



UW Medicine

哺乳

在医院及在家中



2017年12月

UW Medicine

目录

哺乳

	我已经阅读 了此章节	我的护士已与 我“返馈” 了此章节
您的亲哺喂养计划	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
让宝宝紧贴您的乳房	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
乳头疼痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
哺乳的常见问题	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
缓解乳房肿胀的方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
抽取乳液及母乳的储存	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
亲哺的情况如何?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
亲哺期间使用这些物品安全吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
母乳哺养的资源	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有疑问时可以与谁联系		封底

UW Medicine

您的亲母乳喂养计划

为您介绍详情

本手册说明了我们对新生儿亲母乳喂养的基本护理计划。

在华大学医学中心、我们遵循世界卫生组织和联合国儿童基金会制定的“成功的亲母乳喂养十个步骤”。作为您亲母乳喂养计划的一部分：

1. 我们制定并遵循书面的亲母乳喂养政策。
2. 我们已经培训了医护人员来执行此政策。
3. 我们告诉孕妇亲母乳喂养的益处。
4. 亲母乳喂养在出生后一小时内开始。
5. 我们教导母亲如何亲母乳喂养。
6. 除非婴儿有医疗需要、否则仅母乳喂养母乳。
7. 母亲和婴儿住在同一房间。
8. 我们鼓励母亲按婴儿的需要母乳喂养。
9. 我们不为婴儿提供任何人工乳头或奶嘴。
10. 我们转介母亲到亲母乳喂养支持小组。



母乳喂养是仅有您可以提供的完善食物和关爱

为什么亲母乳喂养很重要？

- 亲母乳喂养是仅有您可以提供的完善食物和关爱。您给宝宝的是受益一生的礼物。亲母乳喂养可降低婴儿感染、癌症、肥胖和婴儿猝死综合症（SIDS）的风险。
- 亲母乳喂养期间发生皮肤之间的接触有助于亲情的黏结、使您和宝宝之间形成紧密的关系。即使您的宝宝尚未准备好紧锁乳房、我们仍建议您尽早开始肌肤相贴的时间、因为让宝宝感受到您身体



有关母乳喂养的有用视频，请上全球健康媒体网站：

globalhealthmedia.org 点击

“我们的视频（Our Videos），然后点击“母乳喂养”（Breastfeeding）。

以下是一些视频标题：

- 头几个小时的母乳喂养
- 母乳喂养的位置
- 将宝宝紧贴在乳房上
- 您的宝宝摄取了足够的奶吗？
- 增加乳汁的供应
- 如何挤乳汁
- 安全储存母乳
- 关于乳头痛怎么办

的温暖是非常有帮助的。这对您也有利。亲哺喂养时、就会释放出激素、可以帮助您放松和镇定。当您从分娩中恢复过来时、这些激素还可以帮助子宫收缩。当宝宝吮吸并从乳房中吸取初乳（第一乳）时、乳房会发出增加乳汁量的反应。

- 如由于宝宝在新生儿重症监护室（NICU）或婴儿渐进监护室（PCN）护理、使您们不能在一起、我们就会帮助您用手或泵乳机来抽取乳液。这有助于增加乳液的产量。
- 一些父母担心宝宝单吃初乳是不够的。但是、少量的初乳中富含重要的营养成分、可以抵抗感染并帮助宝宝维持血糖的水平。初乳还可以帮助宝宝首次的排便。
- 与护士讨论如何配合宝宝哺乳的时间来安排您所需要的护理。

住院期间的情况？

- 大多数父母在分娩后会感到疲倦。宝宝睡觉时父母也要尽量入睡。
- 当您们到达母婴室时、宝宝可能已经含着乳头了。您可能会注意到宝宝刚出生后一小时或更长时间都处于清醒状态、然后可能进入了较长的睡眠期。大多数婴儿在第一天睡得很多、但每个婴儿都不一样。宝宝的初次哺养可能时间很短或很长、经常或较少吮吮。
- 经过培训的护士和患者护理技术人员可以帮助您学习亲哺喂养。根据需要、他们会为您提供有价值的信息和支持。
- 在您开始认识宝宝时、护士可以帮助您了解宝宝的睡眠、醒来和哺养线索。（请参阅本手册中的“熟知您宝宝的身体”一章。）亲哺喂养是最有益的、当您看到需要哺乳的提示时、将宝宝放到乳房上、以下是需要哺乳的提示：

- 宝宝口舌有动作
- 宝宝把手放到嘴里

有时宝宝很困、您可能看不到哺乳提示。如果您的宝宝困了、我们建议每 3 小时把宝宝抱到乳房。

当您把宝宝抱到乳房时：

- 把宝宝的包巾拿掉、皮肤贴皮肤的抱着宝宝。



宝宝的喂食提示之一是将手移到嘴里。

- 然后、用手挤一点奶汁在宝宝的嘴里。

这是一种鼓励宝宝醒来喂食的方法。它还可以给乳房提供良好的荷尔蒙信息、有助于产奶。在亲哺喂养的不同时间、用手挤出奶汁是一项有用的技巧。很容易学习。您的护士可以帮助您。

- 有时对亲哺喂养的自然行为会感到不能得心应手。我们就是来帮您的！您和您的宝宝都在学习一项新技能。请参阅本手册中的“将宝宝紧贴在乳房上”一章、有不同的方法帮助宝宝深深地贴在乳房上。
- 您的护士会检查宝宝紧锁乳头的情况（宝宝的嘴如何含紧乳房）。在护士班次开始时、您的护士会询问您宝宝哺乳的情况、询问您需要什么帮助、并制定您哺乳时联系护士的计划。
- 宝宝紧锁乳头、和小心地将宝宝的嘴从乳头松开是防止乳头疼痛的秘诀。请参阅本手册中的“乳头疼痛”一章，以了解有关预防和治疗乳头痛的更多信息。
- 我们的哺乳顾问会拜访曾做过乳房手术、难以哺乳或有早产儿、或宝宝在新生儿加护病房（NICU 或 PCN）的母亲。如您想安排哺乳顾问、请告诉您的护士。

回家后的情况？

在您回家的第一周、亲哺喂养会发生许多变化。对于大多数母亲来说、这是她们的奶汁完全“充盈”的时候。

- 要了解下一阶段亲哺喂养的详情请参阅“有关亲哺喂养的常见问题”和“亲哺喂养的舒适措施”一章。
- 要评估亲哺喂养的状况、请参阅“亲哺喂养的状况如何”一章。
- 有关亲哺喂养资源的列表、请参阅“亲哺喂养资源”一章。

在您住院期间、请阅读这些章节。这样有帮助您记住以后如需要时、即可回来阅读这些章节。

回家之前

在带宝宝回家之前、请确认可以做到以下各项：

- 我可以自己或在助手的帮助下将婴儿紧锁乳头。
- 我知道如何护理乳头疼痛以及如何减轻疼痛。

- 我宝宝的体重减轻是在“正常”范围内。
- 我已经与宝宝的医护提供者安排好预约、在宝宝 3 到 4 天时做健康儿童体检。

我们致力于为您提供实现亲哺喂养目标所需的帮助！如有任何疑问、请询问我们。

现在、请回到本手册首页的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。
如您有哺乳方面的疑问、请联系哺乳辅导服务： 206.598.4628.

让宝宝紧贴您的乳房

躺卧式、跨胸怀抱式、抱橄榄球式及侧卧式

本章节为您解说了四个母乳喂养的位置：坐卧式、跨胸怀抱式、抱橄榄球式及侧卧式

母乳喂养是最健康的婴儿喂养方式。也是一项需要时间和练习的技能。

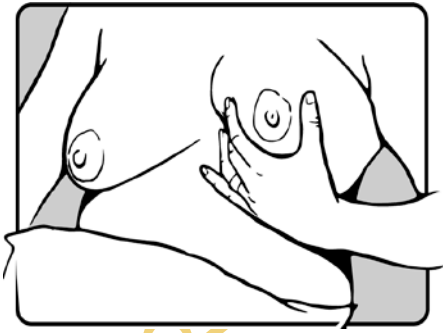
母乳喂养的关键是宝宝的嘴紧贴着乳房（“含紧”）。找到最适合您和您宝宝的母乳喂养位置可能需要您、您宝宝和您的助手的共同努力。您的护士也很乐意为您提供帮助！

