



母乳喂养中文指南

为什么要提倡母乳喂养

母乳喂养有益母婴健康，是最自然的育婴方法

健康专家一致推荐母乳喂养，因为母乳是宝宝最好的食粮：

- 母乳含有宝宝在出生头六个月内所需的全部营养，有助于宝宝生长发育
- 母乳喂养可以提高宝宝的免疫力，保护宝宝免于感染，预防感冒，减少胃肠道疾病，更能降低宝宝出现过敏体质的机率
- 母乳喂养满足了宝宝对温暖、安全及爱的需求，有助于宝宝的智力发展
- 母乳喂养有助于减少新生儿猝死症的风险
- 母乳喂养还可以降低宝宝长大成人后患肥胖病和糖尿病的机率

母乳喂养对于做妈妈的你也一样好处多多，例如：

- 母乳喂养可以促进子宫的收缩，减少产后出血，预防贫血
- 母乳喂养可以有效地消耗怀孕时积累的脂肪，促进身材的恢复
- 母乳喂养可以随时随地哺乳，既卫生、经济又方便
- 母乳喂养还可以减少患乳腺癌、卵巢癌、骨质疏松、糖尿病和心血管疾病的风险，保护你的个人健康

何时需要哺乳

“三早”是母乳喂养成功的起点

“三早”是指宝宝出生后要早接触、早吸吮、早开母乳。

在分娩后，尽早将宝宝赤裸地放在你胸前，与宝宝肌肤接触，会有助于宝宝保持体温，让宝宝感到更安全和放松，减少哭闹，既有利于宝宝尽早（在一小时内）开始吸吮，也有助于促进乳汁的分泌。

注意宝宝想要吸奶的信号

下面是宝宝想要吸奶的信号或暗示：

- 眼睛的快速转动
- 睡不踏实，把手往脸上放
- 发出哼哼唧唧的声音
- 把头转来转去
- 舔嘴唇，伸舌头或吃手
- 哭闹- 往往这是最后的信号



一旦等到宝宝哭闹起来，就会使哺乳更为困难，因此要尽量观察并对宝宝发出的哺乳信号给予及时的回应。

如何母乳喂养

正确的哺乳姿势及辅助宝宝吸吮取奶的方法

- 找一个令你感到舒服又能从容地抱着宝宝的姿势
- 抱着宝宝“肚皮贴肚皮”
- 让宝宝的下巴先紧贴你的乳房，鼻子应该和你的乳头同样高度
- 用乳头轻轻触碰宝宝的鼻子和上唇，等待宝宝张大嘴巴
- 当宝宝张开嘴巴像是要打哈欠时，立刻把宝宝拉近乳房，让宝宝的下颚把乳头和乳晕紧紧含住
- 如果你觉得宝宝的鼻子好像被乳房压着的话，应该适当调整姿势，把宝宝的臀部和双腿向你拉近一点，这样可以让宝宝的头后仰一点，以便宝宝的鼻子和你的乳房之间有个空隙，这样宝宝的呼吸会更顺畅一些

宝宝一旦含入乳头后，就会有规律地吸奶，先是缓慢而有节奏地吸吮大约六到十二次，然后会伴有停顿和吞咽声。宝宝也会在吸奶过程中越来越放松。通常宝宝吃饱后就会自动吐出乳头。这时，可以换到另一侧乳房来喂。

在母乳喂养过程中，你可能会感到：

- 一点点不适，尤其是当宝宝含入乳房的那一瞬间
- 小腹阵痛，是因为子宫正在进行收缩恢复
- 口渴- 最好在哺乳时给自己准备好一杯水放在手边
- 很放松并且有时昏昏欲睡，那是由于体内的荷尔蒙在发挥作用

