

正确喂奶的信号



正确含乳是正确喂奶的关键。不管你如何抱着宝宝喂奶，含乳姿势都会保持不变。

正确含乳的信号

- 宝宝很深含乳，口张得大（140°或更大）。
- 上下唇往外翻。
- 宝宝含住全部或者大部分乳晕，含住乳晕下部比上部更大（这叫“不对称含乳”）。
- 喂奶很舒服，含乳疼痛很快消失。
- 宝宝吸吮时太阳穴在跟着移动，下巴上下移动多于一英寸。
- 在宝宝嘴唇边的乳房处有轻微地移动。

正确喂奶的信号

- 奶下来后，宝宝至少每三次吸吮你就会听到吞咽声。看到宝宝嘴里有奶是另一个好信号。
- 持续吸吮，只有简短地停顿。
- 乳房在喂奶后变柔软。
- 宝宝有他年龄应该达到的排泄量(请看“我的母乳够宝宝吃吗？”和“宝宝的大小便”的手册)
- 感觉强和深“牵引式”的吸吮，没有剧烈疼痛。
- 另一侧乳房溢奶或者感觉到溢乳反射或者发现宝宝吸吮频率在几分钟后由快变慢。
- 每侧乳房剧烈吸吮 15-20 分钟或者一侧乳房吸吮 20-30 分钟对与新生儿来说都是正常的。大一点的孩子吃奶时间断了，大概 5-10 分钟。
- 你的宝宝在前 2-3 周要每天吃 8-12 次奶。如果宝宝每天吃不到八次奶或者次数多于 12 次，那么是异常情况。
- 宝宝尝试含乳的次数少，含乳容易，并且持续含乳。
- 头几天宝宝减体重少于他的出生体重的 10%，并在两周内恢复到出生体重。



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