

产后初期母乳喂养：哺乳妈妈指南 (Breastfeeding, the early days)

Patient Information

Women's Health Service, Wellington Hospital

母乳喂养的优点 (Benefits of breastfeeding)

母乳喂养对母亲和婴儿都非常有利

- 母乳满足婴儿前6个月全部营养需求。
- 母乳经济方便, 营养丰富, 产量适宜, 温度理想。
- 母乳喂养可能降低婴儿猝死, 过敏和感染等易患疾病的发病率。
- 母乳喂养有利于增进母子感情。
- 母乳喂养加强产后子宫收缩。
- 母乳喂养可能降低卵巢癌, 乳腺癌和骨质疏松的发病率。

世界卫生组织(WHO)和联合国儿童基金会(UNICEF)建议婴儿出生后前6个月内最好纯母乳喂养, 6个月以后可以继续母乳喂养, 但是需要添加辅食和水果。最长可以母乳喂养到2岁。

新的开始 (Getting started)

产后早期分泌的乳汁呈淡黄色或奶油色, 叫做初乳。大约在产后三四天的时候, 初乳逐渐过度到成熟乳。

成熟乳看起来稍微稀薄一些, 颜色发白, 并且产量更多。无论是初乳还是成熟乳都含有婴儿所需的所有营养。

产后应当尽早开始哺乳(每天最少6次, 最多12次)。提倡按需哺乳(或者叫做婴儿主导哺乳), 就是说宝宝饿了就喂, 直到吃饱为止。哺乳的频率和持续时间可能毫无规律, 一切都由宝宝来决定。夜间的哺乳也同样重要, 因为母乳喂养是一个每天24小时的过程。

母乳的营养成分在每次喂养的过程中都有变化。越靠后分泌的乳汁脂肪含量越高。

因此应当尽量让宝宝吸空第一侧乳房, 然后再开始另一侧的乳房

然后再开始另一侧的乳房。通常婴儿需要花10-30分钟来吸空一侧乳房。一般情况下, 如果宝宝吃饱了, 他/她自己会满足地停止吸吮, 并且松开乳头的。

每次最开始哺乳的乳房最好不同。如果您上次仅仅喂了一侧的乳房, 下次就从另一侧乳房开始;

如果上次您喂了两侧乳房, 下次从最后喂过的乳房开始。

乳房的产奶量由婴儿的需要决定。婴儿可以通过吸吮乳头来获取母乳的过程刺激母乳的分泌。

婴儿吸取的乳量越多, 或者通过人工方法挤出来的奶水越多, 母乳的产量就越多。

比如说双胞胎或者三胞胎的母亲分泌的乳汁一般会比较多。相反, 给婴儿额外地喂配方奶会减少母乳的产量。

产后第一周母乳喂养 (Breastfeeding in the first week)

每个婴儿都有自己特殊的需求。一般而言, 健康的宝宝饿了以后会通过种种的迹象告诉您。

这本小册子仅仅抛砖引玉地归纳出一般情况下健康的宝宝在出生后第一周的需要。不过请记住每个宝宝都是不同的。

产后: 多数的新生儿在出生后前两个小时都非常清醒, 并且开始觅食。因此尽早开始让新生儿和母亲肌肤接触, 并且尽早开始母乳喂养对婴儿大有好处 (母婴肌肤接触就是脱掉婴儿的包裹或所有衣服, 直接紧贴妈妈的皮肤)。

第一天: 多数新生儿在经历了出生后的清醒阶段后会睡很长时间。健康的新生儿可以不吃不喝耐受长达12小时。

在生后第一天平均每次喂养的初乳量仅有一到两茶勺。

第二天: 多数婴儿会比前一天清醒, 并且需要更加频繁的喂养。您的将分泌更多的初乳, 并且开始感到乳房涨满。通常在第二和第三个晚上婴儿会变得非常烦躁不安, 一直想要吃奶。不要担心, 频繁地喂奶在产后头两三天是非常常见的, 这样有利于尽快增加母乳产量。

第三,四天: 新生儿可能仍旧表现得更加烦躁, 和需要频繁喂养(大约每大约每天10-12次)。初乳逐渐转变成过渡期奶, 并且产量也随着新生儿的需求而增加。您的乳房可能开始感到涨满和不适。

