

母乳喂养 很重要

供女性及其家人使用的
的母乳喂哺参考指南

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé



鸣谢

最佳开端资源中心（The Best Start Resource Centre）感谢安大略省境内的公共卫生单位，它们为此省级资料的编写和开发提供了支持，并慷慨地分享了各自的资源和专长。

我们也感谢为此手册提供了建议的家长 and 专家们。

终审由注册护士（RN）、护理本科学士（BScN）、国际认证泌乳顾问（IBCLC）、加拿大社区保健护士（CCHN(c)）兼爱婴倡导项目（BFI）首席评估员Marg La Salle完成。

截至出版之时，本手册信息是最新的。但是，信息会随着时间的推移而变动。我们将力图确保信息与时俱进。

由安大略省政府提供资助。





目录

第1部分..... 3

母乳喂养的重要性

- 母乳喂养的妈妈享有的权利
- 爱婴倡导项目
- 做知情决定
- 配方奶喂养的风险
- 家庭支持
- 妈妈之间的相互支持

第2部分..... 11

帮助宝宝获得良好的开端

- 肌肤相触的重要性
- 由宝宝主导衔乳
- 手挤初乳或乳汁
- 基于宝宝暗示的哺乳

第3部分..... 16

学会母乳喂养

- 母乳喂养姿势
- 帮助宝宝衔住乳头
- 如何确定宝宝衔乳正确
- 母乳喂养顺利的迹象
- 挤压乳房
- 宝宝得到了足够的母乳吗?
- 宝宝的胃的大小

第4部分..... 25

重要须知

- 唤醒熟睡的宝宝
- 安抚烦躁的宝宝
- 帮宝宝拍嗝
- 生长爆发期
- 乳头疼痛
- 使用安抚奶嘴（橡皮奶嘴）
- 乳房肿胀
- 储存母乳

第5部分..... 31

常见问题解答

第6部分..... 40

Getting Help

- 从哪里获得帮助?



第1部分

母乳喂养的重要性

母乳喂养对您和宝宝都是最好的。母乳是新生儿的天然食物，含有宝宝所需的所有营养。没有疑问，无需争辩，不必怀疑。

您的宝宝在头6个月里只需要母乳。在6个月大的时候，开始喂固体食物并继续母乳喂养至两岁及以上。请访问www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf以获悉《母乳喂养宝宝的10大理由》。

母乳喂养很重要，因为...

- 人人都能从母乳喂养中获益：您、您的宝宝、您的家人和您的社区。
- 母乳方便，温度总是合适，随时可以喂。
- 母乳喂养无需费用。
- 母乳喂养可以促进您和宝宝之间的纽带联系。
- 母乳喂养环保。
- 母乳喂养为您的家庭和社会减少医疗保健费用。

母乳喂养对您的宝宝很重要，因为母乳喂养能够...

- 预防宝宝患上传染病和疾病。
- 养成健康的饮食习惯。
- 促进颌骨的正常发育。
- 促进大脑的健康发育。

母乳喂养对您很重要，因为母乳喂养能够...

- 控制产后出血。
- 降低患乳腺癌和卵巢癌的几率。
- 推迟月经的恢复。



如今，安省大部分妈妈都决定使用母乳喂养宝宝。请访问www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php并阅读《成功哺乳的十个宝贵贴士》以帮助使您的哺乳体验更加成功和愉快。

母乳喂养的妈妈享有的权利

您有权在任何地方、任何时候进行母乳喂养。该项权利得到《加拿大人权与自由宪章》（Canadian Charter of Rights and Freedoms）的保护。如果您感到自己的母乳喂养权利没有得到尊重，请向安大略省人权委员会（Ontario Human Rights Commission）举报您的经历。加拿大母乳会（La Leche League Canada）或加拿大幼儿喂养行动联盟（INFACT Canada）等机构可提供额外的支持。若要了解有关这些机构的更多信息，请浏览本手册第40页获得帮助部分。

根据安大略省人权委员会的规定，母乳喂养宝宝的母亲在返回工作岗位时，有权获得工作场所的变通安排以便能够继续母乳喂养宝宝。请访问网站www.ohrc.on.ca浏览有关《因为怀孕与母乳喂养而遭受歧视》方面的政策和视频，或访问网站：www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html。



爱婴倡导项目

您或许听说过爱婴这个术语。爱婴倡导项目（The Baby-Friendly Initiative）是旨在通过以下方式所有的妈妈和宝宝提供支持的国际策略：

- 支持妈妈们就喂养宝宝做出知情决策。
- 提倡能给妈妈和宝宝带来健康开端的好做法。
- 保护她们免受配方奶粉公司营销压力的影响。

有些医院、公共卫生单位和社区卫生中心已经荣获此项称号或正在努力争取获得该称号。这些机构在如何为妈妈和家人提供支持方面实行高标准。这些标准有助于您：

- 就如何喂养宝宝做出知情决定。
- 掌握婴儿喂养方面的准确信息。
- 学习哺乳和照顾宝宝时倍感支持。

做知情决定

大部分人都知道母乳是宝宝最健康的奶。然而，有时候使用配方奶的可能原因有：

- 宝宝因患某种医学病症而需要喂食配方奶或接受特别的配方奶。
- 妈妈患严重医学病症且无法哺乳她的孩子。
- 妈妈和宝宝彼此分开，妈妈无法为宝宝产出足够的奶水。
- 如果面临哺乳方面的困难，妈妈考虑使用婴儿配方奶进行喂养。

使用婴儿配方奶的决定应该谨慎考虑。如果您的宝宝需要更多的卡路里，您将需要给予补充剂。最好的选择是母乳。这可以通过用手和/或用泵来挤出。想了解更多有关挤母乳的信息，请翻阅第13页。



给母乳喂养的宝宝喂配方奶会减少您的母乳供给。用配方奶辅助喂养可能会导致在您计划停止哺乳前就脱离了母乳喂养。停止后很难再重新进行母乳哺育。

以下是补充品的列表，按试用的先后顺序排列（如适用）：

- 您自己的新鲜母乳（手挤的和/或泵出来的）。
- 您自己的冰冻过的母乳且刚刚在使用前解冻。
- 来自母乳库的经过巴氏消毒的人奶（母乳）。某些母乳库可能只够供应给有特殊需要的婴儿，如早产儿。
- 以牛奶为原料的商业配方奶。



许多父母使用奶瓶来提供补充品。用奶瓶喂养的宝宝可能会更难进行母乳哺育。您可以使用以下其中一个或更多的方法来给宝宝喂食补充品。在博学的专业人士的帮助下，考虑使用：

- 杯子（广口杯，不是鸭嘴杯）或勺子。
- 哺乳辅助器——管子附在您的乳房上。
- 手指喂食器——管子附在您干净的手指上。
- 奶瓶。
- 更多专用的喂食器。

如果您考虑使用配方奶，问您自己以下问题：

- 我当初为什么决定母乳喂养？
- 我现在为什么考虑喂婴儿配方奶？
- 我认为配方奶会帮助满足我的宝宝吗？
- 我知道所有帮助满足我宝宝的方法吗？
- 我考虑过用配方奶粉喂养宝宝的健康风险（如腹泻和耳朵发炎）了吗？
- 我是不是受到了错误的影响？（家庭、朋友、媒体等）
- 每个选择的优缺点有哪些？
- 我与一位知识渊博且有经验帮助妈妈和宝宝进行母乳喂养的医护人员讨论过了吗？
- 什么决定对我的宝宝、我自己和我家人最好？
- 我对自己的决定感到安心吗？

您可能有更多的问题不在上述列表中。咨询哺乳专家或致电当地公共卫生部门与护士进行沟通。您接收的任何有关婴儿喂养的信息应基于研究，不带个人偏见，并且不受市场营销宣传的误导，这点很重要。

了解有关安全配方奶的准备、喂食和储存。如果您使用某种配方奶粉并计划继续哺乳，准备一个维持奶水供应的计划很重要。然后，与一名知识丰富的医护人员一起朝着您最初的哺乳目标努力。

“在您的宝宝到来之前学习有关哺乳的知识。作出决定、计划哺乳，并熟知如何维持您的奶水供应。与爱您和支持您的人分享您的决定。最后，了解您的社区中能帮助您达到目标的支援机构。”

配方奶粉喂养的风险

不是母乳喂养的婴儿和幼童患下列疾病的风险更高：

- 感染，如耳朵和胸腔感染。
- 胃部和肠胃不适，引致腹泻。
- 婴儿猝死综合症（SIDS）。
- 肥胖症和慢性疾病（日后的生活中）。
- 某些儿童期癌症。

对妈妈们来说，不进行哺乳会增加以下风险：

- 产后出血。
- 2型糖尿病。
- 乳癌和卵巢癌。



家庭支持

所有妈妈都会从其伴侣、家人、其他哺乳妈妈和社区那里受益。他们能够帮助您给宝宝的人生提供最美好的开端。哺乳是自然的，宝宝生来就该得到哺育。

在产后初期，一些宝宝和妈妈需要时间来学习正确的哺乳。其他人所说的话和所相信的可能会对您的母乳喂养产生影响。与您的伴侣和家人沟通。告诉他们您计划进行哺乳。鼓励他们熟悉本手册和其它可靠的哺乳信息，以便他们知道如何支持您。接受他们的帮助和支持，以便您可以照顾好自己和您的宝宝。



