

最初几周的哺乳

- 给自己和宝宝学习哺乳的时间。最多可能需要6周的学习时间。
- 把宝宝安全地贴肤抱在怀里，让他们处于清醒状态并主动给他们喂奶。说话和抚摸宝宝的头或脚也能帮助宝宝处于清醒状态。
- 哺乳时按摩乳房，促进乳汁流动。
- 每次哺乳都要用两只乳房。让宝宝吮吸一只乳房，直到乳房变“软”，再换到另一边。
- 注意听有没有轻柔的“咕嘟”声。这是宝宝吮吸后吞咽乳汁的声音。
- 宝宝晚上吃奶会更频繁。这是正常的。
- 记录：
 - 哺乳次数（24小时内8次或以上）
 - 尿湿和脏污的尿布数量

宝宝尿湿/脏污的尿布较多并且体重增加时，你知道你分泌的乳汁也较多。

随着宝宝长大，宝宝哺乳次数也会发生变化，次数会增多或减少。你分泌的乳汁仍能让宝宝吃饱。

最初6个月只给宝宝喂母乳。

继续喂母乳到2岁或以上，从6个月开始添加固体食物。

给困倦的宝宝哺乳

- 记住要安全地贴肤哺乳。肌肤相贴地喂宝宝，宝宝不太会睡着。母亲的体温能使宝宝足够暖和。
- 有些宝宝吮吸乳汁有困难。在宝宝吮吸时，你从乳房上方和两侧朝乳头方向按摩（不要碰到乳头），帮助宝宝吃到更多乳汁。
- 如果宝宝仍然很困，将宝宝从胸前挪开。轻轻叫醒宝宝，让宝宝吮吸另一侧乳房。
- 如果宝宝睡3到4小时以上，贴肤抱宝宝有助于唤醒婴儿。

出院前

- 你可以要求护士从旁观察你给宝宝喂母乳的情景。借此机会提出问题和获取建议。

关于哺乳的更多信息

Fraser Health - 搜索 Breastfeeding
fraserhealth.ca or tinyurl.com/y6nwkzac

BC省健康连线（HealthLinkBC） - Breastfeeding
healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/breastfeeding 或 tinyurl.com/y5n2mjyh

宝宝的最佳机会

healthlinkbc.ca/babys-best-chance



出院回家时

你出院回家后，公共卫生护士会给你打电话，了解你的哺乳情况。

任何时候你有哺乳方面的疑问或疑虑，请致电：

- 公共卫生护士（上午8:30至下午4:00）
- BC省健康连线（HealthLinkBC 8-1-1），随时可拨打（24开通）
可以用130种语言沟通。如需译员，请用英语说出你所需的语言。等待译员接听电话。

如果在等待帮助，请每隔3到4小时用手或挤奶器挤奶，保持母乳流动（在“宝宝的最佳机会”中学习如何挤奶）。给宝宝喂挤出的母乳。

公共卫生单位

阿伯茨福德	604-864-3400
阿加西斯	604-793-7160
本那比	604-918-7605
奇里瓦克	604-702-4900
三角洲 - 北	604-507-5400
三角洲 - 南	604-952-3550
希望镇	604-860-7630
兰里	604-539-2900
枫树岭	604-476-7000
米逊	604-814-5500
新西敏	604-777-6740
素里 - 克乐佛代尔	604-575-5100
素里 - 吉尔福德	604-587-4750
素里 - 纽顿	604-529-2000
素里 - 北	604-587-7900
三联市	604-949-7200
白石 - 南素里	604-542-4000

www.fraserhealth.ca

此资讯不能取代医务人员给您的建议。

Catalogue #264105 (September 2019) Chinese Simplified
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Chinese Simplified

