

照顾母乳儿的建议



上班族妈妈需要考虑如何继续给宝宝喂母乳。世界卫生组织建议婴儿在头六个月最好只吃母乳，在添加辅食的同时建议母乳喂养持续到宝宝两周岁或更远。你可以通过以下几个简单的技巧，帮助妈妈能继续喂母乳。

- ✓ 如果请保姆看孩子，在妈妈上班之前安排一天让保姆和宝宝互相认识熟悉
- ✓ 在妈妈下班回来前一到两个小时内不要喂宝宝。这样宝宝一见到妈妈就可以吃母乳

如何保存吸出的母乳

对于宝宝来说理想的母乳（在不能亲自喂养的情况下）是新鲜冷藏的母乳。母乳在冰箱里可以冷藏保存 8 天，如果是冷冻的话可以保存数月。

可以将母乳放在一个装有温水的容器里或婴儿奶瓶加热器里加热到喂养温度。加热温度不超过体温（大约 37°C ）。

可以用一样的方法把冷冻的母乳解冻。这个过程大约需要 10 分钟。

切勿将母乳放进微波炉里加热。这样就破坏了母乳里的营养物质，而且会使母乳的温度比手摸奶瓶的温度高，怕烫伤宝宝。母乳冷藏后乳脂层会上升到容器顶部，这表示母乳中有足够的热量。加热母乳到适宜喂养的温度并轻轻地摇晃容器让分离的乳脂和奶水混合以确保宝宝得到全面的营养。不要用力摇晃，否则母乳里的一些保护细胞会被破坏。母乳不是一种“危险物质”，接触时不需要戴防护手套。

给宝宝喂吸出来的母乳

最好要用接近母乳喂养的方式给宝宝吃吸出来的母乳。用奶瓶喂养母乳给新生儿需要 20-30 分钟，而稍大的婴儿需要的时间会短一些。有时宝宝们习惯了流量大的奶瓶，如果让他吸妈妈流速慢一些的奶他可能会感到很烦躁。握住奶瓶使其保持水平位，同时将宝宝直立抱住，宝宝的头部要与身体保持在一条直线上，避免奶瓶里的奶“瞬间”快速地流动。





与妈妈讨论如何选择适合的奶嘴。通常，对于一到两个月大的宝宝，选择一个中号至大号口径而且流速缓慢的奶嘴是最合适的。较大的婴儿可以选择流速稍快一点儿的奶嘴。一些母乳喂养的宝宝对安装了流速缓慢奶嘴的奶瓶适应得会比较好。以下为流速过快或过慢时宝宝的反应：



流速太快

- ✓ 激动
- ✓ 呛着空气
- ✓ 经常休息
- ✓ 眼睛显示出惊慌失措的样子
- ✓ 奶从嘴角流出
- ✓ 咳嗽
- ✓ 皱眉头
- ✓ 挥舞着双臂
- ✓ 将奶瓶推开

流速太慢

- ✓ 激动
- ✓ 左右晃头
- ✓ 拒绝奶瓶
- ✓ 咬奶嘴

母乳喂养宝宝的大便通常是黄色，比较稀，会有小颗粒。新生儿每次喂奶会有些大便。这不是腹泻。较大婴儿可能会好几天没有大便，这都是正常的。当他们拉大便时，往往会拉很多而且比较软。如果宝宝是混合喂养，他们的大便可能会干一些且呈褐色。如果母乳喂养的宝宝大便干燥那就应该找医生。

添加辅食

宝宝六个月以后，可以添加辅食。建议在妈妈上班，别人照看孩子时安排宝宝吃辅食。这样妈妈下班后可以给宝宝吃母乳，也有利于保持母乳充足。

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。信息资料来源：Lactation Education Resources