“我认为，重要的是，要让家人了解母乳喂养的重要性。新妈妈需要许多支持，这不仅来自其伴侣，而且来自整个家庭。耐心和坚持很有必要，但这也是一个很棒的加强亲密关系的经历，这种经历我会永远珍惜。”

家人和朋友可以通过以下方式帮助母乳喂养成功进行：

1. 了解情况。宝宝出生前获取有关母乳喂养的信息。咨询朋友、亲戚、其他母乳喂养家庭和医疗专业人士，学习怎样获得成功的母乳喂养经历。考虑参加母乳喂养产前课程。阅读本手册。
2. 知道在哪里可以获得支持。熟悉您所在社区的资源。帮助妈妈获得那些支持。
3. 给予鼓励。妈妈也许担心她没有足够的母乳给宝宝。安抚并告诉她大部分母亲都有足够多的母乳。让她知道母乳喂养是照料宝宝的最佳途径，您对她有信心，并时刻准备帮助她。
4. 不要打扰。在头几周内限制访客、电话和其它打扰。这样妈妈和宝宝可以互相认识对方并学习如何进行母乳喂养。
5. 鼓励休息。妈妈需要许多精力关注宝宝。帮助处理日常需求，例如：做饭、洗碗、洗衣服、保持居家整洁和照顾其他孩子。
6. 帮助妈妈照顾宝宝。宝宝哭闹有许多原因——不只是饥饿。了解婴儿暗示信号，学会用不同的方式安抚宝宝，比如肌肤相触地搂抱、走路、唱歌或跳舞。帮忙给宝宝洗浴、换尿片和拍嗝。向妈妈提供帮助使其能有更多时间来进行哺乳及照顾好她自己。
7. 期望要切合实际。一个宝宝可以彻底改变生活。对这些改变产生复杂的感觉是正常的。放弃母乳喂养也不会终止这些感觉。母乳喂养既可以帮助妈妈也可以帮助宝宝。
8. 寻求帮助。如果妈妈感觉母乳喂养不顺利，鼓励她寻求帮助。
9. 切记每个妈妈都是不同的。询问她感觉什么能够帮助她。

妈妈之间的相互支持

妈妈们可以从其他正在母乳喂养的妈妈们的支持中受益。您可能会有正在哺乳或刚刚停止哺乳的朋友或亲戚。您可以通过以下方式结识其他怀孕或哺乳的妈妈：

- 产前班。
- 育儿小组。
- 母乳喂养支持网络。
- 加拿大母乳会团体。
- 社交媒体包括当地的Facebook（脸书）群。

欲了解更多有关母乳喂养支持的信息，请翻阅本手册40页。

“我从其他的哺乳妈妈、我当地的公共卫生护士、我的母亲、一些密友和我的丈夫那里得到支持。但我最大的支持是：知道自己为宝宝的健康茁壮成长和具备一个防护免疫系统提供了他所需要的一切。再次选择的话，我会毫不犹豫地选择哺乳！”





第 2 部分

帮助宝宝获得良好的开端

您可以通过下列方法帮助您的宝宝学习吃母乳：

- 肌肤相触地抱着宝宝。
- 练习由宝宝主导衔乳。
- 遵循宝宝的暗示。
- 学习如何手挤初乳和母乳。

肌肤相触

肌肤相触地抱着宝宝可以让宝宝和家长都很愉悦。宝宝只穿纸尿裤，由妈妈直立地抱着。宝宝的胸膛贴着妈妈的胸部。确保宝宝的鼻子和嘴巴可见，以及宝宝可以自由抬头。

可以在宝宝的背上披上一条薄毯子。当宝宝被肌肤相触地抱着，他们能听到母亲的心跳声和呼吸声，并闻到和感受她的肌肤。这让他们感到熟悉和安心，并帮助他们运用其自然本能。



肌肤相触的重要性

- 有助于使您的宝宝感觉安全无虑。
- 可以稳定宝宝的心跳、呼吸和血糖。
- 通过您的身体热量给宝宝保暖。
- 促进亲密关系和增进对宝宝的了解。
- 有助于令宝宝保持平静并减少哭闹。
- 有助于令您更加自信和放松。
- 有助于您的奶水流动并可以改善您的母乳供给。
- 促进良好的衔乳。这意味着减少您出现乳头疼痛的问题，而宝宝也可以获得更多的母乳。

分娩后就尽快肌肤相触地抱着宝宝。这个特别时刻将帮助你们从分娩中恢复过来。没有任何障碍物相隔地抱着他约一个小时或以上，或想抱多久就抱多久。给宝宝称重和例行喂药可以稍后再进行。您可以在这个资讯图表中了解到更多：www.healthunit.org/children/resources/skin-to-skin_infographic.pdf。在宝宝的成长过程中，继续常常和长时间地、肌肤相触地抱着您的宝宝。您可以在这个视频中了解到更多：http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin_parents.mp4。早产儿也会从中受益。您可能有听过这称为袋鼠妈妈式照护。您的伴侣或另一个亲近的人可以不时地提供肌肤相触式照护来安抚和照料宝宝。

由宝宝主导衔乳（又名半躺式哺乳或生物性养育）

宝宝主导衔乳，是宝宝在出生后或在任何哺乳时间寻找乳头的既自然又简单的方法。当宝宝吃母乳不顺利，或您的乳头疼痛时，这一方式尤其有帮助。

- 舒服地坐着并背靠支撑。
- 肌肤相触地抱着宝宝，让她的肚子歇息在您的身上，头靠近您的乳房。
- 宝宝与生俱来的反射反应可以帮她寻找您的乳头。这称为“觅乳”反射。您会注意到她在转头或上下挪动寻找您的乳房。这看起来可能有点像点头或啄食。
- 在宝宝挪向您的乳房时，用胳膊和手支撑宝宝的背部和臀部。当她的肩膀和臀部受到支撑时，她的头就可以轻微向后仰。这样有助于她衔住乳头。
- 宝宝会找到您的乳头。她可能先用手触到乳房。
- 试过几次之后宝宝就会把下巴推向您的乳房、张大嘴去够，并且衔住您的乳房。
- 一旦宝宝衔住乳房，您可以调整您和宝宝的姿势确保您两人都舒服。

手挤初乳或乳汁

徒手挤奶是使用您的双手将乳汁从乳房中挤出来。初乳，一种浓郁的、浅黄色液体，是最初的乳汁。您的宝宝得到您的初乳很重要，因为这对您宝宝的免疫系统有帮助，而且初乳含有非常丰富的养分。在产后的2-3天内，您会有少量的初乳。

徒手挤奶对妈妈来说是一项重要的技巧。徒手挤初乳或乳汁很重要，因为这帮助您：

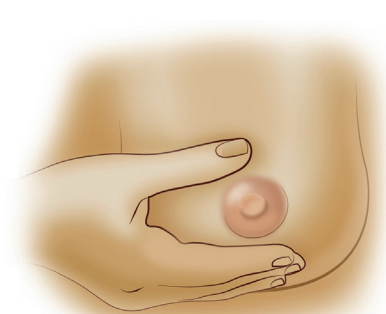
- 挤出几滴奶让宝宝产生衔乳的兴趣。
- 轻轻地将几滴奶水揉在乳头上能避免乳头疼痛。
- 如果双乳奶水很满，可以在宝宝衔乳前使乳头附近的乳房变软。
- 如果奶水很足而宝宝又不需要吃奶，这可以使乳房感到舒适。
- 如果您要离开宝宝，或需要喂母乳而又不能直接哺乳，您可以通过挤奶来喂宝宝。
- 增加您的供奶量。



您可以在宝宝一出生就练习挤奶，或者，甚至在宝宝出生前一或两周就开始练习。

为宝宝挤出初乳或母乳：

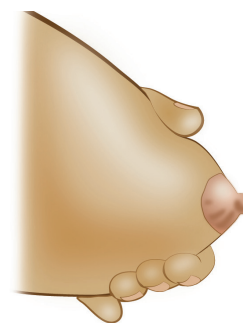
- 彻底清洗双手。
- 找个能让您既舒服又放松的地方。
- 从胸膛向乳头方向轻轻按摩双乳。按摩有助于乳汁流动。用手指轻轻地触捏您的乳头也会有帮助。
- 尝试用温热的毛巾在您的乳房上热敷几分钟。
- 一只手握住一侧乳房，手不要离乳头太近，拇指和手指应该相向并应距离乳头约2 ½ - 4厘米（1至1½英寸）。



