

# 做好母乳喂养的准备



## 如何在孕期做好哺乳的准备

妊娠期，你的身体便开始做好哺乳的准备。你的乳房出现了变化。当你怀孕 16-20 周时，乳房甚至会开始产生乳汁（初乳），但是孕激素会阻止乳房泌乳。直到生产之后的激素变化，乳房才开始分泌乳汁。在产后的最初几天，乳房分泌的初乳的量足够喂养你的宝宝。产后三四天，就会下奶：这是大量产乳的开始。你可以感觉到并看到乳房变得更饱满。从第二，三周开始，乳汁的产生由“需要=供应”的原则所控制：宝宝吃得越多，乳房产生和分泌的乳汁也越多。（请看“乳汁产生及运作原理”）

## 一门需要学习的艺术

乳房准备哺乳的过程真的非常奇妙！你的乳房在哺乳的每一个阶段都会产生足量且最高质量的乳汁！母乳喂养本是很自然的一件事。然而，随着母乳喂养率的降低，它差不多已经退出了公众的眼球。很多实用的哺乳知识已经被人忘却了。准妈妈不一定能通过朋友或自己的母亲获取良好的母乳喂养知识。虽然母乳喂养是妊娠的一个自然而有逻辑的结果，但它似乎成为了“一门需要学习的艺术”。所以，我们问：“我应该如何学习这门艺术？”

## 我应该如何做好母乳喂养的准备？

### 1. 了解母乳喂养

在妊娠期，你可以开始从可靠途径获取有关母乳喂养的信息。你可以参加孕妇学校、阅读有关母乳喂养的文章、观看母乳喂养的视频、在网络上查找有关母乳喂养的信息（比如 [www.yunfuxuexiao.net](http://www.yunfuxuexiao.net) 或 <http://www.muruhui.org/>）。很多老太太有关母乳喂养的说法都可能导致新妈妈养成不好的哺乳习惯。一些常见的母乳喂养误区有：

- 你的乳汁太稀了，营养不够。
- 在产后前几天，母亲没奶。
- 产后头几天必须给宝宝补充点配方奶粉才能预防黄疸。
- 产后几个月之后乳汁产量会降低，渐渐地你的乳汁就没有了。
- 母乳喂养会导致你的乳房“下垂”（其实不是母乳喂养导致的，乃是孕期身体的变化导致乳房形状的改变。）
- 母乳喂养会让妈妈很累。
- 我不能哺乳，因为我母亲就没奶。
- 如果你吃了任何的药，都必须停止母乳喂养。
- 喂奶的时候，必须注意你吃的东西会对乳汁有影响。
- 如果你的乳房不感到胀，说明你的乳汁不够。



从可靠的来源获取有关母乳喂养的信息是防止产生这些误区的最佳方式。（请看“选择母乳喂养还是人工喂养？”）

## 2. 妊娠期我应该保养乳房吗？

很多女性认为，在妊娠期，她们必须保养乳头，以防止哺乳时出现任何乳头问题。其实，在妊娠期，乳房自然而然地为母乳喂养做好准备（请看“乳汁产生及运作原理”）。最好不要打乱乳房的自然平衡。你不需要摩擦、拉扯或做其它准备，这样会让乳头更加敏感。你需要用水清洗乳房，这就够了。

有的女性的乳头是扁平或凹陷的。（请看“我的乳头是扁平的还是凹陷的？”）

## 3. 买一件哺乳胸罩

在妊娠和哺乳期，你的乳房会出现变化，变得更大、更重、更硬。哺乳胸罩不但在哺乳时很实用，也为乳房提供了必要的支持。

我什么时候应该买哺乳胸罩？在妊娠期，你的乳房会变大。早孕期，很难确定你需要多大号的胸罩。所以，请等到妊娠期最后的一两个月再去买哺乳胸罩。因为在生产之后，你的乳房还会继续变化，所以最开始只需买两件胸罩。在产后头几周，你的乳量会适应宝宝的需求。等到乳量稳定下来后，乳房便会回到接近孕前的大小。这个时候，如果需要，便可以多买几件胸罩了。

选什么样的哺乳胸罩好？

- 乳头处没有缝合线（有缝合线可能导致输乳管堵塞）
- 舒适、不太紧、不太松、不会导致任何摩擦
- 棉质，材料更透气
- 便于清洗
- 额外的开口方便哺乳

## 4. 在准备哺乳时需要购买什么？

- 两件哺乳胸罩
- 8个或更多饱嗝布
- 溢乳垫

可选：

电动吸奶器（请看“选择吸奶器”）

婴儿秤

请注意，我们的信息只为一等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](http://www.yunfuxuexiao.net) 提供。© Petra de Ruiter – ter Welle