新生儿 哺乳 Breastfeeding Your Newborn



 **fraserhealth**

哺乳基础知识

- 安全地贴肤抱宝宝，尽量多抱。越多越好。
- 24小时内哺乳8次或以上。宝宝的任务是通过经常吮吸使乳房分泌乳汁。不必限制哺乳次数。
- 回应宝宝的饥饿征兆，如舔嘴唇、吮吸双手、把头转来转去和寻找乳房。宝宝哭叫再喂已经迟了。

安全贴肤

- 坐直或略微斜躺。
- 脱掉宝宝衣服，只穿尿布。
- 把宝宝贴胸抱在怀里。
- 把宝宝的头转向一侧，让宝宝能轻松呼吸。确保你能看到宝宝的脸。
- 你可以用一条薄薄的毯子盖住宝宝的后背。

让宝宝主导

- 身体后靠，舒服地坐着。
- 把宝宝贴肤抱在两乳之间，让宝宝前胸贴着你的身体。
- 用你的手臂托住宝宝，宝宝会凭嗅觉寻到乳房。
- 给宝宝时间寻找乳房。放松，必要时帮助宝宝。



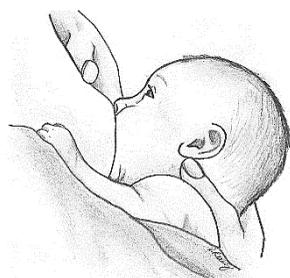
放松哺乳

帮助宝宝含住乳头吃奶

- 用手托住宝宝的脖子和肩膀，不要托头部。
- 用另一只手托起乳房，手指不要碰到乳头周围较暗的区域（乳晕）。
- 将宝宝的下巴放在乳房上，将鼻子对准乳头。你的拇指应该与婴儿的鼻子保持一条线。这样宝宝的头就会后仰，处于“喝奶姿势”。
- 你可以用手在乳头上挤出一两滴奶，让宝宝闻或吃。
- 用乳头轻轻触碰宝宝的上唇，然后将乳头朝上放入宝宝的嘴。
- 等宝宝张大嘴巴，然后把宝宝的身体抱近一点。



宝宝的下巴应该深陷乳房，鼻子不要碰到乳房。



最初几天的哺乳

最初24小时：

- 出生后尽快用母乳喂养。
- 出生后立即把宝宝安全地贴肤怀抱至少1个小时，或等到宝宝吃完第一次奶（除非有医学原因需要延迟）之后。如果妈妈做不到，可以由伴侣贴肤抱宝宝。
- 第一次吃奶后，宝宝可能会睡几个小时。（降临人世是很辛苦的！）
- 宝宝出现饥饿迹象时，给宝宝哺乳。
- 母亲最初分泌的奶叫初乳。

初乳：

- 是微黄色粘稠液体
- 易于消化，对婴儿很有好处
- 富含维生素A、蛋白质、矿物质和抗体（这些可以保护宝宝免受病毒和细菌的侵害，有助宝宝成长）

最初几周：

- 宝宝醒来后，无论白天还是夜晚，都要经常哺乳。
- 宝宝在短时间内频繁哺乳，然后睡眠3到4小时，称为“密集哺乳”。这很正常！
- 宝宝每24小时需要吃奶8次或以上（白天和晚上）。你可能需要轻轻地叫醒宝宝吃奶。

知道宝宝已经吃饱

在宝宝需要经常（甚至在晚上）哺乳时，人们会担心母乳不够。其实，宝宝正是通过这种方式让母亲的制造更多的母乳。另外，宝宝的肚子起初很小，一次只能吃一点点奶。

宝宝的胃有多大？

第1天
像樱桃那么大



第3天及以后
像核桃那么大



第7天
像杏子那么大



宝宝尿尿（湿尿布）和便便增加时，你知道宝宝已经吃饱了。

	湿尿布 	便便 
第1天	1次或以上	1次或2次黑色或深绿色
第2天	2次或以上	至少3次，褐色、绿色或黄色
第3天	3次或以上	至少3次，褐色、绿色或黄色
第4天	4次或以上	至少3次，量大，黄色后
第5天及以后	6次或以上	至少3次，量大，黄色后