第四,五天: 多数的新生儿变得平静下来, 并且出现了时间持续较长的哺乳, 可能在每侧乳房的吃奶时间都需要20-30分钟。

第五天以后: 新生儿每次吃奶持续时间更长, 并且两次喂养中间的睡眠时间也 longer。母乳喂养的婴儿, 每2-3小时需要喂一次, 每次喂奶最长可以到1小时。前3个月内, 新生儿每两周中可能会有一个快速成长期, 宝宝可能在这一两天内频繁地要吃奶。

宝宝饥饿的征兆(Signs that baby is ready to feed)

宝宝频繁地把手往嘴里放

发出吸吮的动作或声音

眼睛快速转动

嘴里发出咕咕唧唧的声音

表现烦躁

鼻子开始蹭妈妈的乳房

(哭是比较晚才出现的迹象, 这个时候会给母乳喂养增加难度)。

如何知道孩子是否吃饱了? (Is baby getting enough milk?)

宝宝在喂养之前表现得清醒活跃, 喂过奶之后表现出心满意足的表情。

宝宝吃奶吃得好, 并且可以听到吞咽的声音。

喂奶过后的2到3个小时内宝宝都很乖。

宝宝会排大小便。生后一两天内, 每天有1 - 2次小便和大便, 属于正常。以后几天, 墨绿色的胎粪逐渐变成黄绿色。直到生后四五天, 宝宝的大便变黄变软, 每天有6-8片湿尿布。

喂奶姿势(Positioning)



Transitional hold



Cradle hold



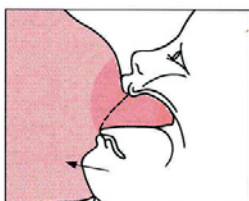
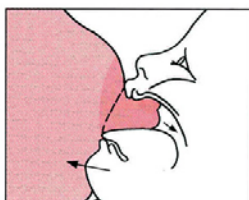
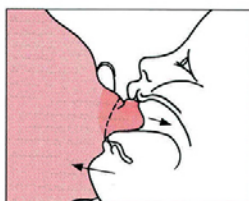
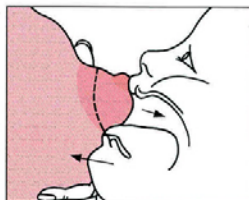
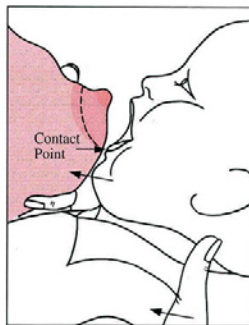
Rugby hold

过渡期手法(transitional hold) 环抱式手法(cradle hold) 抱球式手法(rugby hold)

1. 首先挑选一个您自己感觉舒服的坐姿。背挺直, 大腿与地面水平。您可以在大腿上放一个枕头或者在脚下放一个小踏板来让您感觉舒服。
2. 如果您刚经历了剖宫产或者感到非常疲劳, 您可以选择侧躺的姿势喂奶。这个姿势, 您可能需要一些帮助。
3. 环抱式或者抱球式的手法要求您将婴儿的身体夹在您的腋下(参见示意图)。无论采用什么姿势, 原则是要保证您和宝宝都感到舒服。
4. 正确的姿势是将婴儿的胸部正对着您的胸部, 下巴对着乳房。婴儿的胸部应该接触到您的乳房下部, 他/她的鼻子正对您的乳头 (这样可以保证婴儿是从乳房的下方向上含住乳头的)。用手轻托婴儿的脖子和肩膀(而不是头部), 这样可以保证婴儿的头部有余地轻微向后仰。
5. 姿势一旦摆正, 宝宝开始吮吸后, 就可以将另一侧的胳膊放下, 轻轻地搂着宝宝, 全身放松了。

如何将乳头放入宝宝的嘴里(Latching baby to the breast)