按压（朝着您的胸腔方向）



挤压



放松

- 朝着您的胸腔方向和缓地按压您的乳房。
- 轻轻地收紧拇指和手指，避免摩擦皮肤。
- 放松手指几秒钟，然后再重复相同动作。不要挤乳头的底部，因为这样会阻止奶水的流动并且会使您感到疼痛。
- 移动乳房周围手指的位置，这样可以挤压整个乳房。连续这样做约一分钟，或直到奶水不再流出。您可以换手，并不时从一个乳房换到另一个乳房。尽量挤出乳房中任何可能存在的奶块。如果您需要更多信息，请查阅补充该资料的信息便览《乳管堵塞》http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months。
- 用茶匙或一个广口容器收集乳汁。然后，您可以使用一个小杯或小勺喂宝宝吃初乳或母乳。请您的医护人员、医院或公共卫生护士教您如何做。

有时候有的妈妈可能无法马上进行哺乳。或者妈妈和宝宝因医疗原因需要分隔一下。在这两种情况下，建立并保持您的奶水供给很重要。如果您的宝宝不直接从乳房吃奶，您可以通过用手挤奶、泵奶或者两者结合来建立奶水供给。重要的是，您挤奶要像喂宝宝的次数一样多，24小时内至少要有8次。您甚至可以在产后的第一小时内、肌肤相触地拥抱宝宝后就开始挤奶。如果您需要更多信息，请查阅补充该资料的信息便览《挤奶和储存母乳》http://en.best-start.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months。



基于宝宝暗示的哺乳

经常哺育您的宝宝。宝宝24小时内需要吃至少8次奶。留意您宝宝的暗示。宝宝会告诉您何时准备吃奶，在吃奶期间是否需要暂停一会儿，以及何时她吃饱了。

宝宝会显示出她已做好准备并急于吃奶了。她会显露出一些被称之为喂奶暗示的信号。



早期的喂奶暗示：张大嘴、打哈欠、咂嘴。



中期喂奶暗示：不安、叹息声越来越大。



后期喂奶暗示：焦躁、哭闹、激动。

早期暗示：“我饿了。”

- 摇晃、挥舞手臂。
- 张大嘴、打哈欠或舔嘴唇。
- 把手伸到嘴里。
- 脑袋不停地从一侧转向另一侧。
- 用嘴搜寻，试图用嘴去够东西。

中期暗示：“我真的饿了。”

- 四肢伸展。
- 挪动更频繁。
- 把手伸到嘴里。
- 做吸奶动作、发出呜啊或叹息声。

若符合以下情形，您可以知道您的宝宝吃够奶了：

- 每24小时内，宝宝至少吃8次奶。如果宝宝需要更频繁地哺乳是没问题的。
- 刚开始喂哺时，宝宝吮吸的速度较快，然后会逐渐变慢。您可能听到或看到宝宝吞咽。之后的喂哺过程中，宝宝的吮吸速度也许又会变快。当宝宝的嘴张到最大的时候，您会注意到吸吮过程中的中断。
- 宝宝出生4天以后，每24小时至少会有3或4片带有粪便的尿片。粪便呈黄色，质地类似于粘稠的汤。6-8周后，宝宝排便可能就没往常那么频繁了。这是正常现象。
- 宝宝哺乳后，您可能会感到乳房柔软一些。

尝试以下方法来安抚您的宝宝吃奶：

- 如果宝宝开始啼哭，尽可能快速作出回应。要安抚哭了很久的宝宝更不容易。
- 脱去他的衣服并把他放在您裸露的肌肤上。
- 即使刚给宝宝喂过奶，也可以尝试再次母乳喂哺。
- 把宝宝抱在胸前或让他倚着您的肩膀，然后来回走动，或是坐在摇椅上轻轻摇晃。
- 试着让他打嗝。
- 和他说话，唱歌给他听，也可以发出“嘘”的声音。
- 如果尿片已经被尿湿或沾有粪便，应予以更换。
- 散步时，应使用婴儿背袋（baby carrier）或包裹式婴儿背巾（wrap）。

后期暗示：“哄哄我，然后给我喂奶。”

- 哭闹。
- 焦躁不安，身体挪动。
- 脸色变红。

如果宝宝显示后期吃奶暗示，这时要先安抚宝宝后喂奶。您可以这样做：

- 搂抱宝宝。
- 肌肤相触地抱着。
- 给宝宝讲话或唱歌。
- 抚摸或摇晃。



第3部分

学会母乳喂养

母乳喂养姿势

开始给宝宝喂奶时，一定要确保您和宝宝的姿势可以使哺乳轻松易行。妈妈和宝宝可以有多种哺乳姿势。首先，您可能发现在某种姿势下您会更舒服，例如：向后靠在您喜欢的座椅上或躺在床上。随着您和宝宝变成哺乳能手，您就能够在任何地方给宝宝喂奶了，走着喂、用背带背着喂，或者坐在桌子旁边喂。

无论您喜欢哪种姿势（半躺着喂、坐直了喂或躺着喂），宝宝的姿势都应该有利于他深衔乳头和容易吞咽。下面几点您应该牢记在心：



- 让自己的后背有良好的支撑。
- 确保您的姿势不会引起疼痛（来自会阴切开或剖腹产刀口）。
- 宝宝的耳朵、肩部和屁股应该在一条直线上。
- 宝宝的头部微仰。这可以使他深衔乳头并容易吞咽。
- 在您哺乳前，在伸手可及处为自己准备一些饮品。

帮助宝宝衔住乳头

当您的宝宝准备好吃奶时，将他抱到胸前。衔乳的姿势和方式有许多种。以下是一些可能有帮助的小贴士：

肚子贴着妈咪——调整宝宝的位置，让其肚子贴着您的肚皮。抱着宝宝的肩部和身躯，因为当宝宝感觉能够自由抬头和转头时，他们能够吃得更好。

姿势——坐着，手指托着他耳朵以下头部两侧或承托着他的颈部。在半躺式或侧躺式姿势中，宝宝是能够自由转动其头部的。



躺下

当您感到疲劳时（所有的新妈妈们都会觉得累！），躺下进行母乳喂养会有帮助。

- 您可以侧卧，头下垫一个枕头。一些妈妈喜欢放个枕头在她们后背或在其双膝之间也放一个枕头。
- 让枕头支撑您的头部重量。
- 让宝宝也侧卧，并面向您。
- 把她朝您的方向抱过来，使她的鼻子与您的乳头在同一高度，下巴顶住您的乳房。当她头朝后仰并张大嘴巴时，再把她朝您的方向抱得更近一些，来帮助她衔乳。

橄榄球式抱法

（从左侧乳房喂哺时）

- 在您后背和旁边各放一个枕头来支撑您的手臂和宝宝。
- 把宝宝抱到您的身边，让她的身子位于您的左肘和左侧身体之间，这样她的腿和脚是朝向您的背部的。
- 您的左手应放在她的肩颈后。
- 您可用右手支撑乳房。



交叉环抱式

（从左侧乳房喂哺时）

- 用右臂抱着宝宝。
- 右手放在宝宝的肩颈后。
- 您可用左手支撑乳房。

单侧环抱式

（从左侧乳房喂哺时）

- 用左臂抱着宝宝，让她的头靠近您的手肘，而您的手托着宝宝的臀部。
- 如有需要，可用右手支撑乳房，或用右手协助撑托宝宝的重量。

您可以采用任何让您和宝宝都感到舒适的姿势来哺乳。好的姿势有助于宝宝顺利衔乳。

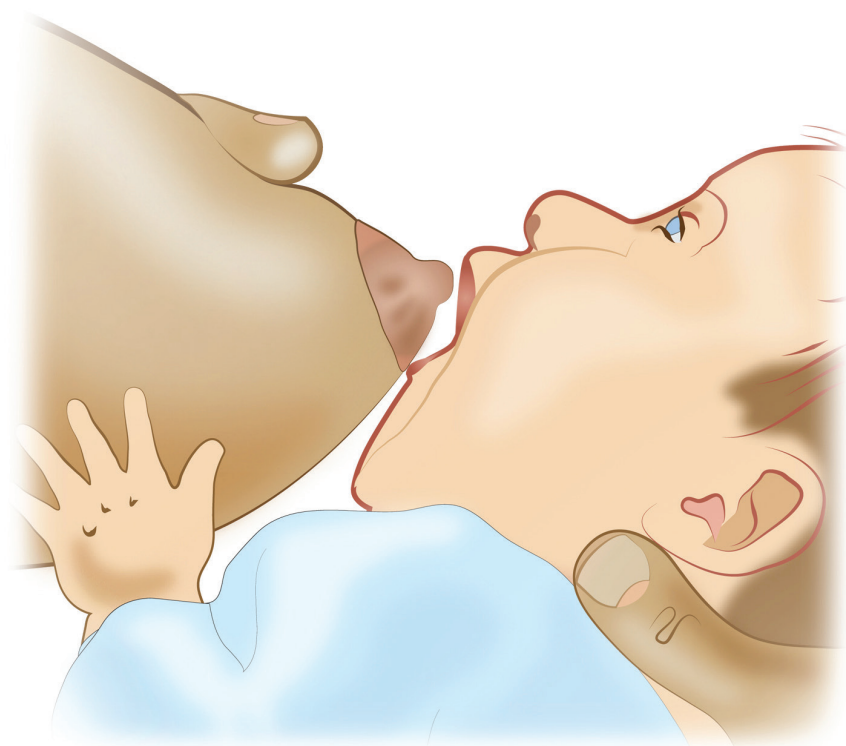
作引导的手——在坐姿中，宝宝衔乳时您可能需要支撑您的乳房。当使用手指托您的乳房时，请确保手指远离乳头周围的深色或粉红区域（乳晕）。

