

Chinese Simplified

给母乳喂养的宝宝额外喂乳汁的方法

Ways to Give Extra Milk to Your Breastfed Baby



支持母乳喂养期间额外喂乳汁的提示



何时喂奶.....When to feed...

在极少数情况下，即使是母乳喂养，有些宝宝也需要额外的乳汁（补充品）。

例如：

- 妈妈病得很重。
- 妈妈和宝宝分开了，比如妈妈或宝宝必需住院。
- 宝宝有某些病症。
- 宝宝出生两周还没有恢复到出生时的体重，或者在母乳喂养量增加后体重却增加不足。
- 妈妈乳汁不足。
在妈妈的乳汁逐渐增多期间，宝宝可能需要额外的乳汁。
- 宝宝提前出生（早产）。

如果您或宝宝属于上述任何一种情况，我们可能已经告诉过您要经常叫醒宝宝喂奶。一旦宝宝身体好了，正在生长，您就不必这样做了。相反，宝宝会告诉您什么时候饿了，什么时候饱了（见第 13 页）。

如果您担心宝宝的喂食问题，请与医生或护士讨论。

在这本手册中：

- 我们把实施母乳喂养的人称为父母。
- 我们使用“母乳喂养”这个词。您可能更喜欢其他词，比如“喂奶”或“胸部喂哺”。告诉您的家人、朋友和医务人员您更喜欢什么词。
- 当我们说“医务人员”时，这可以是您的家庭医生、助产士、执业护士或泌乳顾问。

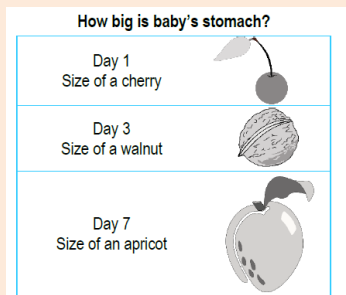
喂什么.....What to feed...

第一选择 - 您自己挤出的母乳

您可以用手或用吸奶器挤出乳汁。

误区：宝宝需要经常喂奶是因为宝宝没有得到足够的母乳，需要额外的乳汁。

事实：这是宝宝让您的身体分泌更多乳汁的方式。
另外，宝宝的胃起初很小，一次只能吃一点点奶。



第二选择 - 经过巴氏杀菌的捐赠人奶

您需要医生或助产士的处方才能从省母乳库（Provincial Milk Bank）获得额外的乳汁。这种乳奶首先提供给医院里的患病宝宝，有时也能买到。

如需更多信息：



省母乳库 Provincial Milk Bank

bcwomensmilkbank.ca - 在 [Receiving Milk](#)（领奶）
下面查找



电话：604-875-3743

第三选择 - 店里买的配方奶（人工婴儿奶）

如何喂额外乳汁...How to give extra milk...

- **留意饥饿的早期迹象** 如寻觅乳头或吮吸手指。让宝宝告诉您什么时候他们饿了。
- **可以的话，先用母乳喂养。**您也可以先喂一些额外的乳汁，然后让宝宝尝试在乳房上吃奶。
- **每次给宝宝喂额外的乳汁时，都要把乳汁挤出来或用吸奶器吸出来。**这会帮助您分泌更多的乳汁，保护您给宝宝的乳汁供应。
- **将宝宝贴着您的乳房抱着，**尽可能贴肤抱着。这可以促进亲子关系，帮助宝宝的大脑发育良好，并帮助您分泌更多的乳汁。
- **喂奶时，让宝宝的头高于其身体。**当您把宝宝贴身竖抱时，会减少宝宝耳朵感染的几率。