- 乳房正对宝宝的下巴，
乳头对着他/她的鼻子。
将乳头反复轻擦他/她的嘴巴。
当他/她的小嘴大大地张开，
舌头降下来的时候，
快速地将他/她推向乳房的方向。
- 吸奶时，
宝宝的下巴应该完全埋入乳房，
下嘴唇在乳头下方3-4厘米处。
这种吸奶姿势可以保证乳头被完全地含在嘴里，
并且位于婴儿的舌头之上。吸奶时，
乳头可以被吸到婴儿的口腔后部，
以利于有效吸奶。
- 衔乳姿势正确时，
婴儿嘴内应含入大量的乳房组织，
双唇广开，下嘴唇略微外翻。
下巴紧贴乳房，
以保证足够空隙进行经鼻呼吸。
伴随着有节律的深长吸吮，
吞咽和间歇，
婴儿的下巴和头部可能会有轻微的



挤奶和保存母乳(Expressing and storing breast milk)

很多情况下,您需要挤奶。例如当您和宝宝因为某种原因需要分开一段时间,或者您的宝宝早产,他/她还不会吸奶,或者是因为需要促进母乳产量,或者是为了解除乳房胀痛。

挤奶的方式很多,可以单纯用手挤,用手工挤奶泵,或用电动挤奶泵。产后初期最好的方法是用手挤奶。

如果您期望母乳喂养,然而因为种种原因未能达成心愿,比如产后宝宝需要留院观察治疗,您需要做的是产后尽早开始挤奶,无论白天或是晚上,每3-4小时挤奶一次。

手工挤奶 (Hand Expressing)

1. 乳房按摩。这样可以刺激下奶。
2. 轻轻地朝着乳头的方向按摩乳房,拇指在乳晕的上方,其余四指从下包绕乳房。
3. 拇指和其余四指相对挤压的同时,各个手指向乳房深处或胸部方向有节律地按压。
4. 经过这样的挤压动作,应当看到乳汁开始从乳头流出。可以用注射器,茶勺或杯子接奶。
5. 每侧连续挤奶5分钟后换对侧,一共可以进行20-30分钟。

如何保存挤出的母乳(Storing expressed breast milk)

母乳挤出后应当尽快喂给宝宝吃或者尽快用正确的方法存放起来。

新鲜的母乳可以存入严格消毒的硬塑料奶瓶或者是特制的母乳存放袋。它能存放:

- 室温下最长2小时
- 冰箱冷藏室内最多48小时
- 冰箱冷冻盒内最长2周
- 冰箱的独立门冷冻室内3-4月
- 特殊的冷冻冰柜内最多6个月。

只加热一顿所需的奶量,将奶瓶坐入装有温水的容器内加温。一顿没有吃完的奶不能再次加温和食用,必须倒掉。

千万不能用微波炉加热母乳,因为微波炉会破坏母乳的特殊营养成分,并且加热不均匀。

奶杯喂奶(Cup feeding)

奶杯喂养是在产后初期训练母乳喂养阶段,和奶瓶喂养交替使用的常见推荐喂奶方式。请教您的助产士,选择合适尺寸的奶杯,并学会用奶杯喂奶。

1. 将宝宝的双手裹好以防他/她打翻奶杯。
2. 在您的保护下让宝宝端坐在您的大腿上。
3. 将奶杯的边缘轻轻接触婴儿的上唇和牙龈,轻微倾斜奶杯,使奶仅仅接触到婴儿的嘴唇,这样宝宝可以用舌头将奶添到嘴里。不要将奶倒入宝宝的嘴里。
4. 喂奶的过程中要一直将奶杯放在正确的位置,而不是在宝宝停止饮奶的时候将奶杯不断地移走。让宝宝自己决定他/她需要吃多少奶,给他/她留足够的时间。

常见问题 (Common problems)

乳头疼痛(Sore nipples): 在每次开始喂奶的时候感到轻度的乳头不适可能是正常的,因为乳头受到牵拉的缘故。但是如果在哺乳的时候或者两次哺乳间期持续感到疼痛,很有可能是喂奶姿势不正确导致。

解决办法(Solution): 仔细观察宝宝的衔乳姿势(latch)。仅仅吸允乳头部分而不包括乳晕部分的方式是不恰当的。请阅读本宣传册中提到的正确喂奶方法,或者观看母乳喂养的录像,也可以请教您的助产士。请注意,每次停止喂奶,将孩子从乳房上松开之前,必须先用小拇指伸到孩子的嘴角,解除孩子口腔内的负压。调整喂奶姿势,每次喂完奶后,挤出少量几滴母乳,均匀地涂在乳头上等等。这些办法对于防止,治疗乳头损伤都有一定效果。