衔乳——将宝宝抱起，使其嘴巴与您的乳头位于在同一高度。如果衔乳顺利，宝宝的下巴会顶住您的乳房，而头部会稍稍后仰，鼻尖可能触碰着您的乳房。尽量让宝宝把乳头和乳房的部分区域含在嘴里。

让宝宝在乳房前张大嘴巴——宝宝的下巴会抵触着您的乳房，距离您的乳头大约一英寸。然后等他的嘴巴在他的乳头边上张大。接着，使用您用作乳房引导手的拇指轻柔地把您的乳晕推进他的嘴里。您的乳头将几乎处于他口中末端。将他的肩部向自己进一步靠拢。深衔令乳晕区域更大地进入他的口中，而您也会感觉更舒服。宝宝可以开始吸吮了。您不需要把宝宝逼近乳房。事实上，婴儿不喜欢被按着吃，并且可能会推开您的手。这可能会让您以为宝宝不想吃奶。当坐着时，您可以使用一个脚凳帮助稳住您的大腿和保持枕头处于原位。

枕头——任何可以支撑您特别是您的手腕和手肘部位的枕头。如果您进行了剖腹产，它们还可以保护您的伤疤。

最后的察看——宝宝吃奶时，您会留意到他的下巴收在他的乳房下，他的头部向后微仰，他的鼻子无遮掩。



“如果您在哺乳方面有困难，哺乳顾问会是个极好的资源。”

“母乳喂养是一个学习过程，可能比您的预期需要更长的时间。这是您与宝宝之间可能有的最舒服和最有感情的亲密体验。即使我女儿已经6个月大了，如果她确实非常不安，肌肤相触地抱着她和/或哺乳总是会使她平静下来。”

如果宝宝很不安，不衔乳头，您可以尝试以下方法：

- 在两乳之间挪动宝宝，回到直立姿势。
- 抚摸并与宝宝谈话，直到他平静下来。
- 让自己平静下来。这也会使宝宝平静。
- 换一个姿势哺乳。
- 看看在半躺式姿势中他是否会自己衔乳。
- 挤出一点乳汁在乳头上以便您的宝宝闻到并立刻品尝。

如果您无法让宝宝衔乳，请寻求帮助。若要了解《获得帮助》的信息，请浏览本手册第40页。

如何才能知道宝宝衔乳正确

宝宝吃奶时，如果有下述事情发生，您就知道宝宝衔乳正确：

- 哺乳时您觉得舒服。
- 宝宝吸吮乳汁时有力、缓慢、有规律。
- 您可以听到吞咽声。
- 宝宝的嘴大张，嘴唇外展。如果您的宝宝衔得深，您可能看不到他的嘴唇。
- 宝宝吸吮时耳朵或太阳穴一直在动。

宝宝吃完奶时：

- 您的乳头会有一个正常、圆润的形状，并且看上去不应该像被捏过。
- 您的乳房感觉变柔软。这在最初几周哺乳时尤为明显。
- 宝宝应该比较放松和满足。较小的婴儿吃完奶可能会睡着。大一些的宝宝可能不睡觉，但他们会把头转开或开始玩耍，让您知道他们已经吃饱了。
- 较小的婴儿经常会在吃奶时睡着，但当您把他们挪开时，他们又会醒过来。如果宝宝是这样的，那说明他还没吃完。





母乳喂养顺利的迹象

我应该多久喂一次，一次多长时间？

大部分新生儿24小时内要喂8次或更多次数。母乳为宝宝的生长与发育提供食物。母乳喂养有助于安抚并且帮助您和宝宝之间建立紧密的情感联系。有些宝宝定期吃奶并很快形成规律，而其他宝宝喜欢多次短时间哺乳，尤其是在晚上或夜间。这称为密集型喂养，在最初几周很常见。

只要宝宝给出吃奶暗示就给他喂奶。并且他需要吃多久就喂多久。当宝宝停止吮吸第一个乳房后，让他打个嗝，然后换另一个乳房喂养。这可以保证随着宝宝的生长您的奶量充足。一些宝宝喂奶要20分钟，其他则需要更长时间。宝宝有时吃得久些，有时花的时间短些。只要宝宝能做到以下几点，您就不必为宝宝吃多长时间奶计时或为他担心了：

- 经常吃奶，24小时内吃8次或更多，晚上白天都有吃。这是正常的。如果您的宝宝长时间没有吃奶，请向符合资质的医护人员寻求评估检查。
- 吃奶时吮吸、吞咽有力。
- 有大量的湿的和脏的纸尿片。
- 体重适量地增加。宝宝在出生后的头几天内出现体重下降是正常的（请参阅第22页的图表）。

请记住，观察您的宝宝，而不是时钟。



随着宝宝长大，他们的吃奶时间和次数也可能改变。遵循宝宝的暗示。宝宝知道他何时饥、何时饱。

无论什么时候宝宝想吃奶，都要从最饱满的那个乳房开始。这通常是他上次吃完奶的那个乳房。如果他上次只吃过一个乳房，就从他没有吃的那边乳房开始。允许宝宝想吃多久就吃多久。出现以下情况时，换另一个乳房喂：

- 一旦第一个乳房感觉变软了。
- 宝宝的吮吸没那么主动了。
- 宝宝松开乳头或睡着了。

确保宝宝有规律地吸吮两个乳房。如果您的宝宝松开第二个乳房且还显得饥饿，再次向其提供第一个

乳房。您在哺乳时，您的乳房会持续产乳。每次喂奶，每个乳房给宝宝吃一次以上，这称为“切换”哺育。这在开头几天或几个星期里尤其有帮助。

一些宝宝吃完奶后会松开乳头，而其他则不会。如果您的宝宝多次停顿并不再吞咽，您可以把他从乳房上挪开。把一个手指放在乳房和宝宝牙龈之间以中断吸吮。一些宝宝总是从两个乳房哺乳，而其他宝宝则不然。一些宝宝打个小盹后再吸吮另一个乳房。

每次开始喂奶时换另一边乳房。有时妈妈们知道哪边更饱满。一些女士通过在胸罩上系个丝带或在胳膊上带个镯子来提醒自己无论哪种方式只要适合您和宝宝就行。

挤压乳房

有些新生儿吃奶时容易睡着。为了鼓励宝宝一直吃奶直到吃饱为止，您可以用压乳法。在以下情况，挤压您的乳晕和肋骨之间的那部分乳房来帮助您的奶水流动：

- 宝宝吃了几分钟奶后就睡着了。
- 他轻轻地吸吮，很少吞咽。
- 吸吮动作转变成轻轻吸吮或轻啃。
- 吸吮停止了。

用整个手掌轻柔而稳定有力地挤压。挤压乳房不应弄疼或弄伤您的乳房。在宝宝两次吸吮动作的间隙里和单次吸吮的时候挤压乳房，查看宝宝是否吞咽得更多。这会帮助宝宝吃到更多的奶水。在喂奶期间使用挤奶法对一些宝宝来说可能是个问题，因为奶水流量太大。一些宝宝可能会因此拒绝乳房。挤奶法应仅在需要更大的奶水流量时使用。最好观察宝宝的吸吮模式。

想了解更多有关如果正确挤奶，请访问www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold 观看视频。一旦宝宝开始像视频所示的吸吮动作吃奶时，挤奶让一些宝宝吃得更好。其他宝宝则在吸吮停顿期间为其挤奶而吃得较好。进行试验看看哪种方式对宝宝最有效。

宝宝得到了足够的母乳吗？




































这些迹象显示宝宝得到了足够的母乳（参见下面的图表）：

- 每24小时宝宝吃奶至少8次。
- 根据宝宝的年龄，他尿湿或弄脏的尿片足够多。
- 宝宝很活跃并且哭声响亮。
- 宝宝的嘴湿润、呈粉红色且眼睛明亮。

为了确保宝宝第一周获得足够的母乳，您可以记录24小时内换下来的湿尿片和脏尿片的数量。

开始时，新父母很难判断宝宝的尿片是否湿了。很湿的尿片要比干尿片沉。如果您想知道很湿的尿片是什么样的感觉，可以往尿片上倒30毫升（2大汤匙）的水。宝宝的尿液应该是清澈或浅黄色的，并且应该没有味道。如果便脏的尿片很沉，就把它算做既是湿尿片又是脏尿片。