适用于各种哺乳姿势的建议

- 从一个平静的婴儿开始。如果您的宝宝在哭，请先把宝宝竖着抱、轻轻地摇摇宝宝、或用干净的手指让宝宝吮吸来使他们平静下来。
- “关注”宝宝。放下电话、双手空下来、坐着或躺着、先让自己的位置舒适。
- 轻轻地将乳头碰到宝宝的嘴唇。这样就会鼓励您宝宝抬起头来、将宝宝朝向您的乳房。还可以帮助您的宝宝张大嘴巴。
- 将乳头的尖端对准宝宝的上颚。
- 确保宝宝的嘴巴围绕乳晕的一部分，而不仅仅是乳头。



良好的贴紧或“含紧”是母乳喂养成功的关键。



先将您的手成“U”型来准备挤出乳汁



以三明治法来压挤乳房

- 如宝宝没有张大嘴巴、可试着挤一两滴奶。这就告诉宝宝您已经准备好母乳喂养了。挤奶的方法：用手从乳房下面托住乳房，将手指和拇指成“U”形放在乳晕边缘（乳头周围的深色区域）上。请参见左图。
 - 在手指和手压入乳房的同时、将手指移向拇指并保持几秒钟。多次重复此动作就会开始滴奶或流奶。然后将拇指和手指收拢转成为“C”的形状。重复。
- 这样紧含是宝宝吸奶的最好姿势：
 - 鼻尖应靠近或碰到乳房
 - 下巴应深压
 - 嘴唇要外翻
- 许多母亲在宝宝紧贴和哺乳时、需要用手支撑和使乳房定型、所谓的“三明治”法。请参见左图。
- 吸吮通常是有节奏的。宝宝会停顿一会儿、然后又开始用力吮吸。
- 宝宝吃饱了、他们就停止吮吸、通常会松开您的乳房。
- 当宝宝正确地含着乳头时、您可能会感到强烈的吸力。如您感到不适、在吮吸几次后不适就会减轻。
- 如 30 秒后您仍然感到强烈不适、则可能是您的宝宝含得不正确。如发生这种情况、最好先停止再帮宝宝含得好些。如您需要重试、请将食指滑入宝宝口腔的一侧以打破吸力。



躺卧式

常用的哺乳姿势

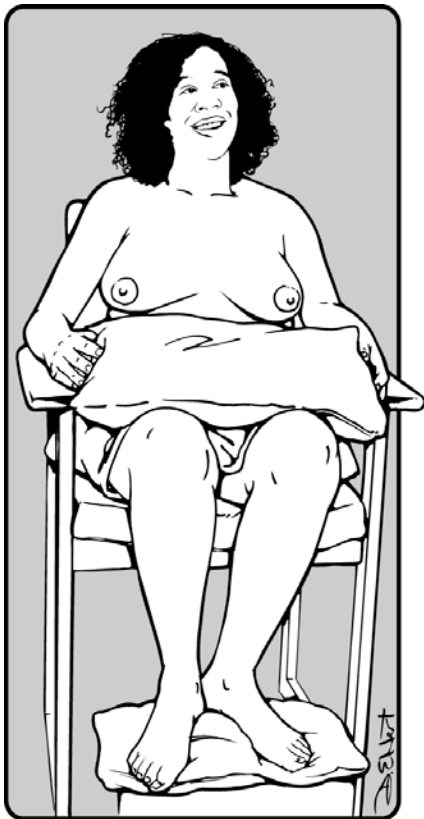
这是达到成功哺乳的 4 个常用的姿势。请注意、有些姿势在一开始时需要助手。请等到有人帮助您后再尝试这些姿势。

坐卧式

坐卧式可以帮助您与宝宝一起时感到更舒适。它还有助于宝宝发挥吸乳的本能。在这个姿势、您可以看着宝宝、在必要时也可帮着宝宝。

采用坐卧式：

- 找到可以向后斜靠并有良好支撑的床或沙发。不要躺平、只是容易向后倾靠。
- 确保头和肩膀有好的支撑。使用枕头、床或高背椅子。
- 把宝宝放在胸口时、请在一只手或两只手臂下用垫子撑托住。宝宝的整个身体正面都贴着您身体的正面。
- 让宝宝的脸颊贴在裸露的乳房附近。注意宝宝准备进食的讯号。您可看到宝宝会：
 - 嘴或舌移动
 - 手移至嘴巴
 - 头左右摆动、寻找乳头
- 尽可能多地帮助宝宝。您们是一个团队！
- 您不一定需要握住乳房。
- 放松、享受彼此。

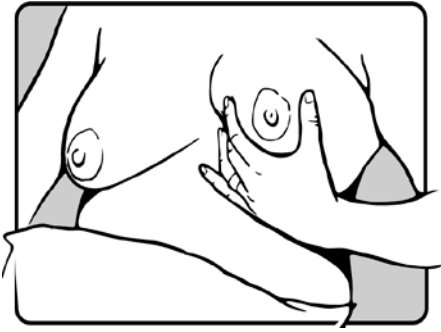


母亲先坐好、准备以跨胸怀抱式哺乳。

跨胸怀抱式

如含紧乳头较困难、则跨胸怀抱式可能有帮助。它可以让您协助、准备和挤压乳房、使乳头更适合宝宝的嘴巴。这个姿势还可以让您支撑和控制宝宝的头部。

大多数母亲都发现、跨胸怀抱式对任何一边的乳房都适用、但在这里我们以左乳房来解说。最好有人来帮助您垫枕头和照顾宝宝。当您在准备安顿时、您的助手也可照顾宝宝。



以您的手成“U”型来挤压乳房

按照从头到尾的顺序来做以下的步骤：

- 尽可能直坐在床上或椅子上。花些时间确保自己舒适放松。如需要、可坐在枕头上或背部加个枕头来支撑。
- 膝盖上放 1、2 个枕头。您可能需要 2 个枕头、因为您的宝宝需要与乳房保持同一个高度。
- 如您坐在椅子上、请确保双脚是踏在地上、并且膝盖弯曲成直角。这样宝宝就可以可以躺在一个稳定的地方。在脚下放脚凳或盒子也会有帮助。
- 用左手托起左乳房。将手放在乳房下方、左手拇指放在乳晕的外缘向上指。
- 将食指弯曲到乳晕的内边缘。用手形成“U”形（请参见左图）。这可帮助您调整乳房的形状以适合宝宝的嘴巴。

如按压一下、可能会看到一些乳液。宝宝会闻到尝到它。这可以帮助您的宝宝专注心吸乳。

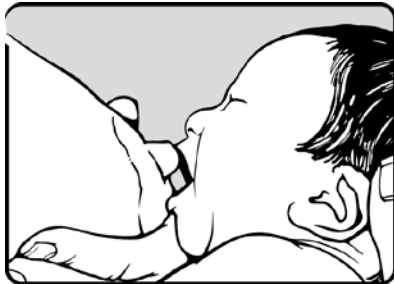
- 请您的助手站在您的右边。您的助手可以将宝宝（不包毯子）放在您膝盖的枕头上。让宝宝侧卧、鼻子正对着左乳头。
- 将右手放在宝宝的上背部。**不要**将整个右臂放在宝宝身体下面。您的右手拇指和手指要靠近宝宝的耳朵、用手支撑着宝宝的脖子（请参见下图）。



以您的手来支撑宝宝的颈部和背部。



在宝宝寻找乳头时，以三明治法来压挤乳房



当您的宝宝张大嘴巴时，请用手将他们的身体靠向自己。



从母亲的角度看跨胸怀抱式。

- 抱着宝宝使他鼻子略微向上倾斜。有时这被称为“嗅探”姿势。宝宝的手臂可以自由地“拥抱”乳房，两侧都可以。让宝宝的身体在枕头上伸展。
- 右手臂环抱宝宝的背后、让宝宝的皮肤紧贴着您的皮肤。
- 不要急着要宝宝含紧。自己先做个深呼吸、把身体放松。
- 抱住宝宝的头、使他的嘴靠近乳头、可以用乳头来轻触宝宝的嘴唇（请参阅左图）。通常这样会使宝宝嘴巴张大来寻找乳头。这种搜寻、舌头向下，嘴巴张大，被称为寻食反射。您的手保持“U”形的位置。
- 像挤乳汁一样移动手指和拇指来压挤乳房。这被称为“三明治”法。
- 寻食反应期间、当宝宝张开嘴巴并且舌头朝前时、请用右手快速拉宝宝靠近您。用手按压宝宝的背部。这样会使宝宝的身体靠近您（请参见左图）。
- 帮助宝宝顺着他的下巴。宝宝的身体在轻微的“嗅探”姿势下不卷曲。大多数情况下、您的宝宝就会大口吸母乳。
- 宝宝可能需要尝试几次才能很好地含紧。如需要重试、请用食指滑入宝宝口腔的一侧以打破吸力。
- 当您感觉有节奏的强烈吸力时、就知道宝宝含紧了。如不确定宝宝含得好不好、可试着让宝宝头部稍微离开乳房。含紧的婴儿是不会让乳头滑出的。
- 含紧时的情况：
 - 宝宝的下颚紧压着您的乳房
 - 宝宝的嘴唇是向外翻的
 - 宝宝的鼻尖碰着您的乳房
 - 宝宝的嘴巴不仅仅是含着乳头