母乳产量不足(Insufficient milk): 因为母乳不足而停止母乳喂养比较常见,然而很多情况并不是真正的母乳产量不足。在一段时间内表现出孩子易哭闹,乳房空软,看似乳量不足,然而也许情况并不尽然。可能是因为孩子正在经历迅速成长阶段,因而需求量增加。增加喂奶频率可以刺激母乳分泌增多(这种快速成长阶段可能在最初的几个月中每两星期出现一次)

解决办法(Solution): 正确的喂奶方法加频繁地喂养可以增加母乳产量。母乳喂养是供需平衡的。你喂得越多就产得越多。晚上的喂奶尤其的重要。切记你自己要吃好,多喝水。如果还有什么不明白,请教您的助产士,医生或者其他医务工作者。

宝宝衔乳困难(Difficulty attaching baby): 衔乳困难(latch-on difficulties)并不罕见。

如果您的宝宝在母乳喂养的时候不能很好地衔乳,最好请您的助产士或者医生检查一下,以排除其他问题。

解决办法(Solution):

1. 阅读本手册中关于正确喂养姿势和衔乳方法的章节,观看母乳喂养的录像,或者请教您的助产士。
2. 如果您的乳头扁平或者内翻,告诉您的助产士(如果可以,在孕期就告诉她)。轻挤或其他手法可以帮助将乳头牵出。

乳头的形状并不一定会影响喂养。

3. 如果您的乳房憋涨得很厉害,轻轻挤出少许乳汁会使乳头及其周围部分软化,有利于宝宝衔乳。
4. 尝试不同的喂养姿势,例如环抱式,抱球式,或者躺下喂养的姿势。
5. 如果很难找准正确的哺乳方式,仅仅尝试10分钟,然后停止尝试,安抚宝宝使他/她平静,5分钟以后从新尝试。
如果您的宝宝变得非常烦躁,哭闹不止,这个时候最好不要坚持尝试喂奶。
6. 如果还是不能开始顺利地哺乳,挤出母乳,用注射器,勺子,或小杯喂给宝宝。
7. 坚持每3-4小时尝试哺乳一次,如果不能成功,挤出乳汁喂给孩子。

有的孩子要花一个星期或更久的时间才学会如何吸奶。在宝宝学会如何吸奶之前,通过替代的方法喂给孩子充足的母乳是非常重要的。

乳房涨满(Engorgement): 乳房憋涨疼痛通常在产后2-5天出现。

解决方法(Solution): 频繁多次地哺乳是最好的解决方法。尝试在喂奶之前挤出少许的乳汁,以帮助宝宝更好地衔乳。哺乳之前或哺乳期间热敷,或者给予乳房按摩有利于乳汁泌出。哺乳后冷敷或者用冷藏的包心菜叶敷乳,或者使用合适的支持乳罩都是很有效的方法。

乳腺炎(Mastitis):

乳房发炎通常表现为乳房上红肿区域,和类似流感的症状。乳腺炎可能由以下原因导致:漏过几次喂奶,乳腺管堵塞,不适当的衔乳方式导致的乳汁引流不畅,疲劳或者其他疾病。

解决方法(Solution): 继续坚持母乳喂养,因为这样有利于乳汁引流,非常重要。确保正确的喂奶姿势。有必要的可以适当挤奶。您自己也要保证吃好,多喝水。如果12小时后症状未能改善,请教您的助产士或者医生。

婴儿黄疸(Jaundiced babies)

如果您的宝宝得了黄疸,您应该每3-4小时喂奶一次。频繁的喂奶将刺激宝宝更加频繁地排便,以至于更快地排出体内导致黄疸的胆红素。有些黄疸的宝宝比较嗜睡,到了喂奶的时间需要把他/她叫醒。给婴儿喂水没有用,反而可以导致更高的胆红素水平。

低体重或早产儿(Small or premature babies)