如果宝宝没有产生足够多的湿尿片和脏尿片，要立即寻求帮助！

哺乳期妈妈参考指南										
宝宝年龄	1周							2周	3周	
	1天	2天	3天	4天	5天	6天	7天			
应该多久进行一次母乳喂哺？ 每天，按平均24小时计算	        每天至少8次。您的宝宝能够有力、缓慢、平稳地吸吮，并经常吞咽。									
宝宝胃部大小	 一粒樱桃大小		 一粒胡桃大小		 一个杏子大小		 一个鸡蛋大小			
湿尿片的数量和尿湿程度 每天，按平均24小时计算	 至少1片尿湿的尿片		  至少2片尿湿的尿片		  至少3片尿湿的尿片		   至少4片尿湿的尿片		      至少6片湿透的尿片， 上有淡黄色、清澈的尿液。	
沾有粪便的尿片： 数量及粪便颜色 每天，按平均24小时计算	  至少1-2片 黑色或深绿色		   至少3片 棕色、绿色或黄色		   至少3片，较大、软，其中带有小颗粒 黄色					
宝宝的体重	大多数宝宝在出生后的头3天里， 体重都会略有降低。				从第4天开始，大多数宝宝的体重都会定期增长。					
其他迹象	宝宝应该能响亮地啼哭、积极地活动，并且很容易就能醒来。母乳喂哺后，您会感到乳房变得较为柔软，不再那么饱满。									
 by/par health nexUS santé		宝宝在出生后的头六个月里，只需要喝母乳。 您可以从以下渠道获取建议、帮助和支持： - 您的医护人员 - 安省远程医疗（Telehealth Ontario）专业母乳喂哺服务支持热线1-866-797-0000或听障电话1-866-797-0007。 - 安省在线双语母乳喂哺服务，可访问网站www.ontariobreastfeeds.ca 在线查找。								

2016

如需下载该表，请访问：www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

宝宝出生后头3天内，体重会比出生时平均减少7%。例如，一个7磅重的宝宝体重会减轻大约230克或1/2磅。从第4天开始，宝宝的体重每天会增加20到35克（2/3到1 1/3盎司），而且，到10至14天时会恢复到他出生时的体重。在前3 - 4个月里，您的宝宝的体重每天应该持续增加20 - 35克（2/3 - 1 1/3盎司）。如果宝宝的体重增加得较慢，您要把宝宝唤醒，多喂几次奶，并且寻求帮助，以确保宝宝吃得正确。您也可以使用挤奶法并使用两边乳房各喂一次以上的奶。您还可以用手把奶挤出来喂给宝宝。只要看到宝宝饿了就一定要喂他。

宝宝2天大后，您哺育的宝宝每天应该会拉3次或以上的量大、质软、通常呈颗粒状的粪便。如果宝宝3周以内没有每天拉3次或更多大便，请翻阅第40页《获得帮助》部分。

到第三或第四周时，一些宝宝每天只拉1 - 2次大便。一些宝宝则每几天拉一次量大的大便。只要宝宝吃得正常，看上去很满足且大便松软，这都是正常的。如果宝宝吃得不正常，比平常更烦躁或者超过一个星期都没有一次大便，请翻阅第40页获得帮助部分。



“配偶或家庭成员可以在许多方面提供帮助——换尿片、帮孩子拍嗝、晃摇篮或唱摇篮曲。这可以帮助他们了解宝宝并明白他们也在尽自己的义务。”

宝宝的胃的大小

宝宝需要经常哺育，因为他的胃小。当宝宝出生时，他的胃大约只有一颗樱桃那么大。第3天的时候，宝宝的胃增大到约有一颗核桃那么大。大概7天大的时候，宝宝的胃约有一枚鸡蛋那么大。您可以参见第22页的图标。



第4部分

重要须知

唤醒熟睡的宝宝

有些新生宝宝总是很困。这意味着您的宝宝在24小时内不太可能会自主醒来吃至少8次的奶。或者宝宝开始吃奶没多久就可能叼着乳头睡着了。所以您有时需要把宝宝唤醒，直到他能定期醒来并稳步增加体重。

唤醒昏睡的宝宝和喂奶的方法：

- 把宝宝放在身边，您就可以注意到她何时会有某些喂奶的暗示即使宝宝没有完全清醒或昏昏欲睡也可以吃奶但是，最好是在他们出现喂奶暗示时再喂奶。
- 宝宝一显示出喂奶暗示就赶紧喂奶，否则她会返回到更深的睡眠中。欲了解喂奶暗示，请参考本手册第13页。
- 肌肤相触地抱着她。如果在您醒着的时候，宝宝能一直在您的胸前与您肌肤相触，她吃母乳的次数就会更加频繁。
- 解开宝宝的裹布，脱掉她的衣服。如果尿片湿了或脏了，就给她换新的。
- 抱起宝宝，让她伏在您的肩上并抚摸她的后背。按摩她的身体。
- 轻轻地左右摇晃宝宝。和她说话。
- 把宝宝抱到胸前时挤出点奶来，以进一步鼓励宝宝衔乳。
- 哺乳时使用压乳法可以激励昏睡的宝宝更清醒。这能增加宝宝的吃奶量。若要了解有关压乳的信息，请翻阅本手册第21页。
- 每个乳房喂至少一次。更频繁地轮换两边乳房哺乳有助于唤醒宝宝及鼓励其主动吃奶。



安抚烦躁的宝宝

宝宝哭闹的原因有很多种——不适、孤独、饥饿、害怕、紧张或疲惫。有些宝宝虽然很健康并得到良好的喂养，但他们哭闹的次数却比别的宝宝多。这种情况多发生在头三个月。而且也多发生在晚上。将宝宝抱起来安抚是不会把她给惯坏的。事实上，家长对他们的需要和暗示做出快速反应时，宝宝发育得最好。

如果宝宝无缘无故哭闹，您可以试试以下建议：

- 如果您知道宝宝已经吃饱而且打过嗝了，可以试试肌肤相触地抱、抱着走、上下摇晃或站立和左右摇晃。宝宝在出生前的数月里已经熟悉了妈妈的心跳、声音和动作，所以这种方式可以安抚宝宝。伴侣或宝宝熟悉的人也可以做这些事情。
- 如果尿片湿了或脏了，就给她换新的。
- 如果宝宝看上去太热或太凉了，要调整她的覆盖物或衣服。
- 再给宝宝喂奶。使用压乳法并再次让宝宝轮流吃第一和第二个乳房。
- 用平静策略让自己平静下来，比如慢慢数到十、深呼吸或假装您在吹泡泡。这些办法经常也能让宝宝平静下来。
- 如果您开始感到受挫，您可以休息一会儿，让您的伴侣或别人抱着宝宝。

帮宝宝拍嗝

母乳喂养的宝宝不会吞进很多空气，但帮宝宝拍嗝仍是个好主意。有些宝宝如需打嗝会很烦躁。观察宝宝，看她需要多久拍一次嗝。

- 有些宝宝需要在吃奶中途和结束时都拍嗝。
- 有些宝宝在吃奶中间或吃奶后能自己打嗝。
- 有些宝宝并不是每次吃奶都打嗝。
- 有些宝宝吃完奶后会吐奶。只要宝宝看上去很满足，并且随着时间的发展体重在增加，您就不用为她大口吐奶而担忧。

拍嗝时，托住宝宝的头，轻拍她的后背。如果她的后背直立，气泡可能更容易上来。以下是几种拍嗝姿势。



直立地抱着宝宝让其伏在您的肩上。



把宝宝抱在腿上并使其呈坐姿。用您的手撑托着他的下颚，宝宝会稍稍向前倾。



将宝宝肚子朝下地放在您的大腿上。

生长爆发期

宝宝们有些日子显得异常饥饿。这些时候被称作生长爆发期。当这种情况发生的时候，一些妈妈担心她们的奶水不够。其实没必要担心。您喂宝宝的次数越多，您的奶水产量越多。

乳头疼痛

起初，宝宝吸吮乳头时，大多数的妈妈都会有一种拉拽感。这可能有些不舒服。您不应有任何乳头疼痛的经历。大多数乳头疼痛是由于宝宝衔乳不当。如果您的乳头疼痛是因为衔乳不当，您会发现：

- 疼痛在产后1 - 4天开始出现。
- 疼痛在哺乳开始时加重，然后就会改善。
- 您的乳头在哺乳后会出现受到挤压或变形的形状。
- 您的乳头可能会受伤或流血。（吞下您乳头上的血不会伤害宝宝。）

要避免和改善乳头疼痛，就要确保：

- 宝宝的嘴要张大并衔住乳晕。
- 宝宝的舌头放在乳头下面，而且她的嘴唇要外展。
- 宝宝的头要轻微后仰，这样她就可以把嘴张大。
- 您的手要放在乳头后面的区域，而且您的手指不要碰到宝宝的脸颊、下巴或下嘴唇。

