

如何更多地产奶



为了保证产生足够的乳汁，在产后的前几天至几周，通过哺乳或吸奶勤刺激乳房很重要。如果你产的奶少，请遵循以下建议。坚持几天之后状况就很可能有明显改善。为了增加你的奶量来满足宝宝的需求可能需要约一个月的时间，但是在这个过程中，你会看到稳定的、逐渐的改善。你会高兴将时间和精力投入在母乳喂养上，宝宝也同样会开心！

更多的乳房刺激

- 更加频繁地哺乳，每 24 小时至少哺乳 8 至 12 次
- 不用安抚奶嘴
- 试着在你睡觉前唤醒宝宝再喂一次奶
- 每次哺乳都让宝宝吮吸两侧乳房
- “打嗝与交换乳房”，每次哺乳时吸吮两侧乳房各二到三次，并且使用不同的喂奶姿势
- “补充哺乳”：如果喂奶后宝宝还没有吃饱，10—20 分钟后可以进行一次较短的哺乳
- 当宝宝吃奶时按摩乳房保证乳房排空（看“按摩和挤压乳房”）
- 确保每次哺乳宝宝能完全吸空乳房

尽量避免以下情况因为可能会减少乳量

- 吸烟
- 喝含有咖啡因的饮食（请看“喂奶母亲的饮食”）
- 服用避孕药和注射剂
- 服用减充血剂、抗组胺剂
- 过度减肥
- 吃薄荷，香菜，鼠尾草（过量）

使用吸奶器

- 使用医院级双侧电动吸奶器
- 在哺乳后或两次哺乳中间吸奶
- 在吸奶前休息 10 到 15 分钟，吃或喝一点东西
- 在吸奶前热敷并按摩乳房
- 试一试“强力吸奶”：一天中，每小时吸 15 分钟的奶。或在一小时内吸 10 分钟的奶，休息 10 分钟，如此往复

吸奶时调整溢乳反射

- 播放舒缓放松的音乐
- 幻想你的宝宝、看宝宝的照片、闻宝宝的衣物或宝宝爽身粉的味道
- 总是在同一处安静、放松的地方吸奶，形成习惯
- 缓慢、放松地深呼吸，放松你的肩部

多照顾妈妈

- 减少压力和活动，寻求帮助
- 妈妈多喝水
- 吃得合理全面，坚持服用产前维生素（请看“合理全面营养”和“喂奶的母亲的营养”）
- 按摩背部，以刺激支配乳房的神经（在脊柱的中间部分）
- 增加与宝宝进行皮肤接触皮肤的时间，一起放松
- 沐浴，阅读，默想，放松身心，暂时忘却要做的事



草药，食物和药物

- 每天吃一碗燕麦粥
- 如苜蓿，祝福蓟和葫芦巴在内的草药可以帮助你多产奶。建议使用葫芦巴的剂量为 580 至 600mg，每天 3 至 5 次。如果你患有糖尿病、低血糖、哮喘、对花生或其它豆类过敏，请不要服用葫芦巴。如果按指导服用，身体可能产生淡淡的枫叶味的狐臭。这是正常现象，表明药物开始起作用了
- 与你的医生讨论草药的服用方法和剂量
- 处方药有时会促进你多产奶。甲氧氯普胺（灭吐灵）的效果一般。多番立酮效果更好。如有需要，请找医生使用。

使用喂奶记录表

可以用 www.yunfuxuexiao.net 的“喂奶记录表”每天记录喂奶次数、吸奶量，补奶量以及 24 小时的总数。这个总数比每次吸奶的数量更重要。记录会帮助你看到每天的进步。

与你的医生保持联系，他可以帮助查看你的进步，并在必要时给你提出建议。

胎盘滞留

如果你的奶量没有增加，并且两周后阴道仍然出血，应该去看医生，询问是否体内仍有胎盘滞留。小块的胎盘便可以产生足量的孕期激素阻碍下奶。

甲状腺激素水平低

请医生帮你检查甲状腺激素水平。甲状腺激素水平低会导致乳汁不够。如果你在服用甲状腺药物，请在分娩后再次检查甲状腺激素水平。你可能需要调整自己的甲状腺药物。

如果需要补充奶

- 与你的医生讨论需要补充的奶量
- 在喂奶后用吸奶器吸空乳房
- 选择接近母乳喂养的方式给宝宝补奶，降低宝宝以后拒绝含乳的机率（请看“不同的喂奶方法”的手册）
- 最好的方式是在乳房处使用饲管或弯头注射器补奶
- 第二个选择是使用小杯子或勺子喂奶
- 第三个选择是使用调速地奶瓶喂奶
- 逐渐停止给宝宝吃配方奶粉，促进你的乳房分泌更多的乳汁

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