喂额外乳汁的方法 Ways to give extra milk

如果在母乳喂养后宝宝仍然很饿，可以用此处所述方法之一喂额外的乳汁。

首先，考虑不用奶瓶的喂奶方式。有些人注意到宝宝在用过奶瓶后会不那么容易重回母乳喂养。

这些喂额外乳汁的方式不太会干扰母乳喂养：

- 用杯子喂奶
- 用勺子喂奶
- 用滴管或注射器喂奶
- 用手指喂奶
- 在乳房上放置导管喂奶
- 宝宝主导的奶瓶喂奶（响应式奶瓶喂奶）

用杯子喂奶 Cup Feeding

何时： 宝宝处于清醒状态，但不能很好地吮吸乳头。

您与宝宝分开。

您的宝宝需要任一数量的额外乳汁（初乳或母乳），从几滴到较多数量。

您知道吗？

研究表明，用杯子喂奶是增加额外乳汁和支持未来母乳喂养的最佳方式。

请记住：学习用杯子喂奶可能需要时间。如果您需要帮助，请求助他人。

如何：

- 洗净您的双手。
- 把宝宝竖起来，贴肤抱着，或包在襁褓里抱着，防止手臂弄洒乳汁。
- 您可以在宝宝下巴下面放一个围嘴，吸干洒出来的乳汁。
- 装上小半杯（药杯或小酒盅）。
- 将杯子贴在宝宝的下唇上，倾斜杯子，使乳汁碰到宝宝的嘴唇。
- 让宝宝按照自己的节奏舔或啜乳汁。（不要倒乳汁）。
- 当宝宝停止时，把杯子拿开。宝宝吃够了就会停下来。

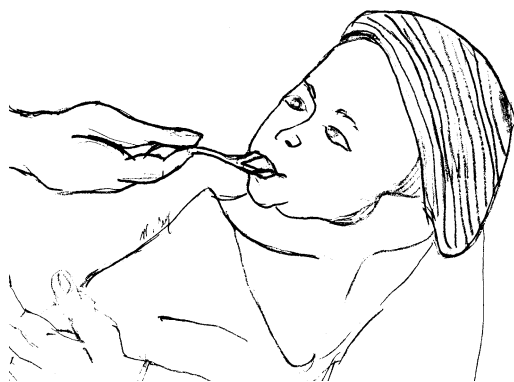


用勺子喂奶 Spoon Feeding

何时： 新生儿只需少量的额外乳汁。适合喂您的初乳（英文是 *colostrum*，读音：*kol-os-trum*）。

如何：

- 洗净您的双手。
- 把宝宝贴身竖起来，贴肤抱着，或包在襁褓里抱着，防止手臂弄洒乳汁。
- 用手直接把乳汁挤到勺子里。您可能会发觉让别人帮您抱着宝宝或拿着勺子会方便些。
- 把勺子送到宝宝嘴边。
- 轻轻地将几滴乳汁倒入宝宝的嘴里。
- 等宝宝咽下后再重复。