翻阅第19页有关深衔乳头方面的信息。

如果您的乳头疼痛：

- 哺乳后用挤出来的乳汁轻轻擦乳头。
- 哺乳后晾干您的乳头。在喂奶中间尽量把乳罩打开和穿宽松的棉质T恤会让您感觉更舒服些。您也可以在睡觉时让乳头裸露。
- 保持乳头干燥，每当哺乳垫变湿应及时更换。
- 先用疼痛最轻的一侧乳房哺乳，直到乳头感觉好些。
- 尝试用半躺式姿势哺乳，参见第12页，或尝试换一种姿势。
- 如果您是坐姿，哺乳时要托住乳房。
- 寻求帮助，以确保宝宝深衔乳头，或检查是什么原因引起您的乳头疼痛。

如果您在24小时内感觉没有改善，或者您注意到有发红、擦伤或开裂，就要拨打医护人员的电话寻求帮助。查看本手册第40页获得帮助部分。



使用安抚奶嘴（橡皮奶嘴）

许多母乳喂养的宝宝从不使用安抚奶嘴。安抚奶嘴可能是个问题，因为：

- 正在学习吃母乳的宝宝和甚至已经学会吃母乳的宝宝，可能会觉得难以从安抚奶嘴转到母乳喂养。
- 宝宝可能会选择安抚奶嘴并开始拒绝乳房。
- 特别是使用安抚奶嘴来延长他两次吃奶之间的时间的话，您的宝宝可能会吃得不够，体重也可能因此得不到增加。
- 如果喂奶之间的时间被延长了，妈妈的产乳量可能会减少。
- 安抚奶嘴会增加宝宝患耳朵感染的风险并在日后有各种牙科问题。

如果您决定使用安抚奶嘴，尽量只在喂奶后给宝宝用一会儿。您也可以让宝宝吮吸您干净的手指。如果短时间的奶嘴吮吸安抚不了您的宝宝，给她再次喂奶。

如果您在考虑提供奶嘴来帮助安抚不安的宝宝，请参见第26页 [安抚烦躁的宝宝](#)。如果您正在考虑给宝宝用安抚奶嘴，请咨询您的医护人员。

乳房肿胀

大多数妇女发现，她们在产后3天或4天会感觉乳房变大和变沉。这可能会持续好几天。如果您感到乳房胀大和疼痛，这称为乳房肿胀。如果您的乳房肿胀，就会使宝宝更难衔住乳头。

如果出现乳房肿胀，这通常发生在母乳喂养的第一个星期。这时，您的产奶过程从初乳变成奶水。其原因可能是：

- 流向乳房的血液增加。
- 乳房组织胀大。
- 乳房产的奶水比宝宝吃掉的多。

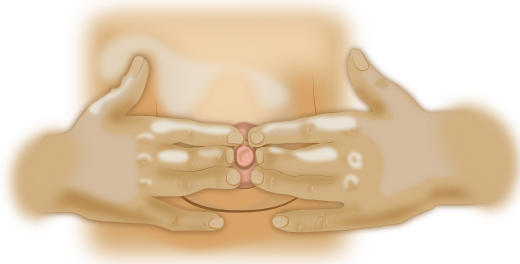
如果采取以下措施，您通常可以避免乳房肿胀：

- 只要宝宝需要就哺乳，24小时内8次或更多次。
- 确保宝宝衔乳恰当，吃奶有效。您应该经常能听到宝宝吞咽的声音。
- 每次都从两侧乳房进行喂哺。如果宝宝不再吃第二个乳房，而这个乳房又感觉很满，您可以用手挤掉该侧足够多的奶，从而使您感到舒服。几天后您的乳房会感觉更舒服。
- 避免使用安抚奶嘴。

如果您的乳房肿胀：

- 增加哺乳次数。
- 如果宝宝不愿衔乳，您可以挤掉一些奶使乳晕变软后再试一次。
- 有些妈妈发现戴乳罩会更舒服。其他妈妈们却选择不戴。如果您要戴乳罩，要确保乳罩不要太紧。
- 使用反向压力软乳法（RPS）。
- 每次喂奶之间用冰袋包或冷敷法冷却乳房。

反向压力软乳法 (RPS)



1. 将手指放在乳头的各个方向。
2. 推向您的肋骨。保持不动一分钟。
3. 手指在乳头周围转动后重复上述动作。
4. 如果您的部分乳晕还是坚实，重复上述动作。
5. 反向压力软乳法可能有点不舒服但不应该感到疼痛。
6. 记住您是在将液体推离乳晕区域。变软的乳晕让宝宝衔乳时衔得更好。

若乳房肿胀的问题没有得到改善并且宝宝看上去没吃好奶，寻求帮助是很重要的。将奶从乳房中挤出来喂宝宝直至您获得帮助。在把宝宝抱至乳房前使用反向压力软乳法。

乳房胀满是普遍的，并可能会持续几天至两周之久。过了这个阶段，您的乳房会感觉变软以及没那么胀满。这是因为肿胀消失了。这并不意味着您在丧失奶水供给。

储存母乳

如果您已经挤出了一些母乳并且想为宝宝留着，请使用母乳喂养医学会（Academy of Breastfeeding Medicine）制定的指南。

家居健康宝宝的母乳储存指南

(Academy of Breastfeeding Medicine, 2010年)

冷冻过的母乳恢复至室温	• 1-2小时
新鲜挤出的母乳置于常温下 (16-29°C)	• 3-4小时
新鲜乳汁置于冰箱 ($\leq 4^{\circ}\text{C}$)	• 72小时
解冻后储存在冰箱的乳汁	• 开始解冻后24小时内
置有冰袋的冷藏箱	• 24小时
冰箱冷冻柜 (独立柜门)	• 3-6个月
冷藏柜 ($\leq -17^{\circ}\text{C}$)	• 6-12个月
扔掉所有超过以上所述储存时间的母乳！	

要使用不含双酚A (BPA) 的清洁玻璃或硬塑料容器，或为冷冻奶特制的袋子储存母乳。储奶袋容易破损，但可将其储存于另一个容器中再置于冷柜内。在储奶袋或瓶子上标记挤奶日期。先食用较早挤出的奶水。扔掉任何超过所述储存时间的母乳！

您可以使用杯子或勺子给宝宝喂挤出来的母乳。如果您需要更多的信息或帮助，请联系当地的公共卫生部门或翻阅本手册第40页《获得帮助》部分想了解更多信息，请访问http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months查阅补充该资料的信息便览《挤奶和储存母乳》。



第5部分

常见问题解答

如果我的乳房较小，我能够产出足够的母乳吗？

乳房无论大小都可以产出同样多的母乳。产出母乳的量与您哺乳或挤奶时从乳房排出来的量直接相关。

我曾做过乳房手术，还能母乳喂养吗？

乳房手术后能否生产足够多的母乳由几方面因素决定：

- 您接受的手术种类。
- 手术方式。
- 是否对神经和乳管产生过伤害。
- 手术后的时间长短。

预测乳房手术后的妈妈能否成功母乳喂养是不大可能的。要确切知道的唯一方式是尝试。您可能需要花更多的时间去创造奶水供应。在最初的几周里，您的宝宝应该定期得到医护人员的观察。如果可以，请与一名哺乳顾问合作。最好是在宝宝出生前就开始与一名哺乳顾问合作。这将帮助您制定哺乳方案，包括什么时候向哺乳顾问和其他医护人员进行复诊。



我是平乳或乳头凹陷，还能母乳喂养吗？

无论您的乳头有多大或形状如何，即使您是平乳或乳头凹陷，大多数宝宝都能学会吸乳。您和孩子可能需要些时间来摸索出适合的方法。如果您和孩子出现喂养问题，要立即寻求帮助。查看本手册第40页获得帮助部分。

如果我没有足够的乳汁该怎么办？

大多数妇女都有足够的乳汁喂宝宝。您可以通过以下方式确保自己有足够的乳汁喂孩子。

- 孩子出生后尽快开始母乳喂养。
- 经常母乳喂养宝宝，甚至是在第一天，在24小时内至少喂8次或更多。
- 尽可能跟孩子肌肤相触地拥抱。
- 只要孩子开始烦躁不安或显示出喂奶暗示就马上喂奶。
- 如果您有任何顾虑，每次哺乳后用手挤出母乳喂给宝宝。用小杯或小勺喂奶。

如果您有担忧，就要寻求帮助。查看本手册第40页获得帮助部分。

我的孩子为何会大口吞咽、噎到及烦躁，或者我一开始喂孩子就挣脱乳头？

有时候奶水的流动对宝宝来说有点过快。这叫做过度活跃的奶喷反应（放乳）。这会引引起宝宝排气多、吐奶或有稀便。这在母乳喂养的前6周最常见。您可以通过以下方式来应对：

- 在孩子醒来，但还没有非常饥饿之前马上喂奶。这样，孩子吸奶就比较平缓。
- 哺乳时躺下或向后仰，以便奶水流出给宝宝。
- 一旦宝宝大口吞咽、咳嗽或噎到时，马上停止喂奶并给宝宝拍嗝。
- 一些妈妈觉得在换另一边乳房喂之前，让宝宝在第一个乳房吃很长时间的奶有帮助。在某些情况下，每次用一边乳房喂奶是有助益的。下一次喂奶时换用另一边乳房。
- 一些妈妈觉得在开始喂奶前先用手挤出部分母乳有帮助。这意味着奶水流动最快时期结束时宝宝开始吃奶。最好不要经常这么做，因为这会促使您的乳房产出多于所需的乳汁。



