



## 哺乳的妈妈不带宝宝出行的一些建议

你正在母乳喂养，并且你需要出行不带宝宝吗？请阅读这个手册帮助你计划你的旅行，使你在离开的时候保持奶量，在你回来以后可以继续母乳喂养。

### 提前计划

确定你要去的地方有什么设备，以及酒店有什么设备。

如果你没有吸奶器，购买或者租一个。一个双边电动吸奶器是快速吸奶和维持奶量最有效率的一种。提前练习用吸奶器吸奶。

### 储存母乳

用以下计算方法确定所需要的母乳量：宝宝的体重（千克）乘以 150 除以每 24 小时喂奶的次数就是每次喂奶的量（毫升）。你可以选择储存宝宝所需要的全部的母乳或者可以用一些配方奶粉。

### 检查你的衣服

为了方便吸奶，选择可以在前面解开扣子或者可以从腰卷起来的衣服。

确保你宝宝可以用奶瓶奶嘴。最好选择宽口径，慢流速的奶嘴。另一个选择也可以是让你的宝宝用小杯子吃奶（任何年龄的宝宝）。请阅读我们的手册“帮助宝宝接受奶瓶喂养”。

### 准备

- 选择衣服
- 打包你的吸奶器和配合吸奶器的

每个零件

- 冷冻制冷袋
- 打包一个盒子或者制冷袋，用来储存或者运送母乳

### 处理母乳的选择

- 吸奶，然后扔掉 - 如果没有冷藏或者冷冻的设备
- 吸奶，然后冷藏 - 如果你在两天内回家
- 吸奶，然后冷冻 - 如果你要走两天以上
- 吸奶，然后捐赠 - 如果在你去的城市有母乳银行
- 妈妈们发现酒店管理人员或者酒店餐厅经理很乐意帮助她们找到冷冻或者冷藏母乳的地方。给他们提供一些储存的容器，把所有母乳放在一起，标上你的名字、日期、房间号、和联系方式。也许还要标上“不要扔掉！”

### 保存母乳的时间

室温	4 小时
冷藏	4-8 天
冷冻	3 个月
深冻	1 年





## 为紧急事件做准备

- 为吸奶器带上额外的电池（如果它能放电池的话）。
- 手动吸奶（一些电动吸奶器可以转换成手动吸奶器。这也许在紧急情况下很方便）。
- 带一些多余的零件：阀门、薄膜、任何容易丢的小零件。
- 用手挤奶。如果需要的话，掌握如何用手挤奶很方便。请阅读我们的手册“用手挤出母乳”。

## 漏奶

- 用一次性或者布的溢乳垫。
- 穿几层衣服、夹克或者有图案的衣服。
- 为紧急情况准备额外的衣服。

## 保持你的奶量

按照你平时喂奶和吸奶的计划表吸奶。如果你平时喂八次奶，那么你需要尽量地在你出门的时候吸八次奶。如果你不能维持这个计划表，那



么在你不在家的这些天里，你的奶量会降低一些。在你恢复之前在家里的规律之后，奶量通常会恢复到以前的水平。额外地吸奶和含乳喂养会对提高奶量有帮助。如果你的奶量下降时，联系泌乳专家。

## 如何把你的母乳带回家 用冰

如果你出门短于 4-6 小时，母乳可以和冰包在一起，放在一个小的制冷袋里面。冷藏的母乳会保持低温，冷冻的母乳会大部分处在冷冻状态。

## 用干冰

用干冰运送冷冻的母乳是最理想的，因为一小块干冰就可以很长时间维持东西冷冻。你也许可以在超市或者冰激淋店找到一些。确保装干冰的盒子可以通气，因为二氧化碳在气化。小心地取用干冰，因为它可以冻伤皮肤。

## 当你到家后

如果宝宝开始对你冷淡，不要惊讶。一些宝宝在你回来后会很高兴地欢迎你；其他则需要一到两天熟悉你。保持耐心、安心和平静，你的宝宝会好的。在母乳喂养的时候也是一样。同样的，要有耐心并且要坚持，你的宝宝会恢复含乳喂养。

**欢迎回家!**

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