初乳和母乳对于低体重儿和早产儿非常重要,因为它们能够防止感染,并且是帮助宝宝成长的最佳食品。

低体重儿或者早产儿可能需要每3-4小时被叫醒吃一次奶,以保证足够的卡路里摄入量,因为他们没有足够的能量储备来支持他们耐受较长时间的饥饿。这些宝宝可能因为种种医学上的原因,在母乳喂养之外还需要增加配方奶。但是随着宝宝的成长,没有什么理由阻止宝宝纯母乳喂养。一些早产儿,尤其是早于34周的婴儿可能不会很好地吸奶。

也许他们还没有建立完善的肠胃功能和咳嗽反射(咳嗽反射可以防止乳汁流入气管)。

他们还不能很好地协调吸允/吞咽/呼吸周期,因而保持良好的衔乳姿势对他们来讲是比较困难的,并且他们很容易疲劳。这些宝宝可能需要通过胃管辅助吃奶(一根能够将奶引入胃里的细管)。您仍旧需要每3-4小时挤一次奶,然后把宝宝放到乳房上联系吸奶。这样的好处是可以有利于让宝宝学习衔乳和吸允,并且不用担心会呛奶。新生儿科的医护人员会帮助您拟定一个合适的喂奶计划。

早产儿的母亲应该尽早开始挤奶,每3-4小时一次。根据宝宝的不同需求,挤出的奶可以用奶杯,茶勺,注射器,奶瓶或胃管喂给宝宝。

常见问题(Frequently asked questions)

在喂奶阶段我应该吃什么食物?

通常情况下,只要宝宝异常反应,您可以吃任何您喜欢的食品。保证规律的营养均衡的主餐,包括新鲜水果和蔬菜,肉类,奶制品,谷类和面包,还可以在两餐之间吃点小零食。确保每天至少喝6-8杯水。尽量避免过多的咖啡因饮料比如茶,咖啡或者可乐。

母乳喂养的时候我能否饮酒?

饮酒过后1小时就可以在乳汁中测到酒精含量。偶尔一杯酒可能并不要紧,但是最好在每次喂奶后再喝。

吸烟是否影响母乳?

哺乳期间并不主张吸烟。但是如果您吸烟,最好在每次喂奶过后,并且到室外远离宝宝的地方吸烟。

我吃的药是否影响我的宝宝?

多数的的处方药和非处方药在哺乳期间都是比较安全的,

但是的确有许多药物能够通过母乳传递给宝宝。所以非常重要的一点是一定要告诉您的医生,助产士或者药剂师您正在哺乳。

如何保证足够的乳汁产量?

确保正确的喂奶衔乳方式,规律喂奶。吃好喝好。

尽可能多的保证睡眠。过度疲劳或者紧张可能延迟乳汁分泌。当宝宝睡觉的时候您也休息,如果可以,让亲友帮您做家务或者照看宝宝。

喂奶后是否需要鼓励宝宝打嗝?

多数母乳喂养的宝宝在吃奶的时候并没有吃进许多空气,因此没有严格的要求每次喂完奶一定要抱起来让他/她打嗝。然而有个体差异存在。每次喂完奶将宝宝竖者抱起 5-10分钟也是一个比较好的建议。

Resources in Chinese

Websites

- www.muruhui.org - 国际母乳会- La Leche League China , 有其它媽媽們的經驗談, 常見問題解答。
- <http://www.breastfeeding.org.hk/faq> - 香港母乳育嬰協會
- Hong Kong Breastfeeding Association , 常見問題解答, 討論區。
- <http://www.babysgarden.org/sweblast.php> - 寶貝花園母乳推廣協會-

Taiwanese site promoting Breastfeeding

- <http://www.breastfeeding.org.tw/main/main.php> - 台灣母乳協會-Taiwan Breastfeeding Association , 討論區, 知識庫。

社区帮助 (Community support)

父母中心(Parents Centre) www.parentscentre.org.nz

父母在社区中能够获得良好的帮助,

并且收到尊重。通过和父母中心的接触,您会得知许多在您周围社区中发生的积极的分娩故事,并且获得宝贵的育婴经验。

Wellington 北部: 475 7550	Wellington 南部: 380 8002
Mana: 237 6262	Kapiti : 04 904 3732

妈妈联系网(Mothers Network)