宝宝在抱橄榄球式的位置

抱橄榄球式

抱橄榄球式是另一个很好的位置、如您宝宝哺乳时含不紧而其他位置却不起作用时、就可以试试抱橄榄球式的位置。请从头到尾按照所列的顺序来做。

抱橄榄球式使您可以更好地控制乳房和宝宝的身体。这个哺乳方式也很适宜双胞胎。

当您挺直坐着时、抱橄榄球式的姿势最有效。这样、您的帮手可以容易地看到哺乳进行的状况。

同样的、我们将以您的**左乳房**为例来说明位置。最好请您的助手站在您的左侧

- 直坐在椅子上。在左侧的身体和肘部之间放置**1**或**2**个枕头。如您宝宝的位置过低、抱橄榄球式就不太舒服。
- 用右手托起左乳房。当手指握住左乳房时、将拇指放在乳晕的上边缘。您的手指应与婴儿的嘴唇平行（与嘴唇成一条线）。
- 将手放在这个位置上、**用手指和拇指向胸部按压、然后一起在乳晕后面来挤出奶滴。**
- 这样挤压一下、您可能就会看到一些初乳或奶汁。宝宝会闻到并尝到奶汁的味道。这有助于宝宝专注心喂养。
- 请助手把宝宝抱给您。把宝宝放在枕头上、双脚朝椅您坐的子的背面、您的左手托住宝宝的头。
- 确保宝宝的**身体朝向乳房**、并稳当地躺在枕头上。您的右手拇指仍握着左乳房、应该对着宝宝的鼻子。食指应对着与宝宝的下巴。
- 不要把宝宝抱在手臂上。应该调节左手的位置以托住宝宝的颈部、拇指和手指紧贴宝宝的耳朵。（请参见左图）。



采用足球式时、在宝宝寻找乳头时、以三明治法来压挤乳房



以抱橄榄球的姿势哺乳

- 这时宝宝的鼻子应该稍微倾斜一点。有时这被称为“嗅探”姿势。
- 宝宝的双臂可以自由地“拥抱”乳房，两侧都可以。
- 不要急着要宝宝含紧、先做个深呼吸让自己放松。
- 托住宝宝的头、这样他们的嘴刚好贴着乳头、可以用乳头轻触宝宝的上唇。这通常会使宝宝张开嘴巴寻找乳房。这种搜寻、舌头向下、嘴巴张大、被称为“觅食反射”。
- 同时移动右手的手指和拇指来压挤乳房。像挤乳汁一样。这被称为“三明治”法。（请参看左上图）
- 寻食反应期间、当宝宝嘴巴大张时、将乳头朝向宝宝的上腭（请参见左上图）。
- 用左手将宝宝的肩膀和脸靠近您。这样宝宝的下巴就贴在乳房的底部（请参阅左下图）。
- 很快地把宝宝的嘴挪到乳头。
- 宝宝的上唇应该在乳头外向外翻盖着乳晕。
- 宝宝可能需要尝试几次才能很好地含紧。当您有强烈的节奏感时、您就知道宝宝含紧了。
- 含紧时的情况：
 - 宝宝的下颚紧压着您的乳房。
 - 宝宝的嘴唇是向外翻的
 - 宝宝的鼻尖碰着您的乳房。
 - 宝宝的嘴巴不仅仅是含着乳头。
- 如不确定宝宝含得好不好、可试着让宝宝头部稍微离开乳房。含紧的婴儿是不会让乳头滑出的。

侧卧式

对需要躺着哺乳的妈妈侧卧姿势就很有帮助。首先、您需要有位助手。因为这姿势对宝宝头部的控制更少、对乳房的控制也更少。在医院期间您可以要求护士做您的助手。

如乳头含紧有困难则这就不是最佳位置。稍后、当您的宝宝学会了含紧乳头、并且母乳喂养良好时、侧卧姿势非常适合夜间喂养或在喂养期间休息。但宝宝在哺乳时切勿睡觉。

在这里我们以您的左乳房的位置来解说。您需要 3 个枕头和一位助手。

- 睡在枕上向左侧卧。一直侧到您左边的乳房已经贴在床上。
- 请您的助手在您的后背紧紧地塞一个枕头。
- 右腿略向前、弯膝。请您的助手在膝下放一个枕头。
- 弯起左臂、将手靠近脸部或放在枕头下面。
- 请您的助手、把包裹着宝宝的毯子或衣服拿开，将宝宝抱到您的身上宝宝的右侧。您跟宝宝是腹部贴腹部。
- 您可以将右手放在宝宝的肩膀或臀部。拉宝宝靠近您。这样宝宝就会在“嗅探姿势”。在等待宝宝含紧时、您可能需要助手来以“三明治”法挤压乳房。
- 寻食反应期间、当宝宝嘴巴大张时、即刻带宝宝靠近乳房。帮助宝宝含满乳房、可能需要尝试几次才能很好地含紧。
- 含紧时的情况:
 - 宝宝的下颚紧压着您的乳房
 - 宝宝的嘴唇是向外翻的
 - 宝宝的鼻尖碰着您的乳房
 - 宝宝的嘴巴不仅只是含着乳头



要观看有关母乳喂养姿势的视频、请上全球健康媒体网站：globalhealthmedia.org。

点击“我们的视频 (Our Videos)”，然后点击“母乳喂养 (Breastfeeding)”，然后点击“母乳喂养的位置 (Positions for Breastfeeding)”。

- 宝宝含紧后、您也可以用小毯子或毛巾卷起来放在宝宝背后作为支撑（请参见下图）。



在侧睡的位置哺乳时可把毯子卷起来支持宝宝的背部

多练习就容易了

在第一个星期左右练习含紧是很值得的。含得好可以防止乳头受伤。而且含得好的宝宝会从您的乳房中吸得更多的奶汁。

采用这些姿势练习吸吮之后、宝宝会越来越不需要帮助。很快地、您只要把宝宝靠近您的乳房、宝宝就会紧含得很好而不需要任何的协助！

现在、请回到本手册的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。如您对哺乳有任何的问题、请致电华大医疗中心哺乳辅导：206.598.4628

乳头疼痛

如何缓解哺乳时乳头的疼痛

在分娩后的第一周乳头疼痛是很常见的。通常、它们在开始喂奶时会疼痛、然后随着婴儿的不断吮吸而减轻。通常在第3天或第4天疼痛得最严重、此后开始好转。

自我护理

在哺乳前后、请检查您的乳头是否干燥或受了刺激、或有结痂。如果您的乳头疼痛、请在哺乳前先前做以下的护理：

- 以温暖的湿毛巾敷数分钟。
- 按摩乳晕（乳头周围的深色区域）。这会使乳晕变软、乳头突出、然后挤压出几滴乳汁。

甚至在您的乳汁量增加之前、手挤乳汁就能帮助您的乳房做好喂养准备。要了解更多信息，请上网：

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding>。

哺乳时

确保宝宝深深地贴在您的乳房上可以帮助减轻乳头疼痛。每次母哺乳时、都要小心地安排好自己和宝宝的位置。等到宝宝张大嘴巴、然后迅速将宝宝拉到乳房上。请参阅读本手册中的“将宝宝紧贴到乳房”一章。

如哺乳1分钟后就感到疼痛、请停止。将手指放在宝宝的嘴中、然后中断吸允、然后重新开始。如宝宝不太会锁紧乳头、请与我们联系取得帮助。



减少乳头疼痛的秘诀就是一定要
让宝宝紧贴着乳房、紧锁乳头。

宝宝哺乳大约 **10** 分钟后、请观看宝宝的吸吮情况是否有所变化。当长时间的停顿和很少吸吮时、请挤压并按摩乳房、来查看宝宝是否还会再吸吮多些。如宝宝不再吸吮了、请中断吸乳并停止哺乳。乳头疼痛时、让宝宝安抚性的吸允不是一个好主意。

