



剖腹产后进行母乳喂养

在中国，约一半的宝宝是通过剖腹产出生的，这一比例高居世界之首。无论是在计划之中还是因为紧急情况进行剖腹产，都可能导致开始母乳喂养的一些困难。剖腹产是一个大手术，所以你的身体需要时间恢复。请不要感觉你“很失败”或做了什么导致了手术。你的宝宝健康是最重要的！请尽量满足宝宝的需求。剖腹产后也完全可以给宝宝喂母乳。

剖腹产之后立刻开始母乳喂养

剖腹产后回到病房时可以进行母乳喂养。宝宝的爸爸可以在手术完成前皮肤接触皮肤抱宝宝。研究显示，如果在第一次喂奶前宝宝与爸爸或妈妈不断地有直接的皮肤接触，那么第一次吃奶效果更好。

在一些医院，宝宝一出生就可以放在妈妈的怀里与宝宝享受皮肤接触皮肤了。这样，宝宝随时可以开始吃母乳。当你知道要剖腹产时，就可以尽早询问医生什么时候可以开始母乳喂养。

在手术前与医生商量选择全身麻醉还是局部麻醉。通常，在择期剖腹产中，产妇可以选择局部麻醉，这样可以更快开始喂奶。如果使用了全身麻醉，初次哺乳时间就会推迟，在母亲清醒后就开始勤哺乳吧。

恢复

较顺产而言，剖腹产后产妇需要住院的时间更长。既然你需要从手术中恢复，同时也要学习如何照顾宝宝，那么最好放轻松、限制访客、尽可能多的休息，并且充分利用家人和朋友的帮助。在医院和在家，建议你服用医生给你开的止痛药。虽然这些药物会进入乳汁，但是量非常小。让自己感觉舒适，会让你恢复得更快。

剖腹产后奶可能下来得晚一些。建议勤哺乳（每天至少 8 至 12 次），并保证宝宝正确地含乳，有效地吸奶（请看“我的母乳足够宝宝吃吗？”）。

喂奶姿势

选择一个让你可以舒适喂奶的姿势。这可以是橄榄球抱法，或“宝宝在上”的姿势；用这个姿势时，宝宝的双腿应位于你身体侧边，而不是在你的伤口上。你可以在需要支撑的位置放上枕头或毛毯。请看“母亲引导含乳”的手册。



剖腹产后喂奶姿势：“宝宝在上”，横躺在妈妈身上，脚远离伤口部位



橄榄球抱法，垫上毯子支撑手腕

请注意，我们的信息只为一般的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网 www.yunfuxuexiao.net 提供。信息资料来源：Lactation Education Resources