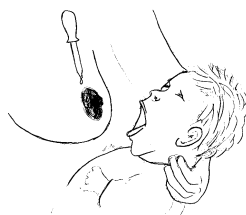
用滴管或注射器喂奶 Dropper or Syringe Feeding

何时： 新生儿只需少量的额外乳汁。适合喂您的初乳（英文是 colostrum，读音：kol-os-trum）。

如何：

选项1 - 鼓励宝宝寻觅乳头并衔乳。

- 洗净您的双手。
- 把宝宝贴身抱在胸前。
- 将一两滴乳汁滴在您的乳头或宝宝的嘴唇上。
- 当宝宝张开嘴衔乳时，将您的乳头对准宝宝口腔上颚。



选项2 - 当宝宝已经衔乳但需要额外的乳汁或吮吸不力时，让宝宝继续吮吸乳房。

- 洗净您的双手。
- 在宝宝衔着乳头时，将滴管或注射器贴在宝宝的嘴角。
- 挤一点奶到他们嘴里，让他们继续吮吸。



选项3 - 不在胸前时，将额外的乳汁直接放入宝宝嘴里。

- 洗净您的双手。
- 将宝宝贴身强抱。
- 在宝宝下唇内侧或宝宝的下颌与牙龈之间滴几滴乳汁。
- 等宝宝咽下后再重复。



用手指喂奶 Finger Feeding

何时： 宝宝在获得额外乳汁的过程中练习吮吸。

宝宝不衔乳或太累衔不住乳头，而您需要喂食额外的乳汁。

如何：

选项1 - 在手指上使用导管

（称为补充喂奶系统 - 见第 8 页）

- 洗净您的双手。
- 给奶瓶或注射器装满奶。
- 将管子接到瓶子或注射器上。
- 将管子的另一端用胶带贴在手指上，胶带离指尖约 2.5 厘米（1 英寸）。
避免胶带碰到或进入宝宝嘴里。
- 把宝宝竖抱。
- 用您的手指触摸宝宝的嘴唇，指甲那面放在舌头上，使宝宝张开嘴。
- 让宝宝吮吸您的手指。
- 把手指伸入宝宝嘴里，足以让宝宝吮吸，但不会透不过气。如果宝宝开始透不过气来，则把手指退出来一点。



选项2 - 只用手指

- 洗净您的双手。
- 给滴管或注射器装满乳汁。
- 把宝宝竖抱。
- 在手指上滴 1 至 2 滴乳汁。
- 用您的手指触摸宝宝的嘴唇，指甲那面放在舌头上，使宝宝张开嘴。
- 让宝宝吮吸您的手指。
- 把手指伸入宝宝嘴里，足以让宝宝吮吸，但不会透不过气。如果宝宝开始透不过气来，则把手指退出来一点。

在乳房上放置导管喂奶 **Tube feeding at the breast**

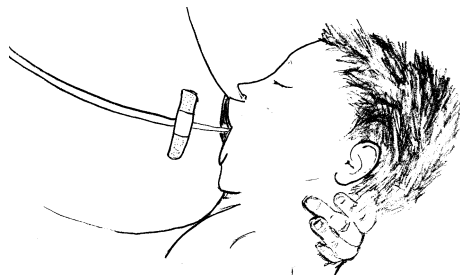
也称补充喂奶系统(SNS)、哺乳辅助工具或乳房导管

何时： 宝宝会衔乳头，但需要额外的乳汁。

宝宝需要较多的额外乳汁。

您希望在提供额外乳汁的同时增加您的乳汁供应。

您希望在提供额外乳汁的同时，让宝宝练习乳房导管喂养。



在医院时，我们使用与注射器连接的导管。

在家里，使用补充喂奶系统。

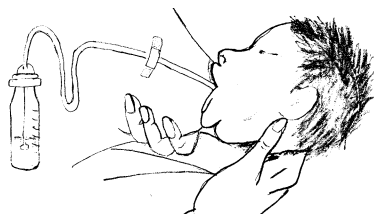
您可以在当地药店买到这个东西。如果该系统的费用对您来说是个问题，请与我们联系其他在乳房上放置导管的方法。

请记住： 学会这项技能可能需要时间。
需要时，请向护士或医生寻求帮助。

如何：

选项1 - 使用店里买的系统

- 洗净您的双手。
- 按照系统附带的说明步骤设置系统。
- 将管子粘贴在乳房（不是乳头）上。确保胶带远离宝宝的嘴。
- 让乳汁在重力作用下流动，直到管子末端有一滴乳汁。
- 捏紧管子，让乳汁停止流动。
- 将宝宝贴身竖抱。
- 像往常一样让宝宝衔住乳头。
- 松开管子，让乳汁流动。
- 抬高或降低奶瓶，控制乳汁的流动。



选项2 - 使用与管子连接的注射器

- 洗净您的双手。
- 给注射器注入乳汁并连接管子。
- 轻轻按压柱塞，将管子装满，直到管子末端流出一滴乳汁。
- 将宝宝贴身竖抱。
- 像往常一样让宝宝衔住乳头。
- 轻轻地将管子滑入宝宝的嘴角，并越过牙龈。（如果您愿意，可以用胶带把管子粘贴在您的乳房上，帮助其固定。）
- 轻轻按压柱塞，保持乳汁流动。

