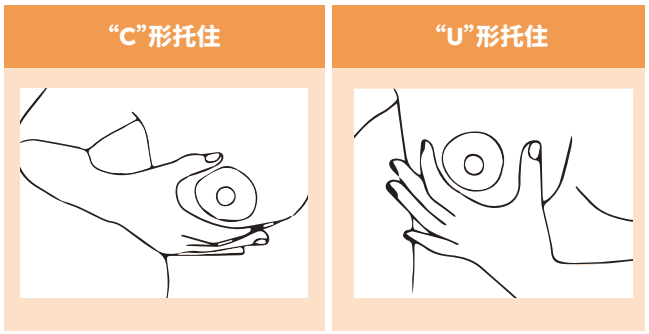
母乳喂养基础知识

母乳喂养一开始可能会有挑战性

母乳喂养是喂养宝宝最健康的方式。母乳喂养保护他们免受感染，也对妈妈的健康有益。你可能会感到母乳喂养的压力非常大。你可以选择最适合你的。要知道喂母乳可能需要几周时间来掌握并感到舒适。婴儿知道如何找到乳头并吮吸。大部分妈妈都是自然产奶。但是弄清楚如何配合是一个过程。要有耐心，不要期望它马上就完美。

帮助衔乳

有时需要几个星期才能弄清楚衔乳方式。用手像捏松饼一样挤压乳房，将少许乳汁挤出到乳头上。这种气味促使婴儿去衔乳。松饼“C”形或“U”形托住（如图）让圆形乳房更容易放入小口。（如果你不确定，请咨询哺乳顾问或医疗提供者告诉你如何做。你的 HealthySteps 专家可以为你转介。）目标是在宝宝咬住乳房之前，让他们的嘴尽可能张大。衔乳一开始可能会疼。如果你深呼吸并保持呼吸，疼痛就会消失。宝宝的下巴应该深深埋在你的乳房里，乳头（乳晕）周围的圆圈不应该出现。



如果宝宝暴躁或大哭，试着先帮助他们平静下来。把宝宝裸身放在你的乳房之间。肌肤接触可以让宝宝平静下来，甚至对爸爸或其他看护者的胸部也有效。如果宝宝不停地哭（或者你开始哭），在你休息的时候把他们交给别人。如果要在宝宝吃好奶前让他离开乳房，一定要先消除宝宝的嘴和你的乳房之间的吸力，这样就不会伤害到你。用你的手指把宝宝嘴角从乳头上轻轻地拿开，让宝宝离开乳房，不再吸奶。

© 2021 ZERO TO THREE. Property of the HealthySteps National Office. Adaptations, reproductions, revisions, excerpts, derivatives including but not limited to translations,and other exploitation of the materials are expressly forbidden without the prior written authorization of ZERO TO THREE.

乳房肿胀(硬块)怎么办?

在哺乳的任何时候,你的乳房可能会迅速胀满并变硬。这通常会在下次喂食时消失。如果这让你的宝宝难以吸奶,用手挤出一点奶。这应该会减轻一些压力。(有时吸奶器对肿胀的乳房不起作用。)乳房稍微柔软一点,对宝宝来说就容易多了。在乳房上放一块温暖的布或在淋浴时用手挤出乳汁也可能有帮助。如果你的硬块不能通过喂奶得到改善(或有严重的疼痛),请致电你的医务人员。

你的宝宝嗜睡吗?

很多新生儿在喂奶的时候睡着了。有些宝宝难醒来进食。尝试以下方法唤醒宝宝:

- 在每个乳房吸完前后轻拍。
- 给他们脱下衣服只穿尿布,或者在喂食前给他们换尿布。
- 喂奶时挠他们的下巴或脸颊,提醒他们吃奶。
- 喂食时,轻轻地弯曲和伸展宝宝的前臂(就像在做二头肌弯曲一样)。

溢乳怎么办?

这是一个常见的、令人烦恼的问题。在你的胸罩罩杯内放置一个(或两个)防溢乳垫,一旦弄湿就更换,以防止感染。随着宝宝的成长,溢乳通常会减少。

乳头疼怎么办?

在最初几周,乳头会因为各种原因而疼痛。最常见的就是宝宝的位置不对。在衔乳或使用不同的握法之前,确保婴儿的嘴是张开的(见表)。花时间去实践。每个宝宝和妈妈都不一样。对某些人有效的方法可能对你无效。如果疼痛没有随着衔乳的修正而改善,请联系你的儿科医生或哺乳专家。

交叉抱

- 橄榄球式:宝宝的头放在你的胸前,脚放在同侧手臂下
- 交叉抱(如图):婴儿的脚夹在被护理的另一侧后面
- 侧卧抱:双方都侧卧,婴儿的头放在你的胸前

© 2021 ZERO TO THREE. Property of the HealthySteps National Office. Adaptations, reproductions, revisions, excerpts, derivatives including but not limited to translations,and other exploitation of the materials are expressly forbidden without the prior written authorization of ZERO TO THREE.

保持健康

母乳喂养会消耗额外的热量。这意味着哺乳期的妈妈需要多吃多喝。每次喂奶时，你可能会感到非常口渴，所以在开始喂奶前先喝水。此外，酒精、大麻和许多药物通过母乳进入婴儿体内。如果你要喝酒，就在哺乳或吸奶后喝。这让你的身体在下次哺乳或吸奶前有最多的时间来消化酒精。酒精还会减少母乳分泌，并导致其味道发生变化。过量或频繁饮酒对母亲和婴儿都是不健康的。不推荐。

母乳喂养可能需要一些时间来掌握，但一旦你做到了，就相当容易。这也是和你的宝宝建立联系的好方法，当然，这是不要花钱的！如果你有困难，但真的想要母乳，咨询你的 HealthySteps 专家。

衔乳图经 La Leche League International 许可使用。

扫描以获取更多信息

© 2021 ZERO TO THREE. Property of the HealthySteps National Office. Adaptations, reproductions, revisions, excerpts, derivatives including but not limited to translations,and other exploitation of the materials are expressly forbidden without the prior written authorization of ZERO TO THREE.