Chinese Simplified

进行母乳喂养或胸喂
开启良好的开端

Get Breastfeeding or Chestfeeding Off to a Good Start

CC0/Matt Daigle/WikiMediaCommons

母乳喂养或胸喂是喂养宝宝的正常且最健康的方式。

fraserhealth

宝宝出生前

在已完成菲莎卫生局（Fraser Health）的产前登记后，公共卫生护士可能会与您联系。这是询问有关婴儿喂养选择问题的好时机。

宝宝出生后

‘及早’想	出生后立即给宝宝至少1小时的安全肌肤接触*，并在最初的24个小时的大部分时间及之后的时间里，尽可能多地进行安全的肌肤接触（除非有医学方面的原因要延迟）。 应尽快给宝宝喂您的乳汁。
‘仅仅’想	在最初的6个月里仅给宝宝喂您的乳汁（除非有医学方面的原因要使用代乳）。 腾出仅有您和宝宝的时间。请访客给您时间以便抱着宝宝并给宝宝喂奶。
‘经常’想	当宝宝表现出饥饿的迹象时，例如舔嘴唇、吮手、左右移动头部以及寻找乳房，就应给宝宝喂母乳/胸喂。哭啼就说明晚了。不要等宝宝哭了才喂。 在24小时内喂奶8次或以上。宝宝可能会在短时间内频繁吃奶（称为密集喂奶）。这并不意味着他们需要额外的乳汁或您没有足够的乳汁。这是正常的。 在最初的日子里，宝宝可能会比较困倦，您会常常需要弄醒宝宝以便喂奶。 ***弄醒宝宝的方法：****脱掉宝宝的衣服，安全地用肌肤接触方式抱着宝宝，和宝宝说话，给宝宝换尿布，轻柔地抚摸宝宝*
‘提前’想	在6个月里只给宝宝喂您的乳汁。在添加固体食物的同时（从6个月时开始），继续喂母乳 2 年及更长时间。

* 安全的肌肤接触：坐直或斜躺着，袒露的胸部接触袒露的胸部，将宝宝的头转向一侧，颈部伸直（不向前或向后弯曲），要能看到宝宝的脸。请参阅“安全的皮肤接触”了解更多内容。

如何知道宝宝吃饱喝足了

在以下情况下您会知道宝宝已经吃饱了：

- 对宝宝的早期饥饿迹象做出反应，让宝宝（而不是时钟）来告诉您何时喂奶。
- 当宝宝紧紧地衔着乳头吸吮时，您会听到宝宝发出轻柔的‘咔’声，然后吞下乳汁。
- 大多数喂奶之后，宝宝都会感到满意和满足。

宝宝吃饱喝足的迹象

- 放开乳房或胸部
- 张开双手并放松手臂
- 变得困倦
- 看起来完全放松或“醉奶了”
- 拒绝乳房或胸部
- 推开

- 喂奶前您的乳房或胸部会感到胀满，喂奶后会感觉比较柔软。
- 在第一周里，宝宝每天会逐渐有更多的湿尿片（多至5片或更多）。
- 宝宝在最初的几周每天都会排便（大便）。
- 宝宝在大约 2 周内就已恢复到出生时的体重。

给您自己和宝宝一些时间来学习如何进行母乳喂养或胸喂。学习这项新技能可能需要长达6周的时间。回到家之后，公共卫生护士会打电话给您，以便了解您和宝宝的情况。如果您没能接听这个电话，他们会留言并提供回电号码。请给他们回电话。

需要时应获得帮助

如果您的宝宝不衔乳或您在喂奶时感到疼痛，请寻求帮助。

请致电您当地的公共卫生护士（上午8:30-下午4:00）。
下班后可致电8-1-1，与HealthLinkBC的注册护士交谈。

在等待帮助的同时，请每3到4个小时用手挤奶或用吸奶器吸奶，以保持乳汁通畅。请用这些乳汁喂您的宝宝。

要了解更多信息，请查看《宝宝的最佳机会》以及我们的在线模块（见背面）。

有用的网站

Fraser Health “Breastfeeding/chestfeeding” fraserhealth.ca
tinyurl.com/FHBF-CF

包含在线模块、视频和其他资源

HealthLinkBC – Breastfeeding
healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/breastfeeding
或 tinyurl.com/HLBC-BF

Baby’s Best Chance
healthlinkbc.ca/babys-best-chance

LaLeche League
llc.ca/information-sheets

Government of Canada –
“Breastfeeding your baby Canada”
tinyurl.com/GovCanada-BF

Kelly Mom –
Parenting and Breastfeeding
kellymom.com

International Breastfeeding Centre ibconline.ca

LactMed Drugs and Lactation Database - 有关母乳喂养和相关医学的医学网站 ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922
或 tinyurl.com/nihlactmed

公共卫生单位

Abbotsford	604-864-3400	Mission	604-814-5500
Agassiz	604-793-7160	New Westminster	604-777-6740
Burnaby	604-918-7605	Surrey – Cloverdale	604-575-5100
Chilliwack	604-702-4900	Surrey - Guildford	604-587-4750
Delta - North	604-507-5400	Surrey - Newton	604-529-2000
Delta - South	604-952-3550	Surrey - North	604-587-7900
Hope	604-860-7630	TriCities	604-949-7200
Langley	604-539-2900	White Rock – South Surrey	604-542-4000
Maple Ridge	604-476-7000		

HealthLinkBC **8-1-1**
全天 24 小时开放。
可提供 130 种语言的服务。如需要口译员，请用英语说出您的语言。然后等口译员接听电话。

www.fraserhealth.ca

本信息不替代医疗保健服务提供者为您提供的建议。

Catalogue #264095 (July 2023) Chinese Simplified
To order: patienteduc.fraserhealth.ca