宝宝主导的奶瓶喂奶 **Baby-led bottle-feeding**

我们称之为响应式奶瓶喂奶

何时： 您无法进行母乳喂养。

您正在给宝宝断奶。

您选择用奶瓶喂额外的乳汁。

您知道吗？

用奶瓶喂奶会使宝宝不愿去母亲胸前吃奶，并可能拒绝母乳喂养。这是因为宝宝用奶瓶喝奶的方式与正常的母乳喂养动作有很大不同。

如果您的目标是用母乳喂养宝宝，最好使用本手册中描述的其他给予额外乳汁的方法。

如果您选择用奶瓶喂额外的乳汁，那么您只能在短时间内这样做，并在喂额外乳汁之前继续尝试母乳喂养。

如何：

- 使用柔软、圆形、流速缓慢的橡皮乳头。
- 选择直圆形奶瓶，而不是弯曲或曲线形的奶瓶。
- 洗净您的双手。
- 在奶瓶中装入适合宝宝年龄的乳汁，奶量刚好够宝宝的胃部容量（见第2页）。
- 将宝宝贴身竖抱。
- 用橡皮乳头尖端摩擦宝宝的嘴唇。
- 等待宝宝张大嘴巴。
- 把奶头放在宝宝舌头上，让宝宝把奶头深深地含在嘴里，使其嘴唇贴在奶头的宽基底上（如同衔着乳房那样）。
- 开始时，将奶瓶向下倾斜，让宝宝在空奶头上吮吸几下（如同等待母亲乳汁流下来一样）。
- 现在将奶瓶稍微向上倾斜一点。
- 为了减缓乳汁流速，让乳汁刚好盖住奶头尖端。奶头里有一点空气不会妨碍宝宝。

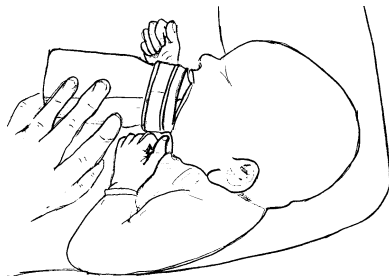
经由硬而扁平的乳头尖端或流速较快的橡皮乳头流出乳汁，不太像母乳喂养。

弯曲或曲线形奶瓶往往使乳汁流得较快，可能会让宝宝更难以去母亲胸前吃奶。



请记住：让宝宝决定何时开始喂奶。这可以让宝宝练习觅食反射。

不要强行喂奶或将奶头旋转着塞进宝宝嘴里。



- 对宝宝的吃奶模式做出反应。
 - 通过观察宝宝何时吮吸和停顿，模仿母乳喂哺模式。
 - 当宝宝暂停时，将奶瓶向下倾斜，将奶头留在宝宝嘴里，这样宝宝可以休息一下。
 - 等到宝宝吮吸几下后，再把奶瓶往上倾斜。
 - 喂奶的时间要和母乳喂哺的时间一样长（大约 10 到 20 分钟）。
 - 喂到一半时帮助宝宝打嗝。
 - 观察宝宝，看宝宝何时吃完。不要强迫宝宝吃完奶瓶里的奶。
 - 喂奶结束时再次帮助宝宝打嗝。
- 喂到一半时换一侧，或者每次喂奶时两侧轮换，这样能帮助宝宝两侧大脑的发育。
- 确保您与宝宝安全地贴肤相处。
- 务必教别人以同样的方式用奶瓶给宝宝喂奶。

