

## 工作与母乳喂养



毋庸置疑，恢复工作会产生情绪和压力。你也许会面临一些情感冲突：对离开宝宝有罪恶感，但同时也很开心可以走出家门开始正常的工作生活。

世界卫生组织(WHO)建议母亲们在宝宝出生后的六个月内只喂母乳，使宝宝达到最佳的成长、发育和健康状态。六个月后，为了满足宝宝不断变化的营养需求，应该添加辅食，并且母乳喂养应该持续到宝宝两周岁或更久。

好消息是你可以做得到。你会发现母爱会提高你的效率，你会更好地安排在家和工作的时间。你会变得更有条理因为没有很多时间可以浪费！

### 做好准备

经常奶奶、爷爷、姥姥、姥爷会帮助你看孩子。如果他们不能帮助你，选个合适的人照顾你的宝宝是个重要的决定。你要选一个离你家近或者离你工作单位近的人。

尽量买一个最好的吸奶器，它会很值得。或者你可以在喂奶期间选择租一个吸奶器。吸奶器越好，你的奶量也会维持得越好。选择一个双边吸奶器。（请阅读手册“选择一个吸奶器”）

问单位要一个干净私人的吸奶和储存奶的地方。确保你知道如何使用吸奶器。你也许需要试着练习，看看去单位需要多长时间，确定你放奶和吸奶的位置。



尽管这不是必须的，但你也许要在恢复工作之前存一些奶以备不时之需。在冷冻室里存大概两周的奶（大概 1.5-2 升）会给你提供信心，因为这是为了防止新的生活节奏使你不能吸出足够的奶。

### 维持你的母乳量

工作时规律地吸奶，在家时含乳喂养。这是维持充足的母乳量最好的方法。如果你在工作日中发现奶量减少，在休息日时只含乳喂养，如果有时间的话可以另外吸一些奶。

通常提高奶量的建议是吃熟麦片和偶尔喝点啤酒。更多信息请阅读“如何更多地产奶”。如果你需要更多帮助，请联系泌乳专家。



## 工作时漏奶

大多数妈妈没有工作时漏奶的问题，但这个问题会很尴尬。如果你偶尔会漏奶，准备一些乳房垫。



直接吸奶到一个奶瓶里或者塑料存储。

## 确认你的乳罩杯是否合适

你可以知道你的乳罩杯很合适：

- 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

## 储存母乳

你也许会选择一个合适的盖子拧紧吸奶器的奶瓶，放在包里带回家。或者你会用塑料母乳袋。

- 刚吸出来的奶可以在 $\leq 25^{\circ}\text{C}$ 的室温内保存4个小时。如果会超过四小时才回家，最好提前把母乳放在冰箱里。可以用冰袋把吸出来的母乳带回家。
- 吸出来的奶可以放在冰箱里保存4-8天。
- 冷冻（零下 $18^{\circ}\text{C}$ ）的母乳可以保存三个月。解冻的母乳必须在24小时内食用。

最好把奶分成小份冷冻直到你知道了宝宝每次吃的量。奶瓶里剩的奶如果没有在一小时内吃完，必须扔掉。你会讨厌浪费的！考虑到BPA在加热和保存的过程中对母乳的污染，要选一个不含聚碳酸酯的奶瓶。

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](http://www.yunfuxuexiao.net) 提供。信息资料来源：Lactation Education Resources