哺乳后

如在哺乳后乳头疼痛或变形、那可能是因为宝宝在乳房上贴的不够紧。请参阅本手册中的“将宝宝紧贴在乳房”一章。并且、请致电哺乳服务以获取有关哺乳的姿势和锁紧乳头的帮助。

为了减轻哺乳后的疼痛感、请在乳头上涂一层薄薄的药膏。可以试试 **Lansinoh**、**Mother Love** 或 **Purelan** 等软膏、或使用橄榄油或红花油之类的食用油。如您至少要等 **30** 分钟后才再哺乳、就无需洗去这些药膏或油脂。要去擦除软膏或油脂、可用温的湿毛巾轻轻地擦拭乳头、或将乳头在温水中浸一分钟。

皮肤破裂或破裂

在两次哺乳之间、您可以使用凝胶垫、如水凝胶垫 **hydrogel**。这些是水基胶垫、可帮助治愈受损的皮肤。两次哺乳之间可以衬这类胶垫。它们至少可以保持 **24** 小时湿润。

- 哺乳时、把胶垫朝下贴在胸部或手臂上
- 当不使用胶垫时、请将它存放在可以密封的塑料袋中。这有助于保持湿润、以便您可以重复使用它们。有些妈妈喜欢把它们放在冰箱里冷藏、可以增加缓解的效果。

您可以在线或在某些孕妇装商店和许多药房购买水凝胶垫。拜伦医疗用品公司 (**Byram Medical Supplies**) 也供应。可致电：**800.456.3500** 或上网：www.byramhealthcare.com。

何时应该打电话

如有下列情况请致电哺乳服务：

- 整个哺乳过程都疼痛。
- 分娩后 **5** 天乳房疼痛不减。
- 乳头出血渗液? 、发红、或深深裂开。

现在、请回到本手册首页的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

母乳喂养的常见问题

母乳喂养既健康又自然。您可能对此也有疑问和疑虑。

无论您是现在才决定亲自哺乳、还是一直都计划亲自哺乳，您都可能会有疑问。即便是以前亲哺过其他孩子的母亲，现在的宝宝也可能需要不同的方式喂养。

您的朋友或家人可能会给您有关母乳喂养的**建议**。我们认为、在为您宝宝做出最佳喂养选择时、为您提供正确的**信息**是会很有帮助的。

本章节就是讨论一些有关母乳喂养最常见的顾虑和疑问。

请记住我们在这里为您提供帮助。如您对哺乳有任何疑问、无论问题大小、请致电哺乳服务部 **206.598.4628**。哺乳顾问可以通过电话与您交谈或亲自与您会面。



*我们在这里为您提供帮助。如您对哺乳有任何疑问、无论问题大小、请致电哺乳服务部 **206.598.4628**。*

我不确定宝宝是否吸到奶了。

在哺乳时、请仔细听宝宝吞咽的声音。起初当乳房生产少量称为“初乳”的乳汁时、您可能偶尔会听到宝宝的吞咽声。几天后、您的乳房会产生更多的乳汁、您就会常常听到宝宝大声吞咽。

我不知道宝宝是否吃够了。

判断宝宝是否吃够奶的一种方法是计算尿湿和便湿的尿布数量：

尿湿的尿布

最少要：

- 出生后第 1 天 1 块湿尿布。



母乳喂养是有益的。有趣、轻松且免费！这也是宝宝可以得到的最好的食物。”

“我希望有人告诉我这是需要经过一段学习的过程。尽管认为哺乳是很自然的事，但还是需要花点工夫才算有了规律、让我们俩都学会了如何良好地哺乳。

- 出生后第 2 天 2 块湿尿布
- 3 天 3 块湿尿布

到宝宝 5 天大时、奶量会增加、并且每 24 小时可能至少会看到 5 至 6 片湿尿布。

大便的尿布

在出生后的头几天、宝宝可能每天至少排便 1 或 2 次。开始是黑色且发粘、然后变为棕绿色且变软。宝宝出生 5 天后、每 24 小时可能会至少排 4 次黄色粪便。一些婴儿在出生一个月后开始减少排便。

务必要带宝宝看第一次的门诊去测体重。宝宝的体重是告诉我们他们是否吃饱了的关键因素。

有些婴儿很难吃饱、而且体重增长也没有达到预期的速度。如发生这种情况、儿科医生和哺乳顾问可以与您一起合作来确保宝宝获得足够的乳液。

有食物能帮助我增加乳汁的产量吗？

均衡、健康的饮食和多喝水总是一个好的饮食习惯。但是各地的习俗也都有建议某些食物可促进乳汁的分泌。这些食物中的一些是燕麦和燕麦片、大麦、茴香根、甜菜根、胡萝卜、甜薯、地瓜，深色叶蔬菜、杏仁、芝麻、葵瓜子、奇亚籽、亚麻籽、椰子、豌豆、豆类、枣子、无花果、杏子和木瓜。

“哺乳期曲奇”味道很好、易于当零食。您可以在网上找到包括燕麦、啤酒酵母、亚麻籽等在内的食谱。

请参阅讲义“促进乳汁的分泌的中草药及食物”请上网：

https://healthonline.washington.edu/document/health_online/pdf/Herbs-Foods-Increase-Your-Breast-Milk-Supply.pdf

哺乳后宝宝还是哭闹不安。

婴儿通常是很挑剔的。有时他们需要打呃或只是要安抚。但是、在头几天、一些婴儿需要经常哺乳。他们通常会做一些“集中式喂食”：就是在宝宝醒着的好几个小时内多次哺乳。通常在集中哺乳后、宝宝就会入睡。



就在我开始怀疑宝宝是否吃够了的时候、我的乳液就开始来了。然后她经常在哺乳后就可以睡得时间长一些，我认为她真的喝到母乳了。”
“这就是爱、是我可以给我的宝宝的最重要的事情。”

当母亲在 **24** 小时内哺乳 **8** 次或以上时、母亲的乳汁供应量就会增加、而且乳房胀痛也会减少。与吃的少的婴儿相比、哺乳多的婴儿体重增加的快、黄疸减少。

大约 **2** 周大的婴儿几乎都会开始哭闹。哭闹可以持续到 **6** 至 **8** 周龄、然后开始减少。大多数婴儿不论是母乳喂养还是配方奶喂养、每天都会哭闹 **2** 个多小时甚至更久。这是正常现象、通常都不是因为有什么不舒服。

请参阅本手册“紫色哭泣的时间”一章。如您认为宝宝哭得太厉害、请致电宝宝的医生。

我不知道每次哺乳要喂多长时间。

要看宝宝而不是时钟。当吮吸和吞咽的速度减慢时、就表示他们已经吃饱了。宝宝的_{身体}也会放松。

哺乳时 最好不要仅仅为了从一边的乳房换到另一边的乳房而中断。当婴儿从第一边乳房吸完奶后、他们可能会松开乳头并入睡。或者、如他们还想要另一边乳房、他们会张开嘴巴、就像在寻找乳头一样。

喂奶后、宝宝可能需要一些时间打嗝。如宝宝仍然示出喂奶提示、则给宝宝另一边乳房。

哺乳通常持续约 **20** 至 **45** 分钟。有时会更短一些、有时会更长。在刚出生的头几天、宝宝通常会吸取少量的初乳。长时间贴近乳房可以帮助宝宝感到满足。也可带给乳房增加乳液产量的信息。

如宝宝能含紧乳头、那么长时间的哺乳是不会导致乳头疼痛的。要注意的是宝宝含紧乳头以防止乳头疼痛、而不是限制喂奶时间。

我什么时候应该换到另一侧？

让宝宝自己决定何时该换乳房。如宝宝满意、有时仅从一边的乳房哺乳即可。如发生这种情况、请在下一次哺乳时从另一边的乳房开始。

宝宝从一边乳房喂养几分钟后、再吸到的乳液称为后乳。后乳的脂肪含量比开始喂养时的母乳高。这使膳食变得很平衡。

宝宝应该多久哺乳一次？

出生后的头几天、有些宝宝好像大部分的时间都是醒着、又吃着。有的则睡得连应该哺乳的时间都错过了。



“令我最惊讶的事就是新生儿需要多久喂养一次奶。我以为白天和夜晚每三个小时喂一次就很多了、但是有很长的一段时间他总是要喂得更多、真让我感到非常惊讶……”

“不要让任何人阻止您做对宝宝最有利的东西。如需要、还有很多其他的母亲可以支持您。”