如果宝宝吃饱后您任由奶瓶里的奶滴入宝宝嘴里，可能会导致宝宝窒息或喂得过多。这还可能在将来引起蛀牙和耳部感染。

为什么要让宝宝来控制喂奶？

当您对宝宝的吃奶模式作出回应时，宝宝现在和将来就不容易过量进食。

缓慢的吃奶节奏是帮助宝宝明白何时吃饱而不至于过饱的方式。当我们给宝宝喂得过多或过快时，就会停止向大脑传递胃部已饱的信息。

我们知道，如果给宝宝喂得过多，宝宝成年后更有可能过量进食，超重，并出现糖尿病和心脏病等病症。

无论您是恢复母乳喂养还是选择继续用奶瓶喂奶，始终让宝宝控制何时吃奶，吃多少，以及何时停止吃奶。这是帮助宝宝养成终生健康饮食习惯的关键。

饥饿的征兆

- 舔嘴唇
- 咂舌头
- 吮吸双手
- 吮吸您的指关节或手指
- 张开嘴扭动脑袋寻找乳房
- 开始吵闹

吃饱的迹象

- 吮吸和吞咽减慢或停止
- 闭上嘴巴
- 宝宝推开或躲开奶瓶
- 宝宝张开双臂和双手，显得很放松
- 宝宝睡着了

有用的资源 Helpful Resources

我们让您以不同的方式获取这些资源：

- 网站
- 短网址
- 资源名称
- 二维码

菲沙卫生局

fraserhealth.ca

- 母乳喂养

fraserhealth.ca 并可搜索
或 tinyurl.com/y6nwkwzdc



菲沙卫生局病人教育

patienteduc.fraserhealth.ca

- 挤出母乳：当宝宝在医院时



- 新生儿哺乳



- 增加哺乳期妈妈的泌乳量



- 用奶瓶喂养您的宝宝 – 从出生到 6 个月



- 在需要补充营养时给宝宝喂奶



BC 省健康连线(HealthLinkBC)

healthlinkbc.ca

- 母乳喂养 - 健康档案 70 号

healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/breastfeeding
或 tinyurl.com/y5n2mjyh



- 喂婴儿配方奶：在您开始之前 - 健康档案 69a 号

healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/formula-before-you-start
或 tinyurl.com/y37vzn6o



- 喂婴儿配方奶：安全配制和储存配方奶 - 健康档案 69b 号

healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/making-storing-formula
或 tinyurl.com/y5agaqpk



视频资源 Video Resources

BC 健康家庭(Healthy Families BC)

healthyfamiliesbc.ca

- 母乳喂养视频

healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/videos-breastfeeding

或 tinyurl.com/y4x6y9o4



- 新生儿其他喂奶方法视频

在 *母乳喂养视频* 页面，选这一标题

healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-alternative-feeding-methods-newborns

或 tinyurl.com/y6ekc5k3



国际母乳喂养中心

ibconline.ca

- 母乳喂养视频

ibconline.ca/breastfeeding-videos-2



其他视频

- 用勺子和杯子喂奶的视频

peelregion.ca/parenting/feeding-baby/expressing-breastmilk.asp

或 tinyurl.com/yby6fvum



二维码（“快速响应”码）是可以由智能设备摄像头扫描的一种条形码。扫描后就会带您到相关网页。

公共卫生部门 Public Health Units

亚博斯福 Abbotsford	604-864-3400	米逊 Mission	604-814-5500
阿加斯 Agassiz	604-793-7160	新西敏 New Westminster	604-777-6740
本那比 Burnaby	604-918-7605	素里 - 克洛弗代尔 Surrey - Cloverdale	604-575-5100
奇利瓦克 Chilliwack	604-702-4900	素里 - 吉尔福德 Surrey - Guildford	604-587-4750
三角洲-北区 Delta - North	604-507-5400	素里-牛顿 Surrey - Newton	604-529-2000
三角洲-南区 Delta - South	604-952-3550	素里-北区 Surrey - North	604-587-7900
霍普 Hope	604-860-7630	三联市 TriCities	604-949-7200
兰里 Langley	604-539-2900	白石 White Rock 南素里 South Surrey	604-542-4000
枫树岭 Maple Ridge	604-476-7000		

www.fraserhealth.ca

此资讯不能取代医务人员给您的建议。

Catalogue #267109 (March 2021) Chinese Simplified

To order: patienteduc.fraserhealth.ca