

我希望有人已经告诉我...



成功母乳喂养的妈妈可以给出很好的建议。这是一些她们的发现。

怀孕时参加母乳喂养的课程

母乳喂养是很美好和自然的事情，但是提前学习如何哺乳会很有帮助。花一些时间学习产后该做什么吧！现在中国许多医院都为孕妇提供课程。你也可以在我们的网站上阅读信息和听母乳喂养的课：www.yunfuxuexiao.net

在产房就开始母乳喂养

你的宝宝在出生几分钟内就有兴趣吃奶了。让宝宝与你保持皮肤接触皮肤然后早早地享受吃奶（阅读手册“产后立即母乳喂养”）

含乳为主

宝宝如何含乳头和乳晕是舒适喂奶的关键。确保他嘴张大，大口吃。如果喂奶疼痛，尽早寻求帮助。

开始时整夜喂奶

不管你有多累，身体多酸痛，你需要在开始的时候白天黑夜都按需哺乳。这样可以保持良好的奶量并且确保你的宝宝迅速增加体重。

宝宝出生后第二天会哭得多

这让人很不安而且你不知道怎么安慰宝宝。宝宝哭不总代表饥饿。你的宝宝也许冷或者太热，或者尿布湿了脏了，或者只是想亲近你。皮肤接触皮肤抱着宝宝并勤哺乳吧。这种烦躁是很正常的，它叫“第二夜症状”，尽管它也可能发生在白天。

不喂奶就没有奶

产奶最好的方法就是喂宝宝。空乳房可以产更多的奶。头几天不要跳过母乳喂养的时间。

不要等太长时间用奶瓶

头 4-6 星期只喂母乳是个好开始。但是如果你计划恢复工作或者因其它原因要用奶瓶，在产后 4-6 星期之后开始用奶瓶喂奶，并且每周给宝宝用一次来练习。

奶瓶里最好的奶是你吸出的奶。用吸奶器很方便。

如果你选择留在家陪宝宝，你可以选择跳过这一步。

奶量过多或者过少

头几天勤哺乳保持一个好的开始。如果宝宝不能正常增重或者你的奶过多，咨询泌乳专家。

参加母乳喂养的母亲小组

看看其他妈妈怎样喂奶，和她们聊聊可以帮助你更明白和安心。

躺下喂奶

抱着宝宝躺下，喂奶时把他放在身上或者放在你旁边。用枕头给自己和宝宝提供舒适。这样可以一边喂奶一边休息。妈妈也需要一些休息。

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。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