在头一周左右的时间里、每天至少每 **3** 小时哺乳一次。如宝宝有喂奶提示、就要多哺乳。

如宝宝从上次开始喂奶的 **3** 个小时后仍然睡着：

- 给宝宝脱衣服并检查或更换尿布。
- 如宝宝仍然叫不醒、请让他们再睡 **15** 至 **25** 分钟。注意他们喂食的提示（嘴巴的动作、把手伸向嘴巴、寻找乳房）。当看到这些迹象时才哺乳、就比把宝宝从熟睡中唤醒哺乳要容易得多。

请记住一个很好的原则、就是在 **24** 小时内至少喂 **8** 次。随着宝宝的年龄增长、就更容易分辨何时需要哺乳。以后可以根据宝宝的提示什么时候该喂奶、而不需要看钟表。

我不知道宝宝含的好不好。

有关判断宝宝含得好不好、请参阅本手册中的“将宝宝紧贴着乳房”一章。

宝宝不一直紧贴着乳房。

一些宝宝必须学习如何良好地吮吸。在第一或第二天、可能需要帮助宝宝重新含紧乳头几次。

有时宝宝似乎可以正确地含紧乳头、但是却很容易脱落。如发生这种情况、可能是宝宝开始时含得太少。请参阅本手册中的“将宝宝紧贴着乳房”一章。以获取逐步说明。

如开始时含得良好、但在第 **3** 天或第 **4** 天却反而变得较困难、因为此时乳房可能会变得饱满或肿胀。宝宝依附在乳房上的方式就可能要改变。在哺乳之前、先用手挤压分钟。如此可以软化乳房并帮宝宝容易含紧。请参阅本手册“缓解乳房肿胀的方法”一章。

几天后、大多数婴儿就都得心应手了。这时、就不需再特别注意他们的含乳头的方式。

我可以给宝宝奶嘴吗？

一开始最好**不要**给奶嘴、因为这会导致母乳喂养问题。如宝宝想吮、请将宝宝放在乳房上。这有助于乳液的产量、并帮助他们学会正确地吮吸乳房。

在头几天、您或您的家人可以让宝宝吮吸清洁干净的手指、以达到短期安抚的作用。哺乳数周后、宝宝容易含紧乳头且体重也跟着增加、因此有时给宝宝安抚奶嘴就不会引起喂养问题。



“最有帮助的是护士的亲手帮助。”

“我必须在 12 周后恢复全职工作。与我的小孩子有这种特殊的联系、而且只有我能给她、这帮助我处理克服了送她去托所的不舍。”

我的宝宝整天想含着乳头。

刚开始时、大部分时间将宝宝抱在怀里和乳房上是正常而健康的。这可以帮助宝宝经常哺乳、保持宝宝的温暖和安全、并帮助您产生乳液。

大约在第 4 天、乳液的产量会增多、并且宝宝可能在两次喂奶之间会睡得更长。

乳头疼。

开始哺乳时、有些触痛是正常现象。宝宝含紧乳头后、您可能会感到有些疼痛。当宝宝进入吮吸的节奏时、您会感到强烈的吸力、但应该不会痛。

如在缓慢计数至 10 后仍然会痛、请用手指断开宝宝的吸力再重新开始。一些婴儿必须学会正确的吸吮方式。他们练习正确的次数越多、他们就学得越好。

宝宝吸吮时引起疼痛对您或宝宝都无益。如宝宝的吸吮导致您疼痛请寻求帮助。

几天后乳液产量增加后、乳头的触痛可能会减轻。但是、如出现以下情况请致电哺乳顾问：

- 疼痛似乎不像一般的不适
- 乳液增多后疼痛没有停止
- 皮肤受损伤

如同时患有乳房疼痛和发烧、请致电您的医生或助产士。请参阅本手册中的“乳头疼痛”一章。

乳房疼痛。

乳房通常在分娩后的第 2、3 或 4 天左右就变得饱满。这因为乳液产量正在增加。如在预计的胀奶时间之后、发生乳房疼痛、且有下列的症状、请致电哺乳顾问：

- 仅是一边的乳房疼痛
- 乳房有的硬块、哺乳几次后还是不会变软

我们将帮助您找出可能发生的情况。（请参阅本手册中“缓解乳房肿胀的方法”）一章。



“我们尝试了好几个夜晚、找出如何来锁紧。她会感到沮丧、然后就不愿再尝试。我的建议是坚持下去。”

“当我生完孩子一个月后、我认为我的哺乳已经变得越来越好、但有一个朋友去看望我。她说、这似乎听来很不可置信、但是几个月后它会变得更加容易。她讲得完全正确。”

如我的宝宝是早产儿怎么办？

足月儿出生时会有额外的脂肪和体液、可以维持到第三天左右、直到母亲的乳液供应增加为止。早产儿在出生之前就没有机会储存这些额外的脂肪和体液。

早产婴儿也可能过于困倦而无法良好喂养、也可能他们还没有强烈的吸吮力。基于这些原因、某些早产婴儿需要额外的乳液或配方奶、直到母亲的乳液增加。

我们可以帮助您挤乳或泵乳、以刺激乳房并增加乳液的产量。

我不习惯在公共场所哺乳。

在最初的几周内、许多妇女在公共场合哺乳会感到不舒服。您可能正在练习如何含紧、或正在帮助宝宝学习。您可能需要打开衣服才能看到宝宝的位置是否正确。

当您和宝宝在哺乳方面变得更熟练时、就会发现不再会考虑如何做。宝宝仅需一点帮助就能找到乳房。那时在公共场所哺乳可能就不会太尴尬了。

为了在公共场所哺乳更方便可以：

- 先在家练习。请您的伴侣或可信赖的助手帮您找到适合您的哺乳姿势或遮盖方式。
- 首次在公共场所尝试哺乳时、请一位助手来协助您。
- 容易敞开或从腰部拉起的上衣。或者、可以购买专为哺乳设计的上衣。这些在孕妇装商店和在网上出售。您也可以购买哺乳用的胸罩、它们只需一只手就可打开。
- 用毯子、披肩或大围巾把自己上身遮着。或者、可以使用哺乳罩、它是一条薄毯、在颈上有一条绑带。哺乳罩可让您轻松地看到宝宝。它还提供一些隐私。
- 如需要在停着的汽车里哺乳、就可以考虑准备一个汽车挡风玻璃的屏幕以保护隐私。

渐渐地、就适应了公共场合哺乳。同时还在社区中建立了一种健康、友好的母乳喂养文化。

一些妇女认为在私密的地点母乳喂养最适合她们。如您有这样的理念、那么出门在外时、就可寻找私密的场所来哺乳。服装店的更衣

室是您可以哺乳的私密场所。而且、许多商店都设有哺乳室或女性休息室、您可以在那里私密和舒适地哺乳。

我累了、可以给婴儿喂奶瓶吗？

联合国儿童基金会和世界卫生组织建议*纯母乳*喂养是婴儿的最佳喂养方式。也就是婴儿只从乳房吸吮母乳、不使用瓶子或杯子，也不用配方奶。

最好在开始的 4 至 6 周内避免使用奶瓶。研究显示、即使喂养用挤出来的母乳、过早给宝宝奶瓶也会导致母乳喂养问题。这是因为：

- 母亲的乳液产量下降。
- 很多宝宝用过奶瓶后乳房哺乳就不理想了。
- 导致许多妇女在计划停止哺乳前就停止哺乳了。

如我的宝宝不能很好地哺乳怎么办？

有些婴儿不能很好地母乳喂养。这些婴儿就需要以其他方式摄取乳液。哺乳顾问可以帮助您找到确保婴儿喂养良好的方法。

如您需要给宝宝奶瓶：

- 大约在宝宝需要喂奶时试着挤奶或泵乳。这有助于维持乳液的生产。
- 与哺乳顾问交谈。 我们可以帮助您实现母乳喂养目标。
- 请参阅本手册中的“挤乳液及母乳的储存”一章

现在、请回到本手册首页的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。如您有哺乳方面的疑问、请联系哺乳辅导服务：
206.598.4628.

