

开始母乳喂养



选择，准备，了解，学习

母乳喂养从你的选择开始：你准备母乳喂养还是人工喂养（请看“选择母乳喂养还是人工喂养？”的手册）。当你做了决定以后，怀孕时就能开始为母乳喂养做好准备（请看“做好母乳喂养的准备”的手册）。了解乳汁产生的基本原则能帮助你顺利开奶，而且保持你的奶水足够（请看“乳汁产生及运作原理”的手册）。

世界卫生组织和联合国儿童基金会制定了十个关于母亲如何顺利实现母乳喂养的建议。其中有以下几点建议：

- 母亲在分娩后一小时内给宝宝吃母乳
- 白天黑夜都不要限制哺乳次数和时间
- 应该“母婴同室”，让宝宝一直待在妈妈身边
- 不要给吃母乳的宝宝吃奶嘴
- 除了特殊情况以外，宝宝应该只吃母乳

1. 母亲在分娩后一小时内给宝宝吃母乳

每个健康的足月儿应该在分娩后放在妈妈的怀内，与妈妈有直接皮肤接触。宝宝与妈妈皮肤接触要持续至少一小时，直到宝宝吃到母乳。分娩后头一小时算是“黄金一小时”，是开奶最理想的时候：妈妈，宝宝都很清醒。母亲很自然地，平心静气地对宝宝说话。最好不要先洗妈妈的乳房和宝宝的手，因为宝宝要用视觉，气味，触摸找到乳房。宝宝的好几种反射导致他能够爬上去，找到并含住乳房。需要耐心等待这个过程。研究表明如果分娩后宝宝与妈妈未受干扰有至少五十分钟的直接皮肤接触时间，宝宝自发找到并含乳的机会很大。请在网上看“乳房爬行”的视频：<https://yunfuxuexiao.wistia.com/medias/em10aaq1se>

2. 白天黑夜都不要限制哺乳次数和时间

最好在分娩后一个小时内让宝宝与妈妈有直接皮肤接触并开始喂母乳。不管做到了没有，接下来勤喂奶是很重要的！分娩后头 2-3 周新生儿每 24 小时需要哺乳 8-12 次或更多。宝宝一有“饥饿信号”（舔嘴唇，伸舌头，把拳头伸进嘴里，转头并张嘴寻找妈妈的乳房（觅食反射），就开始喂奶。先喂一侧乳房。宝宝自己停止吸奶时，就让他打嗝，之后让他吃另一侧乳房。

在新生儿中，喂奶间隔时间不会平均分布，通常是不规律的。不要控制宝宝吃母乳的次数和时间。有时喂奶间隔会比较近，甚至大约一小时左右。有时没有那么频繁。在白天，如果宝宝三个小时没有醒来吃奶，那么你需要唤醒他。夜间喂奶也很重要，但是喂奶间隔时间可以长一点。

当宝宝恢复出生体重后可以放松，按需哺乳：宝宝要吃奶，就给他吃（最少每 24 小时喂六次奶）。（请看“我的母乳够宝宝吃吗？”）



3. 应该“母婴同室”，让宝宝一直待在妈妈身边

“母婴同室”保证无限哺乳的机会，让妈妈早注意到宝宝的饥饿信号，就能及时给宝宝喂母乳。婴儿白天黑夜都在妈妈身边时，宝宝会有安全感，并且宝宝与妈妈有直接皮肤接触的机会很多！（请看“皮肤接触皮肤”）

4. 不要给吃母乳的宝宝吃奶嘴

给宝宝吃安抚奶嘴会导致妈妈注意不到宝宝的饥饿信号。结果就是喂母乳次数减少，乳房产的奶也少了，并且增加了乳房肿胀的机会。

吃奶嘴（安抚奶嘴或奶瓶奶嘴）和吃母乳的方法不一样。给吃母乳的宝宝吃奶嘴可能导致“吸吮混乱”。意思是：习惯吃奶嘴的宝宝可能比较困难用正确的方法含住乳房。

所以最好在产后头六个星期不要给吃母乳的宝宝吃奶嘴。一般来说，在六周后哺乳的习惯已经建立好了，宝宝掌握了准确含乳的姿势，就可以让宝宝顺利应用两种吸吮方法：吃母乳和吃奶嘴。

5. 除了特殊情况以外，宝宝应该只吃母乳

“出生后头几天妈妈没奶”可能是最大的误区。孕期孕妇已经开始产生奶。分娩后，妈妈就有少量的，高质量的奶，叫初乳。虽然奶量少，但是正好适合新生儿的需要（请看“乳汁产生及运作原理”）。除了一些特殊情况以外，在奶下来以前没有必要给宝宝吃奶粉。不过，妈妈开始喂母乳越晚，补充奶粉的需要就越大。

妈妈们请尽量注意避免“补充奶粉”：

- 在分娩后一小时内给宝宝吃母乳
- 白天黑夜都不要控制哺乳的次数和时间。每 24 小时哺乳 8-12 次或更多
- 使用正确含乳姿势（请看“正确含乳的重要性”的手册）
- “母婴同室”
- 不要给吃母乳的宝宝吃奶嘴
- 除了特殊情况以外，宝宝应该只吃母乳

如果因医学原因需要给宝宝补充奶：

- 使用不同喂奶方法（请看“不同喂奶方法”的手册）
- 顺使用吸奶器吸奶刺激乳房多产奶而且让宝宝吃上母乳

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 提供。© Petra de Ruiter – ter Welle