我可以一次哺育一个以上的孩子吗？

可以，您可以哺育双胞胎和多胞胎。并且，怀孕期间您也可以哺乳，您可以哺育一个较大或较幼小的孩子。乳汁是为幼儿所产的，所以对较大的孩子也是健康的。较年幼的孩子最需要母乳，几乎总是需要更频繁地哺乳。妈妈的乳房通常会根据需要而适量泌乳。

“我花了6个星期才让我的宝宝直接吃上了母乳。我不得不泵奶来喂他，同时我们都在学习如何进行哺乳。拥有支持真好。这是多么自然的事情，却不总是那么容易，但是如果您有正确的资料、支持和足够的耐心，这是可以学会的。”

“一定要依从您的宝宝！他们知道何时饥饿何时需要安慰。坚持下去，这一过程会变得比较容易...您和宝宝至少要经过几个月来相互了解。而从长远来看，这只是非常短暂的时间。”

我发烧而且其中一个乳房疼痛。我还能母乳喂养吗？

如果您的乳房疼痛、肿胀或发红而且还发烧，您可能患上了乳房感染，也称作乳腺炎。继续喂奶没有关系。实际上，每2-3个小时排空感染的乳房很重要，否则感染会加剧。您应该联系医护人员进行治疗。想了解更多信息，请访问http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months 查阅补充该资料的信息便览《乳房感染》（乳腺炎）。

我注意到乳房中有个肿块。这是什么？

如果您留意到乳房里的肿块哺乳后没有消失，很有可能是乳腺管堵塞了。继续哺乳喂养您的孩子。如果您需要更多信息，请查阅补充该资料的信息便览《乳管堵塞》 http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months。如果肿块持续不散，就要告诉医护人员。

我的奶水孩子吃不完。实际上冰箱里已经存了许多母乳了。我该怎么办？

在哺乳的前几个星期里，一些妈妈产奶很多，孩子吃不完。这种情况很常见，尤其是如果您的宝宝很小或是早产儿。奶水供应通常在几个星期后会稳定下来。

一些妈妈会持续产奶过多。这可能是由于您的体质就是如此，或者是由于经常挤奶和喂宝宝造成的。如果您还在挤奶，就要逐渐减少挤奶次数，直到挤出的奶够宝宝吃就行。

如果您没有挤奶产奶量就过多，请尝试第32页页面顶端的方法。一旦宝宝开始进食，您可以用冰柜里储存的母乳混合在固体食物中。

如果您想将您的乳液提供给生病或早产的婴儿，请联系母乳库。在安省，请访问www.milkbankontario.ca。



我如何知道我是否患有鹅口疮？

有时候妈妈和/或其宝宝会患鹅口疮。鹅口疮是一种可发生在您的乳头或宝宝口中的真菌感染。鹅口疮有多种症状。您的乳头可能感到疼痛或瘙痒。宝宝的嘴可能出现白色斑块。如果您认为您和/或您的宝宝可能患有鹅口疮，请联系您的医护人员。如果您需要更多信息，请访问http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months查阅补充该资料的信息便览《鹅口疮》。

我的乳房比起刚开始的时候感觉变柔软了。我的奶水变少了吗？

乳房的产乳量与乳房的感觉无关。您的乳房随着宝宝的成长而不断适应和改变。通常，孩子较大意味着乳房较软。

我听说我应该在孩子接受疫苗接种时进行哺乳。这个说法对吗？

对的，孩子接种疫苗时进行哺乳将有助于减少注射期间的疼痛和难受。告诉您的医护人员，您希望宝宝在您哺乳时接种疫苗，并且是在宝宝吸吮得好的时候。首先脱掉宝宝的衣服，让准备进行打针的手脚裸露出来。开始哺乳的时候确保宝宝衔乳衔得好，注射之后继续进行哺乳。哺乳时结合轻抚和轻语是减轻宝宝痛楚的最佳方法之一。

我的宝宝何时能睡整宿觉？



每个宝宝都不同，宝宝日夜都要吃奶，尤其是在初生的日子里。这样才能满足宝宝的需求，因为他的胃很小，而且，通过频繁刺激您的乳房对您也有帮助。在最初几个月里，夜里很长时间不喂奶对宝宝没有帮助。

如果宝宝出现以下情况，您可能就会注意到他醒得更频繁：

- 宝宝生长突增。
- 宝宝生病了。
- 宝宝正在学新技能如翻身或站立。
- 宝宝需要安全感。
- 您回去上班或上学，白天不在宝宝身边的时间更多了。

随着宝宝长大，她醒来的次数就会减少。对大多数宝宝来说，这都需要时间。不只是您一个人这样…许多新妈妈都期待能够一觉睡到天亮那一天。如今呢，您只能找帮手，而且，无论什么时候，在宝宝睡觉的时候要尽可能地休息。

我一直觉得想哭、焦虑和烦躁。我还觉得似乎并不喜欢我的宝宝。为什么会有这样的感觉？

有些妈妈感觉很难过或者对任何事情、甚至对自己的宝宝都没兴趣。您不是唯一发生这种情况的妈妈。大约5个妈妈中就有1个会出现产后情绪紊乱。这种情况可以得到有效控制。产后情绪紊乱可以通过药物、咨询和来自其他有过类似经历的妈妈的帮助加以治疗。如果有此感觉，您可以联系医护人员。您也可以通过如下网站获得信息：www.lifewithnewbaby.ca。

我生病时还可以哺乳吗？

即使生病时，您也可以哺乳您的宝宝。如果您得了感冒、流感或其它类型的感染，您的身体会产生抗体来抗击疾病。

您生病时，最好咨询医护人员是否该采取一些预防措施。

哺乳期间我该吃些什么？

这期间您尽可以吃所有自己喜欢的健康食物。即使您的饮食不那么完美，您的母乳仍然包含宝宝需要的所有营养。若要了解婴儿维生素D补充剂方面的信息，请参见第37页。为了您自己的健康，请遵循

《加拿大食物指南》（Canada's Food Guide），喝足够多的液体以解渴并进行充足休息。打电话给当地的公共卫生部门索取一份《加拿大食物指南祝你健康饮食》（Eating Well with Canada's Food Guide），或者请访问：www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php。

如在补充营养方面有更多问题，您可以访问网站 www.eatrightontario.ca 或拨打1-877-510-5102，联系安大略正确饮食组织（Eat Right Ontario）。

哺乳期间饮酒安全吗？

酒精可以通过母乳传给宝宝。酒精降低溢乳反射，这意味着宝宝吃奶期间可能吃到更少奶水。哺乳期间妈妈酗酒的宝宝有体重增加缓慢、生长缓慢和潜在的发展迟缓的风险。如果您在母乳喂哺期间选择偶尔饮酒，请务必提前计划，在哺乳后而不是哺乳前喝酒。了解更多信息，请访问www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf and www.motherisk.org 查阅《哺乳期间喝酒》。您还可以拨打1-877-439-2744联系妈妈风险网站（Motherisk）。



哺乳期间服药安全吗？

大多数的药品对哺乳期而言是安全的，但一定要咨询您的医护人员、药剂师或妈妈风险网站（Motherisk）。如果您使用街头药物（毒品），要跟您的医护人员沟通有关母乳喂养的事宜。街头药物（毒品）会伤害您的宝宝。如果您有关于药品或其它药物与母乳喂养的问题，请访问妈妈风险网站：www.motherisk.org，或拨打1-877-439-2744。

如果我抽烟，还能哺乳吗？

即使您吸烟，对您的宝宝来说，母乳喂哺仍是最健康的选择。如果可能，尽量减少吸烟量或者戒烟。抽烟可以使宝宝烦躁不安。大量抽烟会减少您的产乳量。如果您或家里的其他人抽烟，要减少宝宝吸入二手烟的机会。由于婴儿和儿童特别容易受到二手烟的影响，下面是一些降低风险的方法供您考虑：

- 在抽烟之前先哺乳。
- 在屋外或车外抽烟。
- 吸烟后，应洗手、更换外衣，然后再抱宝宝。
- 不要让人在您和宝宝周围抽烟。

想帮助建立您的无烟环境，请访问www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco_handout_eng_FINAL.pdf查阅《二手和二手烟手册》。

如需了解更多有关帮助您戒烟或减少吸烟的信息，请访问：

- www.smokershelpline.ca或拨打烟民帮助热线1-877-513-5333。
- www.pregnets.org

我该给孩子补充维生素吗？

加拿大公共卫生署和加拿大儿科医生协会都建议母乳喂养的婴儿服用维生素D滴剂。您可以在当地药店购买这些产品。咨询医护人员该给宝宝补充多少。

在公共场所哺乳感觉不舒服。我该怎么办？

您可以在任何地方母乳喂哺，如果您不想用遮盖物或毯子进行遮挡，就无需这么做。任何人都不应该叫您去卫生间或其它地方喂奶。

如果您对马上在公共场所进行哺乳感到不自在，许多购物中心和公共建筑都设有干净、隐私的场所供哺乳妈妈使用。您可能觉得这些方法有帮助：

- 拿一张毯子盖住宝宝的部分身躯来帮助遮掩您和宝宝。
- 穿着纽扣上衣并从底部开始解扣。
- 在宽松的上衣外穿一件夹克或毛衫，喂奶时，只需把上衣撩起，夹克会遮盖住您和宝宝。