缓解乳房肿胀的方法

自我护理

什么是乳房肿胀？

分娩后第三天、您的乳房可能会感到肿胀。这称为**胀奶**。可能感觉像是很严重、但大多数情况下只会持续几天。它通常随着乳液的流通而消失。



经常哺乳可能有助于消肿。

提示

哺乳

如能的话、每 2 小时叫醒宝宝喂一次奶。经常哺乳可能有助于消肿。

温水

洗个热水澡或淋浴。在浴缸或淋浴时按摩乳房、让乳液流出。再用温暖的湿毛巾包裹乳房。用保鲜膜或一次性尿布覆盖以保持温暖。也可以将乳房浸入温水盆中、让乳液流出来。

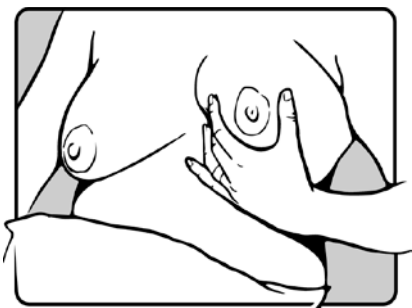
按摩及用手挤奶

轻轻按摩并压挤乳房（不仅是乳头）、试着挤出一些多余的乳液。请尝试以下的一些方法：

- 用手托住乳房、手指和拇指做成“U”形放在乳晕的边缘（请参阅下一页的图片）。在用手指和手下压乳房的同时、将手指移向拇指并按住几秒钟。这样重复几就会开始滴奶或流奶。然后将拇指和手指转成“C”的位置再重复。
- 使用电按摩器、设置在“振动”状态。
- 使用光滑的圆棍。如瓶子或擀面棍之类、从腋下滚到乳头。

这是一个有助于乳房按摩及用手挤乳的视频、网址为：

<http://bfmedneo.com/our-services/breast-massage>.



手在乳房呈“U”形。

哺乳后

- 做冷敷、使用冷却的凝胶袋、一袋冷冻豌豆、在冰箱中冷却的湿毛巾或冷的生的大白菜叶。
- **仅戴**合身、而且舒适的胸罩。如它会压入您的乳房并留下红色痕迹就请不要戴！如您有专为锻炼而设计的弹性胸罩、可试着白天戴。如疼痛得使您无法入睡、也可以试着在睡觉时戴。
- 服用止痛药如布洛芬（如 **Motrin** 或 **Advil**）。这样可以减轻疼痛、并减少肿胀。请注意：当阴道还在出流血时、请避免服用阿司匹林、因为这会增加出血的可能性。

如做了都没效

如没有任何措施可以缓解胀痛、请使用医院品质的电动吸奶器去除多余的乳液。如宝宝吸食良好、则可能只需要泵奶一次或两次。如宝宝吸食得不好、每 2 至 3 个小时泵一次奶有助于保持乳液的供应。

现在、请回到本手册的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。如您有哺乳方面的疑问、请联系哺乳辅导服务：
206.598.4628.

抽取乳液及母乳的储存

一些有助的提示

如您在亲哺喂养方面遇到问题、或需要离开宝宝几个小时以上、则可以通过手压或泵乳来给宝宝喂母乳。

亲哺喂养的最佳开始、就是当宝宝在头一个月的时间内仅靠亲哺喂养。在这段时间里、宝宝就学会了如何贴近乳房、并在每次哺乳时吸食到所需的奶量。乳房会根据宝宝的饮量配合、来补充并生产适量的乳液。乳液供应量会以满足宝宝的需求来做调整。

当亲哺喂养进展顺利时、通常就无需泵乳。但是、当您确定宝宝可以轻松含紧、哺乳得好并且体重增加时、有时您可能会选择用手挤母乳或泵乳后、再用奶瓶来喂养。对需要离开宝宝去工作的母亲来说、泵乳或手挤母乳也是很有帮助的。

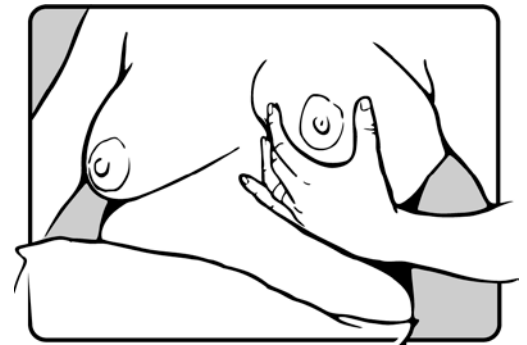
手挤母乳

用手挤母乳是一种有用的技能。通过练习、许多妇女可用这种方式有效地从乳房中收集乳液。一些女性甚至学会了同时可以从两个乳房挤乳液。

以下是用手挤母乳的步骤：

- 首先、用手托着乳房。将手指和拇指放在乳晕的边缘、做成“U”形。
- 在手指和手压入乳房的同时、将手指移向拇指并保持几秒钟。重复几次此动作即会导致滴乳或流乳液。
- 然后将拇指和手指转为“C”形、就这样重复着做。

有一个很好的有关按摩乳房及用手挤乳的录像、可上网：
<http://bfmedneo.com/our-services/breast-massage>



首先将手指和拇指做成“U”形放在乳晕的边缘。



吸乳器可以很快又很容易地收集母乳

我什么时候应该使用泵乳器？

大多数女性发现使用良好的泵乳器、是收集乳液用于奶瓶喂养最好的方法。即使工作时间很忙、但如经常且充分地从乳房中抽取乳液、乳房仍然可以继续生产宝宝所需的所有奶量。

还有其他原因需要泵乳。在以下情况下、寻求帮助并开始泵乳是非常重要的：

- 宝宝的体重减轻了 **10%** 以上
- 乳液供应不足
- 乳头疼痛或乳房疼痛导致哺乳问题
- 婴儿早产或住院
- 宝宝无法亲哺喂养

泵乳液时我会看到什么？

在塑料泵乳器轻轻地将乳头和周围的乳房吸入时、可能会看到乳汁从乳头的多个导管（小开口）滴落。在一开始泵乳时身体就会释放激素（体内的一种天然物质）。*催产素激素（oxytocin）* 会引起泄流反射、使乳汁从乳腺中流出。

一些妇女对泄流反射感到一种刺痛感。最初几分钟泵出的乳液看起来是白色、有时很稀。通常在泵乳结束时看起来就较浓。它看起来与婴儿出生后的头几天所看到的透明或黄色初乳不同。都是好乳汁。有时一边乳房比另一边乳房产生的乳液要多。通常这不是问题。

我应该多久泵一次乳液？

为了确保在外出时乃仍然维持充足的乳液供应、请计划在每次婴儿的哺乳时间泵乳。泵乳就是告诉乳房补充宝宝需要的乳液量。如乳房“饱满”的时间持续过长、乳房就会开始减少乳液的产量。这就是为什么在最初的 **1** 或 **2** 个月内、每次不应该超过 **4** 个小时才喂奶或泵乳。

大多数妇女发现每次两边同时泵乳 **10** 到 **15** 分钟即可“排空”她们的乳房。如使用单边泵乳、则每侧可能要花费 **15** 分钟或更长时间。

如何储存母乳？可保持多长时间？可以将母乳冻结吗？

- 当房间温度低于 **77° F (25°C)**。而刚刚挤出的乳液计划在 **6 小时** 内喂给宝宝时、您可以不必把奶放在冰箱里。
- 如乳液是准备在一周内要给宝宝喂食、则可以把它放在玻璃或塑料容器中、放在冰箱内储存。
- 如冷冻箱可让冰淇淋保持固体状态、则可将母乳放在该冷冻箱里储存 **6 个月**。或在深度冷冻 (**-4° F 或 -20° C**) 中最长可保存 **12 个月**。
- 母乳可以在放玻璃或不含 **BPA** 的塑料容器中冷冻。如使用塑料瓶或塑料袋、请保护它避免被刺穿。在容器中不要把乳液装得太满。以便牛奶在冻结时有一些膨胀的空间。

安全储存母乳的一种简单的记忆方法是“**6 的规则**”：

- 新鲜奶在室温下可安全放置 **6 个小时**。
- 冷母乳在冰箱中可以安全保存 **6 天**。
- 冰冻母乳可以在冷冻柜中安全存放 **6 个月**。

通过任何一种方式储存过的母乳加温后、务必在 **1 小时** 内使用它。

冷冻后的母乳如何解冻？

- 冷冻的母乳可以在冰箱或一碗热但不**沸腾**的水中解冻。冷冻的母乳也可使用热水加热。
- **不要**使用微波炉解冻或加热母乳。母乳的某些健康益处可能会受到影响，并且加热不均会引起局部热点。
- 母乳解冻后、请在 **24 小时** 内使用它、请勿重新冷冻。对于早产儿或住院的婴儿、母乳存储指南可能有所不同。

我如何获得泵乳器？

几乎所有健保公司都将泵乳器作为新妈妈的福利之一。请致电您的健保公司、以了解您的保险如何帮助您取得泵乳器。

如您接受 **WIC** 的服务、则可由 **WIC** 诊所获得泵乳器。

华大医学 **UW Medicine** 不出租或出售泵乳器或设备。但是、我们可以根据需要帮助回答问题。



6 的规则

- *新鲜的母乳在室温下可安全放置 **6 个小时**。*
- *冷的母乳在冰箱中可以安全保存 **6 天**。*
- *冰冻母乳可以在冷冻柜中安全存放 **6 个月**。*

