

Chinese Simplified

增加哺乳期妈妈
的泌乳量
**Increasing Milk Supply
For Breastfeeding Mothers**



我如何知道我的奶够不够？

妈妈们即使有足够的奶，也会经常担心自己的奶量。如下情况通常表明你的宝宝获得了足够的母乳：

- ✓ 你看到和听到宝宝咽奶（轻轻的“咕咕”声）。
- ✓ 喂奶后你的乳房变软了。
- ✓ 你的宝宝在 24 小时里喂奶 8 次或以上。
- ✓ 每次喂奶之间，你的宝宝通常是乖的。
- ✓ 宝宝出生四、五天时，至少每天需要换 6 次湿透的尿布，拉三到四次黄色大便，每次约一加元硬币大小。（大一点的宝宝大便次数可能会减少。）
- ✓ 你的宝宝变重了。

最初 3 到 4 个月	每天增加约 30 克
第 4 到第 6 个月	每天增加约 15 克
第 6 到第 12 个月	每天增加约 10 克

偶尔有几天，宝宝会比平时饿，这是正常的。宝宝晚上喂食频繁也是正常的。这叫“密集喂食”。

我如何能增加泌乳量？

- 经常哺乳，白天每隔 1 ½ - 2 小时哺乳一次。
- 哺乳前，把宝宝贴紧你的身体，按摩乳房，或做些放松动作。
- 让宝宝深深含乳，而不只是含住乳头（这有助于奶水流动，也是为了你的舒适考虑）。
- 哺乳时，轻轻挤压乳房鼓胀的部位。
- 尽量让宝宝的身体紧贴自己的身体。
- 喂奶后，用手挤奶或用吸奶器吸奶。这有助于乳房分泌更多奶水。

如需了解用手挤奶的方法和观看视频，请访问

www.unicef.org.uk/BabyFriendly。

选主题列表中的“*Hand expression*”。



我不在宝宝身边时怎么办？

如果你有一段时间不能给宝宝哺乳，那么 24 小时内至少应该用吸奶器吸奶 8 次。这包括半夜里至少吸奶一次。

吸奶时：

- 按摩并轻轻挤压乳房鼓胀的部位。
- 放松，想想宝宝，或看宝宝的照片。

如果我的奶仍然不够怎么办？

如果你什么都试过了，奶仍不够，医务人员可能会建议你吃药催奶。

使用药物的原因可包括：

- 尽管借助吸奶器和手工挤奶，奶量仍在减少
- 女性想在断奶后恢复哺乳
- 女性想给收养的宝宝哺乳

这种药称为多潘立酮(domperidone)。它提高荷尔蒙“催乳素”，帮助乳房泌乳。请咨询医务人员，了解你是否可以用多潘立酮。

关于多潘立酮的更多信息

七项小型研究发现，服用多潘立酮 [10mg，一天 3 次] 能提高催乳素和泌乳量。通常，开始服药一周之内即可看到奶量增加。在这些研究中，极少有副作用的报告。母乳中多潘立酮的含量微乎其微。出生后 7 天内不建议使用多潘立酮。

备注：加拿大卫生部对多潘立酮的推荐剂量是每天不超过 30mg。较高的剂量在罕见情况下可造成心律异常和猝死。女性在如下情况更有可能发生上述罕见的不良事件：

- 年龄超过 60 岁
- 原本就有心律异常或心脏病
- 服用其他导致心律异常的药物
- 因呕吐或腹泻造成血液电解质异常

我还可以使用哪些其他疗方？

世界上许多文化中，有使用食物和草药催奶。从已经完成的研究来看，尚不清楚这些做法有无效果，对你和宝宝是否安全。我们不建议用葫芦巴、奶蓿草和幸福蓿等疗方。

多年前，啤酒曾被用于增加泌乳量。现在我们知道，酒精实际上可能减少奶量。由于酒精会进入母乳，最安全的做法是极少或完全不喝酒。

还有哪些其他因素会减少奶量？

减少喂奶次数和服用某些药物（比如避孕药、感冒药、抗过敏药、利尿剂）都会造成奶量减少。

还是担心你的奶量？哺乳是否疼痛？ 请咨询医务人员或当地卫生单位的哺乳专家。

如欲了解更多信息，请联络当地的卫生单位

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	604 592-2000
Delta - South	604 952-3550	Surrey - North	604 587-7900
Hope	604 860-7630	Tri-Cities - Port Coquitlam	604 949-7200
Langley	604 539-2900	White Rock/South Surrey	604 542-4000
Maple Ridge	604 476-7000		

www.fraserhealth.ca

此资料不能取代医务人员向您提供的建议。

Catalogue #264656 (October 2016) Chinese Simplified

To order: <https://patienteduc.fraserhealth.ca>