

如何为住院的早产儿和体弱儿更多地产奶



在头几天和头几个星期，通过母乳喂养或者用吸奶器来频繁地刺激乳房是开始产生更多奶和维持好奶量的方法。

有一个好开始

吸奶一天 8 次或者更多刺激乳房开始产奶。吸奶器代替宝宝吃奶。他通常每天会吃八次或更多的奶。建议你用双边吸乳套装。双边同时吸奶可以比单边吸奶更好地刺激乳房产奶。

如果你靠吸奶来建立奶量，建议你用医院级的吸奶器。这是唯一一种可以在宝宝不能含乳吃奶的情况下使你的乳房开始产奶的吸奶器。

吸奶每次 15 分钟。当奶水停止流出的时候，用手做一些按摩来清理干净剩余的奶。在乳房周围旋转你的手来清理每个部位。

频繁吸奶

每天吸奶 8 次或者更多：差不多白天每 2-3 小时一次。不需要按照固定时间吸奶，任何你方便的时候都可以吸奶。如果你误了一次，晚一点多吸一次。如果你可以，吸更多：10-12 次尤其是在头 1-2 个星期。

避免这些事因为它会减少产奶量

- 吸烟
- 咖啡因
- 避孕药和注射剂
- 减充血剂、抗组胺剂
- 过度减肥
- 薄荷、香菜、鼠尾草（过量）

确认你的乳罩杯是否合适

你可以知道你的乳罩杯是否合适：

- 你的乳头可以很容易地在乳罩杯里伸缩。
- 只有你的乳头可以吸入乳罩杯，没有乳晕可以。
- 你的乳房可以全部清理干净，没有肿块和没清理干净的奶水。
- 吸奶时，乳罩杯外的皮肤只有轻微的震动。
- 没有疼痛感，只有一点牵引力感。
- 在乳晕周围没有挤压的环型或者变白的皮肤

观察每次吸奶时发生了什么。你的乳头尺寸会在每次吸奶的时候改变，或者



在你用吸奶器几个星期后。如果你的乳罩杯太紧，建议你使用更大尺寸的乳罩杯。



合适，乳头周围有空间

太紧，乳头会在乳罩杯通道边摩擦



草药、食物和药物

- 每天吃一碗燕麦粥

在用以下方法之前与你的医生讨论：

- 葫芦巴可以帮助女人多产奶。剂量为 3-5 片（580-610 毫克），通常建议每天服用三次。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，可能产生淡淡的枫叶味的狐臭。这事正常现象，表明药物开始起作用了。
- 处方药有时会促进你多产奶。甲氧甲氧氯普胺（灭吐灵）的效果一般。多番立酮效果更好。

像宝宝吃奶那样吸奶

在每次吸奶开始，用低吸力和慢速率吸奶。你的宝宝开始吃奶会吸得很轻快来刺激溢乳反射。逐渐在头几分钟加大吸力。等奶开始流出的时候（说明你的溢乳反射已经开始了。这时你的宝宝会吸得又慢又深）把吸奶速率调低，持续增加吸力直到它开始夹痛。然后调回去一点。这就是正确的吸奶强度。不要把吸力提高到你不舒服的程度。这样会挤住输乳管，会导致奶量减少。有一些吸奶器可以自动做这些调整。

吸奶时按摩你的乳房

吸奶时按摩乳房可以增加产奶量（请看“动手吸奶”的手册）。持续按摩直到奶水停止流出，然后按压并且轻挤乳房来挤出更多奶。

在吸奶时空闲出一只手，你可以用一只手托住乳罩杯，穿一个紧身衣或者一个特殊的胸衣。



刺激你的溢乳反射

当溢乳反射时你的奶很容易流出来。压力会抑制溢乳反射。这是在早产儿和体弱儿的母亲身上常见的问题。以下是一些有帮助的建议：

- 皮肤接触皮肤抱孩子。
- 按摩你的乳房。



- 看宝宝的照片，闻宝宝的气味，抱着宝宝的玩具或者幻想抱着宝宝的样子。
- 放松肩膀。
- 运用视觉；想象母乳河或者一个安静的地方。
- 听舒缓的音乐，海浪的声音或者宝宝的录音。
- 吸奶时候吃和喝。
- 在压力大的事情之前吸奶。
- 不要看吸奶器的奶瓶。
- 做一个背部按摩。
- 喝足够的水。
- 咖啡因、吸烟或者酒精会抑制溢乳反射。
- 吸奶时在脖子上戴一个米袜子或者把它放在乳房处。

什么是米袜子？

在一个干净的袜子里装满生米然后系紧。有些人会加一些香味比如薰衣草或者甘菊来帮助放松。在微波炉里加热 1-2 分钟（确保它不会太烫），戴在脖子上或者放在乳房处。

记录奶水量

在一个吸奶记录表记录你的进展。它可以告诉你是否已经吸出足够的奶量或者是否需要吸更多来维持充足的奶量。

寻求帮助

从一个有经验的护士或者泌乳专家那儿寻求帮助。你的需要有一些不同，而他们可以根据你的特殊情况给你建议。

产后 天数	日期 & 时间	吸奶量	每日 总量	目标
第一天				几滴
第二天				几滴
第三天				25 - 75 ml
第四天				75 - 150 ml
第五天				150 - 225 ml
第六天				225 - 300 ml
第七天				300 - 375 ml
第八天				375 - 450 ml
第九天				450 - 525 ml
第十天				525 - 600 ml
第十一天				600 - 650 ml
第十二天				650 - 700 ml
第十三				700 - 750 ml
第十四天				750+ ml

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