哺乳后的乳头可能会有些变长，但应保持圆形，而不是像被挤扁了似的。有些妈妈可能会因乳头拉伸有轻微的疼痛，但这种疼痛不会持续很久。

总而言之，母乳喂养应该不痛，反之则应及早寻求帮助。

间隔多久需要喂一次奶

应了解清楚

- 每个宝宝都有不同的吸奶和作息习惯，注意观察宝宝发出的吃奶信号，让宝宝来决定何时需要喂奶
- 在出生的头两三天内，大多数的宝宝会频繁吸吮，有时甚至每一两小时就要喂哺一次。这样，日夜频繁吸吮有助于你增加奶水
- 新生儿的胃只有樱桃大小，到一周时才长到乒乓球大小，因此在母乳喂养初期自然是少食多餐
- 初乳：早期的奶水，含营养成分和抗体，可以保护宝宝脆弱的胃肠道系统提高抗感染的能力。量不多，却影响深远
- 有些宝宝却比较嗜睡，每三四小时才醒来一次。如果你的宝宝经常六个小时还未喂奶，请寻求帮助来辅导你进行母乳喂养

感到疲倦

- 频繁喂奶可能会让你感到疲倦。由于夜间哺乳会增加奶水，宝宝通常在夜里会要求喂得更频繁些
- 不管白天还是晚上，尽可能在每次喂奶之间保证足够的休息
- 与宝宝的肌肤接触不仅可以增加奶水，还可以使哭闹的宝宝安静下来。宝宝睡着后，应当放回婴儿床上仰卧而睡，确保没有杂物影响宝宝呼吸
- 请家人和朋友帮助处理家务并且分担照顾宝宝的其它事宜，比如换尿布和洗澡，这样可以多腾出些时间让你休息一下
- 母乳喂养应注意宝宝的需求而非按时来喂 - 享受每一次的喂奶过程以及相应的亲子接触。随着宝宝逐渐长大，喂奶也会变得越来越有规律和轻松



奶水够宝宝吃吗？

通过以下方法可以判断奶水是否够吃：

- 湿尿片 — 如果宝宝吸了足够的奶水，就可能产生较多的湿尿片。一般是第一天一片，第二天两片，以此类推到第五天。之后则通常是一天五到七个湿尿片
- 尿片 — 宝宝在出生的头一两天会排深绿色的胎便。接着，颜色逐渐变成棕绿色，到第四、五天时变成金黄色。母乳喂养一旦规律后，尿片的数量也会减少
- 体重 — 在宝宝出生的头几天，掉体重是正常的。但宝宝在五天后体重应该开始增加，大约到第14天时长回到出生时的体重
- 哺乳 — 刚出生，大多数宝宝通常一天要喂8到10次。奶水下来后，会逐渐过渡到每天喂6到8次。有些日子宝宝仍然需要频繁喂奶，通常这段时间是宝宝的快速生长期
- 乳房 — 每次喂奶后，你的乳房应该倍感柔软。如果宝宝只吃空了一侧乳房，下次喂奶时应从上次未吸空的一侧开始喂
- 安静 — 大多数宝宝在喂奶时会变得昏昏欲睡并且很快安静下来。宝宝所需的睡眠时间，因人而异

如果你担心宝宝生病了或是生长迟缓，请联系照顾你的助产士、家庭医生或主管婴儿健康的机构。



如何保持奶水供给

确保有足够奶水的关键在于频繁喂奶，尤其是在宝宝出生的头几天。

你喂奶越频繁，奶水则越多！

- 确保正确的哺乳和吸吮姿势，注意聆听宝宝的吞咽声。如果在母乳喂养时感觉很疼痛，则应寻求帮助
- 要等宝宝吸空一侧乳房后，再开始喂另一侧。吸空的乳房会变软，并刺激产生更多的奶水
- 每次喂奶时两侧乳房都要给宝宝吸。如果宝宝不想吸另一侧或是没有吸空另一侧，下次则从另一侧开始喂
- 每次喂奶的时间长短会有所不同。宝宝要是吃饱了就会自然停止吸奶
- 在产后头几周，觉得乳房胀是正常现象，大概二到四周会有所好转。这并不意味着你的奶水就不够了，只是说明你的宝宝更善于控制你的奶水产量
- 喂夜奶在头几周的母乳喂养中至关重要，夜间的泌乳素水平高，会有助于奶水增加。如果你的宝宝一开始就能睡一整晚觉，这对于你的母乳喂养未必是好事
- 不建议随便给宝宝用安慰奶嘴，这样会减少宝宝吸吮乳房的时间，同时你的奶水供给也会随之减少