那一种泵乳器对我最适合？

租用的抽乳器

医院级的泵乳器是最优质的泵乳器。但由于他们价格昂贵、因此有需要时大多数的母亲都是租用。

大多数妇女发现、使用医院级的泵乳器时、她们可以在更短的时间内收集更多的乳液。如您的宝宝早产、或您的宝宝在医院并且无法与您在一起、则收集乳液就非常重要了。

双边的电动泵乳器

当乳液供应量充足、或每天只需要使用几次泵乳器时、它就很方便。如母亲在婴儿出生后需要重返工作岗位时、电动泵乳器就非常有用。大多数人就会购买双边电动泵乳器而不租用它们。

手动泵乳器

手动泵乳器只能偶尔使用一次。与其他类型的泵乳器相比、它们的成本更低、但速度也较慢。如您的宝宝一般哺乳都很好、并且您也很少会离开宝宝、那么就可选择这类型的泵乳器。

现在、请回到本手册的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。

如您有关于挤乳液及母乳的储存方面的疑问、请联系哺乳辅导服务：

206.598.4628

UW Medicine

亲哺的情况如何？

宝宝大约 4 天大时要问的问题

这些是宝宝大约 4 天大时要问自己的问题。请在每一个问题圈选是或否。

1. 目前您认为亲哺对您及您的宝宝都很好吗？

是 否

2. 乳液来了吗？宝宝 2-4 天大时您的乳房有没有变得饱满充乳？

是 否

3. 乳头的疼痛是否渐渐好转？

是 否

4. 宝宝通常会要求喂奶吗？如宝宝总是睡着、大多的时候都需要把宝宝唤醒哺乳；就请选否

是 否

5. 宝宝很容易就能紧含乳头吗？

是 否

6. 每次哺乳时宝宝是否至少能有韵律的吸允 10 分钟？

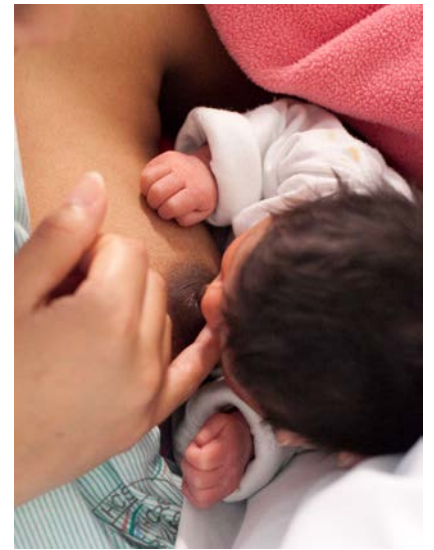
是 否

7. 在哺乳时、是否至少每隔三次吮吸便会听到宝宝的吞咽声？婴儿的吞咽声音听起来像“呃”或“呃呵”。

是 否

8. 喂奶后、宝宝看起来是否喂饱了？就是宝宝不会再寻找乳头或吮吸他们的手。

是 否



到第 4 天大多数妈妈注意到她们的乳房和婴儿的哺乳习惯发生了变化。

9. 宝宝是否每隔 1½至 3 个小时哺乳一次、每天最多不超过 1 次睡 5 个小时之久而中断哺乳？即每 24 小时内至少哺乳 8 次。

是 否

10. 如宝宝长时间不用哺乳、乳房就有乳胀的感觉吗？宝宝哺乳后就不胀了吗？“长时间”是指 3 到 5 个小时。

是 否

11. 宝宝是否每天至少有 4 次量多的排便？“量多”是指每次不仅是尿布上有污渍。

是 否

12. 宝宝的排便是否变黄变软，几乎是像液体？

是 否

13. 宝宝是否每天至少有 4 至 5 次湿尿布？

是 否

如您圈选了“否”

如对上述问答有一个或多个的回答为“否”、请致电 206.598.4628 华大医疗中心 **UWMC** 哺乳服务部。如哺乳有问题、则在开始更容易纠正、等久了就比较难解决。

现在、请回到本手册的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

改编自哺乳项目 (*The Lactation Program*) , 901 E.19th Ave.,
Denver, CO 80203

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。
如您有哺乳方面的疑问、请联系哺乳辅导服务： 206.598.4628.

亲哺期间使用这些物品安全吗？

本章是讲解我们对某些常见药物和物质对母乳和母乳喂养影响的认识。

酒精

酒精会很快就会进入母乳。它会限制“泄流反射”的反射作用、因此您的宝宝可能得到的母乳就会少。

如您偶尔会喝一次酒：

- 喝了**1**杯酒后**3**个小时内切勿母乳**喂养**。“**1**杯”是指**4**盎司的葡萄酒、**12**盎司的啤酒或**1**盎司的烈酒。
- 从喝第一杯开始计时、每多喝**1**杯就得再**多等1**个小时、才可母乳**喂养**。例如：如您喝了**2**杯酒，请等**4**个小时后才母乳**喂养**。

如每天喝酒或“酗酒”、请与您的医疗提供者交谈。

麻醉药

有时妈妈在麻醉后（使您在手术过程中入睡的药物）会被告知需要用抽乳器抽乳、并将乳液丢弃。但是、仅有很少量的这些药物会进入母乳、至于被宝宝吸收的量就更少了。美国儿科学会（AAP）和其他医学资源都同意麻醉药和大多数止痛药不会影响母乳喂养。

如您接受了麻醉、则可以从药物作用中恢复过来后立即开始母乳喂养。

避孕药（节育方法）

以下情况会令分娩后头六个月内怀孕的风险较低：

- 仅以母乳喂养婴儿。
- 并且您的月经也还没有恢复



一些毒品、药物和其他物质可能会影响母乳及母乳喂养。

不过、为减少随即怀孕、您可能仍想采取避孕的措施。请在以下的时间与您的医生谈谈计划生育、以确保在宝宝出生后有良好的避孕计划：

- 在产前检查时
- 分娩后在医院
- 产后 6 周的门诊

无激素控制生育

这些节育方法对您的宝宝是安全的、不含激素、也不影响乳液的供应：

- 避孕套
- 阴道膜片
- 宫颈帽
- 一些宫内节育器

含有激素的避孕药

含有雌激素(**estrogen**) 的避孕药可能会减少乳液的供应。其中包括一些药片、贴剂和阴道环。母乳喂养期间、含有孕激素(**progesterone**)的避孕药似乎是较好的选择。其中包括一些药片、一些宫内节育器、注射针剂和植入物。一些专家提醒母亲、要等到母乳供应量稳定后再开始使用任何激素。

咖啡因 (Caffeine)

咖啡因进入母乳的量很小。母乳喂养的母亲每天喝 2 杯、是安全的。一杯是指约 8 盎司咖啡 (150 毫克咖啡因)。

在一项研究母乳喂养的婴儿的报告显示、如母亲每天喝 8 到 9 杯咖啡因、她们的宝宝睡眠有困难及比平时更加烦躁。

可卡因 (Cocaine)

如使用可卡因、请勿母乳喂养。婴儿从母乳接触了可卡因会严重地危害健康。他们能：

- 癫痫发作
- 非常烦躁
- 腹泻
- 呕吐



如您喝咖啡、请在哺乳期每天间限于 2 杯。

如您计划停止使用可卡因以便母乳喂养、请到戒毒中获取帮助。

如您正在母乳喂养并且使用可卡因、则在使用该药物后抽出乳液、并把乳液丢弃。至少 **36** 小时后的乳液才可喂养宝宝。

不要让人们在婴儿周围使用可卡因。来自可卡因游离基的二手可卡因可导致婴儿发生与使用者产生相同的症状。

美沙酮 (Methadone)

美国儿科协会 (AAP) 称：使用美沙酮的妇女可以母乳喂养婴儿。

感冒药 (Cold Medicines)

美国儿科协会 (AAP) 称：母乳喂养的母亲可以使用减轻鼻塞 (**decongestants**) 的药物、但是这些药物可能会减少乳液的供应。如乳液产量已经很低、请不要使用减轻鼻塞的药物。

使用盐水喷鼻剂或无菌冲鼻水冲洗鼻腔有助于清除鼻塞。它还可以帮助您更快地从感冒中恢复。

局部及牙齿的麻醉

牙科或其他程序使用的的麻醉药物 (麻醉剂)、通常在母乳中发现的量是非常少。如您接受了局部麻醉、是无需停止母乳喂养的。

大麻 (Marijuana)

