冷藏后再加入瓶中。

母乳存储，母乳喂养医学会，2012 年 1 月 10 日节选自：

<http://www.bfmed.org/Media/Files/Protocols/Protocol%208%20-%20English%20revised%202010.pdf>

9、离开医院后，如你存在母乳喂养方面的任何问题，可以通过以下方式寻求帮助：

你的医生或护士会给你一份有关当地母乳喂养机构的名单，你还可以访问 Monmouth /海洋母乳喂养联盟的网站，寻找当地的资源，<http://www.njbreastfeeding.org/>

10、如何辨别你的宝宝是否已经摄入足够的奶水：潮湿、脏污尿布的数量可以帮助你确定你的宝宝是否摄入足够的奶水。

- 最后一页的图表是您第一周的指南
- 如果你的宝宝每天哺乳的次数、尿布尿湿的片数和排便弄脏的片数最少为图表所列数值，那么他/她已经摄入足够的奶水
- 第七天后，你的宝宝应该在每 24 小时内继续尿湿至少 6 片尿布和进行 3 次排便。
- 到第二个月，每天排便的数量逐渐减少。

尿布真湿了吗？很难确定纸尿裤是否真的尿湿——在每片新的尿布内放入一张干净的白色纸巾，这样你就可以辨别宝宝是否小便。

审核：

Alicia Dermer, MD, IBCLC

Rose St Fleur, MD, FAAP

如果孩子出现如下情况，联系你的健康管理顾问：

The Monmouth/海洋母乳喂养联盟 每日哺乳记录

宝宝姓名_____ 出生日期和时间_____

- 每次哺乳时划掉对应时间（或在两者之间）
- 每次更换尿湿的尿布时，划掉一个 **W**
- 每次更换脏污（大便）的尿布时，划掉一个 **S**
- 如果你每天划掉了所有的 **W** 和 **S**，完成了每天所有的目标，你的宝宝便摄入了充足的奶水。

目标:

第 1 天	上午 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 下午 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 尿湿的尿布: W 脏污的尿布（黑色、滞留的胎便）: S	尽可能 母乳喂养 让宝宝和你待在房间 尽可能让宝宝和你有肌肤接触 不用奶瓶或奶嘴
第 2 天	上午 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 下午 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 尿湿的尿布: W W 脏污的尿布（黑色、滞留的胎便）: S S	经常哺乳 8-10 次/24 小时 让宝宝和你待在房间 尽可能让宝宝和你有肌肤接触 不用奶瓶或奶嘴
第 3 天	上午 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 下午 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 尿湿的尿布: W W W 脏污的尿布（绿色或黄色） S S	哺乳 8-12 次 初乳开始转化成奶水时， 乳房会感到肿胀 让宝宝和你待在房间 尽可能让宝宝和你有肌肤接触
第 4 天	上午 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 下午 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 尿湿的尿布: W W W W 脏污的尿布（松软黄色）: S S S	哺乳 8-12 次 初乳开始转化成奶水时， 乳房会感到肿胀
第 5 天	上午 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 下午 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 尿湿的尿布: W W W W W W 脏污的尿布（松软黄色）: S S S	哺乳 8-12 次 有奶水
第 6 天	上午 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 下午 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	哺乳 8-12 次

天	尿湿的尿布: W W W W W W W 脏污的尿布: S S S S	
第 7 天	上午 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 下午 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 尿湿的尿布: W W W W W W W 脏污的尿布: S S S S	哺乳 8-12 次 对母乳喂养很有自信