当奶水不足时，如何增加奶水

如果你觉得奶水不足，可以在哺乳过程中，利用宝宝停下吞咽的时候，让两侧乳房轮流喂哺。每次喂奶时都这样做，坚持24-48小时后，常常会刺激并增加你的奶水供应。你也可以试试用手挤奶的方法（见下一部分）。

如果奶水过多

有些时候，你的奶水供给会大于宝宝的需求。这种情况下，每次喂奶时，只喂一侧乳房即可。如果对于母乳喂养有任何疑惑，应及时寻求专业的帮助。



挤奶

如有以下情况，都适于挤出奶水喂养：

- 无论任何原因，你需要和宝宝分开
- 宝宝属于早产儿
- 宝宝直接吸奶有困难
- 需要增加奶水供给
- 需要舒缓乳房胀痛
- 当你需要回去工作或上学时，想确保宝宝继续母乳喂养

如果你在分娩后，宝宝不能直接哺乳，尽早挤奶以刺激下奶并确保奶水供给则至关重要。可以选择用手，人工吸奶器或电动吸奶器来挤奶。在产后的头几天，用手挤奶效果最好。电动吸奶器品种繁多，请向你的助产士或母乳喂养专家咨询，找到最适合你的吸奶器。



如何用手挤奶

- 先把手洗干净
- 用温毛巾或暖袋在乳房上敷三到五分钟，再稍做按摩以刺激乳汁流动
- 拇指在上，其他手指在下，放在乳头外2到3公分处，形成C形的手势



- 压着胸壁，有节奏地一下一下挤压乳房。如果乳房过大，则需稍微上提乳房，再挤压
- 同时转动着你的拇指和食指往前推动奶水，而非挤压乳头
- 并且要时不时转动方向，才可以挤压到分散于乳头四周的乳腺 - 可以采用12点和6点的方位，再是2点到8点的方位，接着10点到4点的方位！

如果宝宝不能直接哺乳，你需要在24小时内至少挤奶8到10次。

乳汁的储存及使用

母乳储存的建议

- 母乳中含有特殊的抗菌成分，只要不在阳光直射下，放在带盖的容器中即可在室温中最多存放四个小时
- 如果你暂时不需要使用挤出的母乳，可以放在带盖的容器里，放在冰箱冷藏室靠里侧的位置
- 挤出的母乳可以在冰箱的冷藏室保存48小时。不要把新挤出的奶水和以前挤的奶水进行混合
- 如果你在48小时内不需要用挤出的奶水，最好进行冷冻。干净的冰盒最适合储存少量的奶水。等奶水冻结后，倒出放在干净的密封袋内，标注日期后继续冷冻储存
- 冷冻的母乳在冷冻室靠里侧的位置可以存放三个月，如果放在冷冻柜的底部，则可保存六个月
- 冰冻的奶水应在冰箱里或室温下慢慢解冻，或在冷水下轻轻晃动来解冻。一旦化冻后，再用温水温热。热过的奶水即便没有使用也不可留到下次喂奶时再用
- 解冻后的奶水在化冻24小时内就要用掉或倒掉，不能二次冷冻

