



## 像母乳喂养那样奶瓶喂养

喂养是个特殊的时刻，甚至奶瓶喂宝宝也可以体验母乳喂养的一些好处。

### 让母亲给宝宝喂奶

最好是你，妈妈，给宝宝吃奶，就像母乳喂养那样，给宝宝提供最佳的社交和情感成长。奶瓶喂养时很容易把喂养的责任给别人。不过，宝宝与主要的看护人（也就是母亲）建立亲密关系是宝宝最需要的。

### 把注意力放在宝宝上

当你喂宝宝的时候，尽量停止其它活动，只关注宝宝。关闭炉子、关闭电脑和手机。使你的注意力都放在宝宝身上。

### 抱着宝宝和奶瓶

抱着宝宝喂奶。不要其它东西支撑奶瓶。在宝宝吃的时候，看、抚摸、逗他。这是他感情和智力成长的好时机。

你需要在喂奶时候拿着奶瓶，即使大一点的孩子也是一样。想象奶瓶是你的一部分，不是宝宝的。所以即使宝宝可以自己拿着奶瓶，你还是要给他拿着。

### 两边交替抱孩子喂奶

喂养到一半或者每次喂养交替手臂抱孩子。这样可以帮助宝宝视力发育和两边手眼协调能力。



### 调速地奶瓶喂养

选择一个低速，中口径 / 宽口径奶嘴（宝宝的口应该张开到  $140^{\circ}$ ，与母乳喂养相似）。喂养要用 15-20 分钟，所以选择同样速度的奶嘴。将宝宝抱在接近直立的位置，奶瓶保持水平。对宝宝要有耐心和尊重，等他张开嘴而不是直接把奶嘴塞进他嘴里。

把奶嘴尖放在他鼻子底下让他自己找。或者拍他的下嘴唇直到嘴张大。鼓励宝宝将奶嘴含入口中，直到口张大（ $140^{\circ}$ ）且奶嘴入口较深。

让宝宝自己控制速度。如果他表示吃饱了，不要强迫他吃完整个奶瓶。让他在你怀里睡着，就像他哺乳一样。

### 皮肤接触皮肤

母乳喂养的宝宝每天有大量的时间皮肤接触皮肤，所以在奶瓶喂养时也要皮肤接触皮肤。宝宝可以直接接触你的胳膊、胸部、肚子和乳房。皮肤接触皮肤的好处比我们之前了解的还多。

不要着急地让宝宝断了奶瓶。享受和珍惜这特殊的时间。

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