- 穿一件抹胸或其它多层衣服遮盖更多您的肌肤。

一旦经过几次练习后，您将对在公共场所哺乳感到更自在。一些妈妈觉得在公共场所哺乳之前，在她们的伴侣、密友或镜子面前练习哺乳有帮助。

我何时可以添加辅食？

宝宝在头6个月里只需要母乳和维他命D滴剂。

当宝宝显示出准备进食的迹象并刚满6个月大，您就可以开始喂宝宝吃固体食物。您的宝宝需要从富含铁质的食物中获取更多的铁。



如果您需要更多有关宝宝何时准备吃固体食物的信息，请咨询您的医护人员、注册营养师或一位公共卫生护士：

- 加拿大营养师协会：拨打免费电话1-877-510-5102或www.dietitians.ca
- 您当地的公共卫生部门：咨询一名注册营养师或公共卫生护士，请拨打1-800-267-8097访问www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- 安省健康饮食机构（EatRight Ontario）：免费咨询注册营养师，请拨打1-877-510-5102或访问www.eatrightontario.ca

然后在给宝宝提供不同种类的固体食物和液体的同时继续哺乳两年或以上。即使开始喂固体食物，母乳喂养还是给宝宝提供了重要的营养素和免疫保护。想了解更多信息，请访问http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months查阅《喂养宝宝》手册。

“ 在您的社区里找到其他的妈妈。我去过早教中心，这是我曾经做过的最好的事。我女儿十个半月了，我每星期还去那儿。我们相互交谈、倾听、分享故事和学习。尽管母乳喂养是很自然的事情，但还是有很多可学的东西，这很令人惊异。”

我何时可以给孩子喝牛奶？

您可以在母乳喂养的同时给孩子添加牛奶。等宝宝9到12个月大时再给他喝牛奶。当你开始用牛奶时，选用巴氏杀菌的全脂（3.25%）牛奶至关重要。宝宝大脑的正常发育需要牛奶中的脂肪和卡路里。直到宝宝2岁后，才能给他喝脱脂、乳脂含量为1%或2%的牛奶。

我要是回去读书或上班该怎么办？

即使回去读书或上班，您也可以母乳喂养宝宝。与其他有这方面经验的女性交流或一名哺乳顾问、公共卫生护士沟通。想了解更多信息，请查阅补充该资料的信息便览《挤奶和储存母乳》http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months。您还可以访问www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/Return_to_Work_ENG_Final.pdf查阅《产假后返工》手册。

我可以使用何种避孕措施？

哺乳和避孕并不矛盾。妊娠最好相隔2年。您和伴侣有几种可靠的避孕措施可以选择。

下面的选择不会影响母乳喂养的关系，并且通常可以在生产或产后检查之后马上开始。

- 避孕套（男用及女用）
- 杀精剂（泡沫式、凝胶式、阴道避孕药膜）
- 宫内避孕器（I.U.D.）
- 子宫帽（产后必须重装）
- 输精管结扎（男性永久避孕法）
- 输卵管结扎（女性永久避孕法）
- 哺乳期闭经避孕法（在下面解释）

哺乳期闭经避孕法（LAM）是一种有效的避孕方式，但只有在您对以下所有陈述都作肯定回答时才能使用：

- 我的宝宝不到6个月大。
- 我的月经还未恢复（这就是“闭经”的意思）。
- 如下所述，我的宝宝完全进行母乳喂养或几乎完全哺乳。
- 我的宝宝日间最少每4小时且夜间至少每6个小时吃一次母乳。

“完全哺乳”的意思是宝宝的食物全部来自母乳喂养。“几乎完全哺乳”的意思是宝宝摄取维生素D和/或每周吃1-2次的一口或两口任何其它液体或固体食物。

如果您不打算怀孕，并且对以上任一陈述给予了否定回答，那么您将需要使用其它避孕方式。某些医疗病况不适用LAM避孕方式。请与您的医护人员进行沟通。

也有基于激素的避孕方法。如果您决定选用激素避孕方法，我们建议妈妈使用仅含孕酮类的避孕药，这可以在宝宝6周后就开始使用。有部分报告称某些仅含孕酮类的避孕药导致奶水供给低产，所以尝试时要谨记这点。激素类的避孕选择包括：

仅含孕酮类

- 迷你丸
- 甲羟孕酮
- 释放激素的宫内节育器

雌激素和黄体制剂

- 避孕药
- 避孕贴
- 阴道避孕环

在使用长期有效避孕方式如甲羟孕酮前，使用功效暂短的仅含孕酮避孕药（如迷你丸）较为明智。这样，若您注意到奶水供给有变化，您可以轻易地转换使用另一种避孕方式。



宝宝长牙了我还能哺乳吗？

可以，因为许多宝宝吃母乳时从不使用自己的牙。许多妈妈担心一旦宝宝长牙了就会咬或者啃乳头。如果宝宝咬乳头了，您的自然反应就是把宝宝从乳房挪开。这常常会阻止宝宝进一步的啃咬。



第 6 部分

获得帮助

母乳喂养是很自然的，但也需要时间学习。有时候，可能需要寻求专业人士的帮助。如果您需要帮助，请联系医护人员或当地公共卫生机构。

如果您注意到以下现象，一定要立即寻求帮助：

- 您的宝宝在24小时内吃奶少于8次。
- 出生4天后，宝宝排出黑色或深绿色粪便。
- 出生4天后，宝宝在24小时内大便少于3次或把尿片尿得很湿的次数少于6次。
- 宝宝显得异常困倦、烦躁或焦躁不安。

这些其它迹象说明出现了问题：

- 您的乳头疼痛。
- 乳房感觉发硬并疼痛。
- 您觉得像是得了流感。

从哪里获得帮助？

所有新妈妈都能从其他正在哺乳的妈妈或哺乳专业人士那里受益。这些支持可以帮助您建立哺乳的自信心。要搜索母乳喂养服务（包括团体、无需预约服务、培训班或诊所），请访问www.ontariobreastfeeds.ca查看安省哺乳服务在线索引网站的服务名录。

可以使您获得人员、电话或网络的帮助与支持的其它资源：

- 公共卫生部门
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- 加拿大母乳会 - 母亲与母亲之间的母乳喂哺支持
www.lllc.ca 或拨打 1-800-665-4324
- 安大略远程医疗 - 24小时免费咨询注册护士，请拨打 1-866-797-0000 请访问
www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx
- 妈妈风险 - 关于药物和药品的信息 请访问
www.motherisk.org或拨打 1-877-439-2744
- 安大略正确饮食组织
请访问 www.eatrightontario.ca 或拨打 1-877-510-5102
- 加拿大幼儿喂养行动联盟
www.infactcanada.ca
- OMama
www.omama.com/en/postpartum.asp

哺乳顾问：

- 欲在您的地区寻找一位哺乳顾问，请访问www.ilca.org/why-ibclc/falc并向下滚动页面。也许您的住处附近就有一位哺乳顾问。

最佳开端资源中心有多种关于母乳喂养的资料：

- 我的母乳喂哺指南
www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_EN.pdf
- 母乳喂养您的宝宝 – 磁力小贴士（哺乳期妈妈的参考指南）
www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- 酒精与母乳喂哺
www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- 给妈妈喝的无酒精鸡尾酒
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- 头三个月要期待哪些事项——写给新手父母的信息
www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf

当地资源：

- 安省211热线
一个帮助您寻找当地服务和项目的热线
www.211ontario.ca
- 儿童与家庭项目
获取有关向幼童及其家人提供的项目和服务的信息，并与幼儿专业人士以及社区中其他家长和护理人员进行沟通
www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html
- 您当地的公共卫生部门
帮助您寻找在您的社区中距离最近的卫生部门和服务
1-800-267-8097
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- 在您的社区中寻找卫生保健服务
www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en
- 加拿大家庭资源项目协会
拨打1-866-637-7226寻获加拿大境内的家庭资源项目名录
www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602

有许多当地的资源包括哺乳同伴支持（妈妈之间的）项目可供选择。了解您当地的资源并记在下面的空白处供您快速参考。

“我非常感谢这本手册和母乳喂养支持小组。女儿出生时我很迷茫，并且情绪很糟糕。我所在地区提供的支持让我应接不暇。支持小组的其他妈妈们简直太棒了！通过相互讲述我们的故事、成功和奋斗，使我离开那里时对自己做出的坚持母乳喂养的决定充满了信心。这些小组和手册确实非常重要。”

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

最佳开端：安省孕产妇、新生儿和幼童发育资源中心

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

本文件的编写由安大略省政府资助。