不能用微波炉解冻或加热奶水- 这会让奶水温度高低不一，会烫伤宝宝的嘴。同时也会破坏奶水中宝贵的抗体。

如果你的宝宝生病或是早产儿，我们会给你提供更多的指导。



工作和母乳喂养

宝宝六个月后的母乳喂养

如果你能坚持母乳喂养一年以上，宝宝的免疫系统会持续加强，健康状况会更好，孩子出现食物过敏的几率会减少，对于日常饮食也不会过于挑剔。

- 即使在宝宝六个月时，你开始添加辅食，也应继续母乳喂养。添加辅食后，每日喂奶的次数会逐渐减少
- 大多数的宝宝既可以继续母乳喂养，也能同时用杯子喝人奶
- 你可以用母乳来给宝宝制作辅食
- 母乳可以提供一岁以上的幼儿每日三分之一的能量需求
- 用母乳喂养来让忙个不停的幼儿安静下来或进入睡眠会是个挺好的办法



重返工作岗位或继续学习

如果你需要重返工作岗位或继续学习，母乳喂养是一天中最理想的用来加强亲子关系的纽带。

- 如有可能，确保母乳喂养走入正轨后再回去工作。通常需要六到八周来建立良好的奶水供给，所以尽可能延迟回去工作的时限
- 如果你能够逐步回去工作，譬如做半职或与他人分担工作任务，这将有助于母乳喂养。多与其他成功兼顾工作和母乳喂养的妈妈交流会增强你继续母乳喂养的信心
- 法律规定你的雇主必须支持你继续母乳喂养。和你的雇主探讨在工作时间如何/何时挤奶以及奶水如何保存的合理方案
- 有些雇主允许带薪时段去挤奶或哺乳，有些雇主会要求你补上用掉的时间。可以参阅卫生部的“母乳喂养和工作”的宣传册，它会给你提供一些帮助
- 相比奶粉喂养的妈妈，母乳喂养的妈妈在工作中请假用来照顾生病的孩子的时间更少
- 在一天繁忙的工作之余，母乳喂养会有助于你放松，并且睡得更香！

母乳喂养对于你和你的宝贝都是益处多多，尤其是当你不得不离开宝宝一段时间时。哪怕少量的母乳也远胜于一点儿母乳没有。

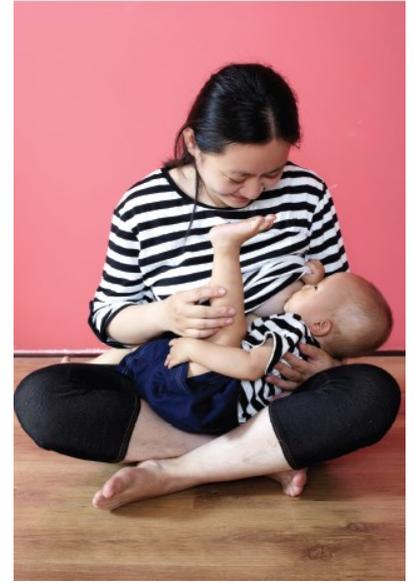
吸烟、咖啡因、饮酒和母乳喂养

吸烟

吸烟会增加新生儿猝死的风险。让你的宝宝生活在一个无烟的环境中至关重要。如果你能做到戒烟，对于你自己和你的家人都会受益无穷。

如果你不能戒烟

- 尽量减少抽烟的数量
- 换成低尼古丁含量的品牌
- 抽烟应在母乳喂养之后
- 应保持家里和汽车里的无烟环境
- 让宝宝远离烟雾



咖啡因

在咖啡、茶以及许多碳酸饮料，例如可乐、汽水和其他刺激饮料等里面都含有咖啡因。咖啡因可能使宝宝抽搐、烦躁不安。一般来说，一天一到两杯咖啡还好，但是高浓度的咖啡因可以减少母乳中的铁含量。如果抽烟，还会增强咖啡因对宝宝的影响。

饮酒

母乳喂养期间建议不要饮酒。酒精会进入奶水，而且其浓度在酒后30到90分钟最高。酒精会使你的宝宝所摄入的奶水减少，使奶水改变口味和嗅感 - 宝宝也会因此烦躁不安或是昏昏沉沉。