如果您初当妈妈或者孩子还小,想认识新朋友,您可以加入妈妈网讨论小组

Wellington电话: 04 499 2844 或 3838255;

Kapiti 电话: 04 904 6867

多胞胎俱乐部(Multiple Birth Club) 电话: 0800 489 467 或 479 2448

帮助有多胞胎的妈妈们- www.wmbc.org.nz

产前产后抑郁症支持小组(Post and Ante-Natal Distress Support Group) 电话(04) 472 3135

对产前产后抑郁的妇女提供帮助和支持 早上9点- 晚上9点, 每周7天

Te Whare Marie 心理健康服务 (Porirua) 电话 (04) 237 4589 转 7901

难民移民服务, 难民定居和多文化中心(Refugee and Migrant Service and refugee resettlement, Multicultural Centre) 电话 471 1932, 惠灵顿。

太平洋岛国健康服务(Pacific Health Services)

对0-5岁孩子的家庭提供支持和帮助。

Wellington: 388 2157 Porirua: 237 9824 Hutt Valley: 577 0394

410 Broadway, Miramar 219 Bedford St 249 Rata St, Naenae

首都海岸卫生部太平洋母乳喂养服务(Capital & Coast DHB Pacific Breastfeeding Service)

在整个孕期和产后初期为您提供支持和帮助

Wellington 和 Porirua 电话 04 385 5999 转呼机 2149

国际认证母乳喂养专家 (International Board Certified Lactation Consultants) (有一定收费)

联系您所在区域的母乳喂养专家- 0800 452 282

惠灵顿地区联系人: Mary Clare McCarthy 021 973 129

社区服务 (Community support)

您的助产士(Lead Maternity Carer, LMC)将会到您家里做产后随访,

最多一直到产后6周。之后她会把你引荐到您选择的宝宝健康中心(Well Child Provider)比如Plunket或Tamariki Ora 服务组织。

Plunket护士- 电话: 570 0775

她们在产后初期几周会做家访, 以后将在门诊做定期检查, 一直到产后5年。您可以和她们讨论孩子的健康, 喂养, 发育以及其他的话题。另外她们还能介绍您认识附近其他的妈妈们。

Plunket热线- 电话: 0800 933 922

您可以拨打免费咨询热线。Plunket护士将回答您所关心的关于您和宝宝的问题。电话咨询时间:每天早上7点到午夜12点。

健康热线 (Healthline) 包括宝宝健康咨询 www.moh.govt.nz/healthline

0800 611 116, 这是一个每日24小时开通的电话热线健康指南。

Plunket Karitane 家庭中心(Family Centres)

这些家庭中心为您提供帮助和支持, 解决您关于母乳喂养, 睡眠, 以及其他方面的问题。

开放时间: 早上9点-下午3点

地址: Rongatai- 61 Freyberg St. Lyall Bay, 电话: 387 7594- 星期三, 星期四。

Onslow- 24 Rotoiti St, Johnsonville, 电话: 478 4900- 星期一, 星期二。

Porirua- 217 Bedford St. Cannons Creek, 电话: 237 7152- 星期一, 星期二, 星期三。

Lower Hutt:53 Brasell St. Epuni, 电话: 560 1905- 星期三, 星期四, 星期五。

La Leche League

提供给您母乳喂养的信息和帮助。帮助的方式有电话咨询, 图书借阅, 以及在您附近的每月一次的小组讨论等等。

Kapiti 04 2933951 / 04 2932411 Mana 04 239 8499 / 04 233 1815

Wellington 04 970 3320 Upper Hutt 04 970 4228

Lower Hutt 04 5689137 /04 5667757 www.lalecheleague.org.nz

毛利健康Tamariki Ora 服务 (Maori Health Tamariki Ora Providers)

Tamariki Ora护士能够提供母乳喂养方面的帮助, 并且对您和您的宝宝做健康检查。

Te Ngawari Hauora,
7 Trent St, Island Bay,
Wellington 04 383 9690
Hora Te Pai
Kapiti 04 902 7095
Ora Toa Health Services
Porirua 04 237 0110

Raukawa Health Services
Otaki/Kapiti
06 364 5121
Ora Toa Poneke
Wellington 04 389 0270
Maraeroa Health Clinic
Porirua 04 235 8000