使用大麻后几小时内切勿哺乳。该药物在母乳中的浓度可达到很高的水平。大麻会：

- 延缓宝宝运动功能的发育
- 可能会抑制乳汁分泌所需的荷尔蒙
- 可能会影响到您照顾宝宝的能力

止痛药物

- **对乙酰氨基酚 (Acetaminophen)** (泰诺和其他品牌)。只有少量的对乙酰氨基酚会进入母乳中。美国儿科协会 (AAP) 称：母乳喂养的母亲可以使用对乙酰氨基酚。
- **布洛芬 (Ibuprofen)** (**Advil**、**Motrin** 和其他品牌)。布洛芬进入乳汁中的含量很低。美国儿科协会 (AAP) 批准母乳喂养的母亲使用布洛芬。



与您的医疗保健提供者讨论在母乳喂养期间服用感冒药的情况。

- **萘普生 (Naproxen)** (Aleve、Naprosyn 和其他品牌)。萘普生是美国儿科协会 (AAP) 批准使用的。但是、由于它在体内停留的时间比对乙酰氨基酚或布洛芬长、所以有些哺乳期的母亲会选择这些止痛药。

烟草

在怀孕期间和哺乳期内、要尽一切努力戒烟。尼古丁很容易进入母乳中。抽的烟越多、母乳中的尼古丁就越多。尼古丁可以：

- 减少乳汁的产量
- 导致宝宝有下列症状：
 - 呕吐
 - 腹泻
 - 烦躁不安
 - 肠绞痛



吸烟、在分娩前后都会伤害宝宝。

如不能完全停止、则尽量少抽。切勿在哺乳前吸烟。切勿在宝宝所在的房间里抽烟。此外、不要让别人在您和宝宝身边吸烟。

超声波、X 光射线和放射性染料

美国放射学会称：哺乳期的妈妈如做超声或 X 光线检查、不需要停止母乳喂养。即使需要使用造影剂 (X 光射线染料) 来做检查、也只有极少量的染料进入母乳中。这些染料中的碘不会被宝宝吸收。

怀孕期间避免吃的食物

有些在怀孕期间避免的食物、在哺乳期内是可以吃的。这些食物包括软奶酪、寿司和午餐肉等。

现在、请回到本手册的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。如您有哺乳方面的疑问、请联系哺乳辅导服务：
206.598.4628.

UW Medicine

母乳哺育的资源

网站及电话号码

本章为您提供了一些机构的网站和电话、在给新生儿喂奶期间、可能会发现这些资讯网对您有帮助。

录像

这些网站提供有关如何将宝宝贴在乳房上、用手挤乳、泵乳、乳房按摩、喂养小宝宝、等等可能会出现的问题的视频。

俄亥俄州东北部的母乳哺育医学 (Breastfeeding Medicine of Northeast Ohio)

含紧乳头和乳房按摩的基础知识：<http://bfmedneo.com>

全球健康媒体 (Global Health Media)

为母乳喂养的母亲及她护理协助人员提供的录像：

www.globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding

斯坦福医学 (Stanford Medicine)

有关母乳哺育多方面的录像：

<http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html>



护士可以教您母乳喂养的方法、回答有关喂养新生儿的问题。如有任何问题、哺乳专家也可以帮助您。



华大医疗中心 UWMC 获得了联合国儿童基金会和世界卫生组织颁发的“爱婴医院倡议”奖。该奖项是颁发给那些通过遵循“成功母乳喂养十项措施”为母乳喂养家庭提供积极环境的医院。

一般资讯

凯莉妈妈 Kelly Mom

有关母乳喂养和育儿的多方资源: www.kellymom.com

小组、教学及支持服务

山谷医疗中心 Valley Medical Center

可随时造访的母乳喂养和育儿小组: 425.228.3440

西北医院 Northwest Hospital

可随时造访的母乳喂养小组: 206.668.1882

早期父母支持项目 PEPS Program for Early Parent Support

是一个非营利性组织、帮助父母们在开始为人父母的过程中联系和成长。PEPS 是支持家长教育、宣传和创造社区组织的一个项目。

www.peps.org , 206.547.8570

國際母乳會 La Leche League

母亲与母亲之间的互助及教育的联盟:

www.llusa.org or www.lalecheleague.org

877.452.5324 (helpline), 800.525.3243, 206.522.1336 (Seattle)

NAPS (Northwest Association for Postpartum Support) (西北产后支持协会)

导乐服务: www.napsdoulas.com

206.956.1955

药物、毒品及母乳喂养

婴儿风险中心

孕期和哺乳期用药安全研究中心: www.infantrisk.com,

806.352.2519

母乳医学 LACTMED

可能影响母乳和母乳喂养的药物和其他化学物质的事实:

www.toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT

泵乳器及配件

請向健保公司查詢如何利用您的健保計劃涵蓋範圍獲得泵乳器及配件。請參閱本手冊中的“抽取乳液及母乳的儲存”一章。

您可在网上或在西北医疗用品供应（Northwest Medical Supply）、养育传达（Nurturing Expressions）及 Village Maternity（见下页）购买泵奶器的用品和配件。

西北医疗用品供应（Northwest Medical Supply）

位于西北医院药房。出租及销售泵乳器及配件。

206.365.2277

养育传达（Nurturing Expressions）

提供将租用的泵乳器送到华大医疗中心蒙特湖院区（UWMC-Montake）的服务。他们的工作人员也帮助为许多保险计划及医疗券开具账单：

www.nurturingexpressions.com

206.763.2733

我们的完美宝宝（Our Perfect Baby）

验证健保对泵乳器的涵盖、帮助您获得泵乳器的处方、并将泵乳器运送到您的家中：

Ourperfectbaby.com

425.563.1209

乡村孕妇（Village Maternity）

大学村购物中心的的一家零售店。在华大医疗中心蒙特湖院区（UWMC-Montake）以北 10 分钟的车程：

www.villagematernity.com

206.523.5167

妇女、婴儿、儿童补助计划 WIC

许多妇女、婴儿、儿童补助计划（WIC）办公室都有为重返工作或学校、或有医疗需求而需要泵乳器的客户、提供泵乳器借用计划。要了解更多信息请上网：

www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC.aspx

800.322.2588

母乳的储存及使用

疾病控制和预防中心 CDC (Centers for Disease Control and Prevention)

如何处理、储存和准备已经抽出的母乳：

www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

母乳存库

北美母乳银行协会 (**Human Milk Banking Association of North America**)

www.hmbana.org

西北母乳存库 (**Northwest Mother's Milk Bank**)

www.donatemilk.org

书籍

The Breastfeeding Mother's Guide to Making More Milk
Diana West (2008)

Mother Food, 1st edition
Hilary Jacobson (2004)

The Nursing Mother's Companion, 6th edition
Kathleen Huggins (2010)

The Womanly Art of Breastfeeding, 8th edition
LLL International (2010)

重返工作

华大校区哺乳服务部

<http://hr.uw.edu/worklife/parenting/lactation-stations>

美国劳工局

根据《患者保护和平价医疗法》、法律规定雇主必须给予哺乳期母亲休息时间。

www.dol.gov/whd/regs/compliance/whdfs73.pdf

您有疑问吗？

我们很重视您的提问。

如您对哺乳的资源有疑问、请联系：

- 华大医疗中心 UWMC 哺乳辅导服务：206.598.4628
- 西北医院 Northwest Hospital 哺乳辅导服务：206.668.2118

现在、请回到本手册的目录并勾选此题材的框框、以便让护士知道您已经阅读了本章。



联系电话

宝宝的诊所

如您对宝宝的健康有任何顾虑，可以随时致电宝宝的诊所。如是在下班后，录音会告诉您该怎么做。

宝宝的诊所: _____

电话 : _____

哺乳的协助

华大医疗中心蒙特湖院区 (UWMC) 哺乳服务部206.598.4628

罗斯福哺乳顾问Roosevelt Lactation Consultant 206.598.3030

西北医院哺乳团队NW Hospital Breastfeeding Group..... 206.368.1882

山谷医疗中心Valley Medical Center Lactation425.228.3440, ext. 2526

妇婴童WIC项目的客户

妇婴童项目WIC (妇女, 婴儿及儿童) 800.322.2588

妇婴童WIC项目的许多办事处，为回去工作或上学，或基于健康原因需要抽乳的客户提供吸乳器借贷计划。要了解更多信息，请上网：

www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC.aspx.