如果你选择饮酒：

- 减少摄入量，尤其在产后头三个月
- 选择低酒精饮品
- 不要空腹饮酒
- 饮酒应是在哺乳后，并且酒后两到三小时内避免哺乳
- 提前存储不含酒精的奶水以便在你中量或大量饮酒后给宝宝喂奶
- 确保安排一位意识清醒的成人来照顾你的宝宝

常见问题及寻求帮助

母乳喂养中的常见问题

乳头疼痛

通常乳头疼痛是由于宝宝含入乳头的姿势不正确所造成，请负责照顾你的助产士指导你采用正确的姿势。如果哺乳过程中或是哺乳后，乳头疼痛没有好转或是变得更糟，可能有其他原因或姿势仍不对，应尽早寻求帮助。

乳房胀痛

有些妈妈在产后三到五天时，会出现乳房过胀不适。在这种情况下，两侧乳房都应频繁喂奶，这是最佳解决方法。

如果乳房过胀酸痛，有可能需要把宝宝唤醒来喂奶。在开始喂奶时，轻柔按摩乳房，并且稍微挤出一些奶水，这会使乳房变柔软一些，以便于宝宝容易地含入乳头吸奶，亦可有助于缓解胀痛。有些时候在喂奶前用毛巾温敷一下有助于乳汁流动，喂奶后再冷敷一会儿（大约15至20分钟）则有助于缓解胀痛。

乳管阻塞

有时会出现奶水阻塞某些乳管，这时乳房会感觉痛，而且摸上去有肿块。勤喂奶是最好的解决方法。喂奶前可用毛巾温敷，在宝宝最饿的时候，从乳管阻塞的一侧乳房先喂奶。这样会有助于宝宝疏通阻塞的乳管。喂奶时也需轻轻按摩乳房。同时，在喂奶时检查一下胸罩或衣服是不是太紧了。如果症状在24小时内没有好转，则应寻求帮助。

乳腺炎

乳腺炎通常是由于乳房组织感染和乳汁郁积所致，是乳腺组织的炎症。你可能会发现以下症状：乳房上会出现又红又热的区域，或能感觉到触痛的硬块，身体酸痛而疲倦，伴随流感样症状。在这种情况下，要继续坚持用受影响的一侧乳房喂奶，并注意让宝宝保持良好的吸奶姿势。如果宝宝不肯在受影响的一侧吸奶，就要挤空奶水缓解症状。冷敷一会儿发炎的乳房可以有助于减轻红肿并且帮助乳汁流动。多休息，饮用大量液体，并在喂奶时按摩发炎的部位。如果12小时内症状没有好转，请联系你的助产士。如果是在产后六周以后，则请联系家庭医生。

何处可以寻求帮助？

- 如果宝宝还不到六周，你的助产士可以帮助你解决常见的母乳喂养问题
- 如果你的问题较复杂，而且你的宝宝小于六周，照顾你的助产士可以给你安排去医院的哺乳专家门诊
- Plunket（普朗凯特）家庭诊所可以提供母乳喂养方面的咨询：西区：09-8365730 北岸：09-489 9778
- Plunket（普朗凯特）24小时帮助热线 0800 933 922
- 健康热线 24小时健康咨询 0800 611 116
- 妇女健康基金会 09-5205295
- 母乳会 www.lalecheleague.org.nz 提供母乳喂养妈妈之间的互相支持，母乳喂养的妈妈可以定期聚会，就母乳喂养过程中遇到的问题探讨交流。奥克兰地区的联系电话：09-846 0752（录音电话）
- 国际母乳会 La Leche League International - 中国分部也提供母乳喂养的相关中文信息，网页链接如下：www.llli.org/chinese.html 和 www.muruhui.org
- 你也可以拨打 0800找当地的私人哺乳专家（需要一定的费用）
- 華人社區服務中心：www.cnsst.org.nz 或者拨打电话 09- 570 1188



Funded by Auckland DHB,
Waitemata DHB and Asian,
Migrant & Refugee Health Gain
© Waitemata DHB Maternity
Services