

夜间喂奶



世界卫生组织和联合国儿童基金会制定了十个关于母亲如何顺利实现母乳喂养的建议。其中的一个建议是：“白天黑夜都不要限制哺乳次数和时间”。催乳素刺激乳房产奶。催乳素的水平在夜间比在白天更高。因此，为了建立和维持好奶量，在白天和黑夜都按需哺乳很重要。大部分人明白并且接受新生儿要全天按需哺乳。但是过了几周或者几个月后，他们也许就开始问你的宝宝是否在睡整觉。如果宝宝还没有这样，你也许会开始担心：是不是我的奶不够好？是不是我的奶不够？也许我应该开始喂辅食？或者我应该忍受宝宝哭闹，强制他睡整觉吗？然而，需要回答的问题是：什么是比较现实的期待？我应该从何时开始期待宝宝睡整觉？我可以做什么帮助我度过夜间喂奶？有没有柔和的方式鼓励宝宝睡整觉？这些是我要在这个手册中讨论的问题。

我们的期待：现实吗？

你知道吗？

- 夜间喂奶是很正常的。大部分人认为宝宝越大，夜间喂奶的次数会越少。但是，研究显示不一定总是这样。夜间喂奶的次数会在2周到3个月之间减少，但是之后会在4到6个月之间增多。一些研究显示在宝宝9个月左右夜间醒来的次数会增多。当你恢复工作后，你的宝宝可能会在晚上或者你休息的时候吃更多奶。在宝宝长大的过程中，晚上喂奶的次数会减少，但不会像大多数人认为的那么快。一个研究显示在夜晚的十小时内（晚上8点到早上六点），宝宝会醒来6到7次吃奶直到一岁；在1岁到2岁之间，宝宝会醒来2到3次吃奶！直到2岁之后，夜间醒来才变得比较不常见。
- 夜间喂奶对妈妈和宝宝都有益：
 - 夜间醒来是宝宝健康的关键。他能够从睡梦中醒来是非常重要的信息，告诉你他有没达到的需求，比如饥饿、不适、太冷或太热。
 - 如果新生儿长时间地安静、深度睡眠时，会有更大的SIDS（婴儿猝死综合症）的风险。
 - 夜间喂养帮助建立和维持母乳量，它可以减少与激素相关的癌症并且延迟月经。
- 提供舒适和安全感的方式。母乳喂养不只是提供营养，它也提供舒适、安全感、温暖、亲密感和熟悉感。这些需求和宝宝生理上饥饿是一样真实的。当你在夜里安抚宝宝，你不是在教他一个坏习惯：你在教他当他需要你的时候，你就在那儿扶持他！研究显示夜间喂奶不会导致宝宝频繁醒来。

让我们开始对夜间喂奶有合理的期待：夜间喂奶是常见的、暂时的。孩子长大后 会改掉（甚至当我们不做任何事去阻止它！）。一些母乳喂养的宝宝需要长时间夜间喂养。其他宝宝则会在几个月大的时候就睡整觉。每个宝宝都不同！每个宝宝有他自己发育的年龄去开始适应，并且睡得时间长。明白这点可以使我们有不同的，更轻松的态度去面对夜间喂奶。目标是尽可能让每个家人睡够，同时也尊重孩子的需要。如果宝宝睡觉和吃奶的量对你来说不是问题，那么没有理由改变任何事。如果夜间喂奶对你来说不行，那么可以根据孩子的需要，考虑做改



变。

帮助你接受夜间喂养

- 催产素可以降低压力，帮助你重新进入睡眠。你知道你在哺乳时所分泌的催产素不仅会促进溢奶，也可以帮助你放松，使你更容易入睡吗？催产素的效果是在你夜间哺乳后帮助你重新入睡。
- 尽量在晚上少做事。白天黑夜都要按需哺乳。宝宝黑夜吃奶时，不要打开灯或者换尿布（除非尿布已满或者他有尿布疹）。如果你的宝宝真的醒了，他会准备好玩儿但你需要睡觉。
- 在宝宝睡觉时候你睡觉吧。你可以在宝宝睡觉的时候尽量多睡，尽量习惯经常打盹。
- 改变你的生活方式和期待。全天按需哺乳、打破夜间休息的习惯、适应家长这个新角色是需要时间和精力。不要期待继续孕前的生活，你需要调整你的计划和目标。这样会省去很多灰心、失望、紧张和疲惫。

一些柔和的方式鼓励宝宝睡整觉

首先让我们除去一些常见的误解：

- 晚上喂辅食不能帮助宝宝睡整觉。许多家长开始在晚上喂麦片，因为一些家长错误地认为或者被告知，给宝宝喂辅食帮助他们睡整觉。然而，根据一些可靠的研究，睡前吃辅食的宝宝和不吃辅食的宝宝睡眠的规律是一样的。

所以，你可以通过以下方式柔和地鼓励宝宝睡整觉：

- 通过喂养和跟宝宝玩儿鼓励宝宝在白天尽量醒着。
- 确保宝宝在白天有效地吃奶。有时候宝宝会在白天吃奶的时候分心而吃不够，然后他们就会在晚上醒来吃奶。在白天喂奶的时候要降低宝宝分心的可能性：在一个安静的房间，关上门和灯，试着躺下喂宝宝。确保大一点的孩子在喂奶开始之前忙着做一些事而不打扰喂奶时间。
- 时常在睡前喂奶。虽然宝宝可能已经睡着，但是在你睡前要喂一次奶。
- 如果你的宝宝只是为了更舒适而半夜醒来，那么尝试其它方法安抚他，比如背部按摩，抱着哄，可以给较大的孩子喝水，轻哼，躺在他旁边。
- 让爸爸安抚宝宝。你的宝宝不会期待爸爸喂奶。爸爸也许需要和宝宝在另一间卧室睡觉，远离妈妈。
- 对大一点的孩子(18个月以上)，你可以跟他解释晚上是睡觉的时间，不是吃东西的时间。

记住让宝宝睡整觉不是一个需要打赢的战役。如果晚上睡觉不顺利，之后一点点地尝试。

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。© Petra de Ruiter – ter Welle

References:

Broekhuijsen, Mary, Kleintjes, Stefan, *Borstvoeding*. 1:st., 117, 122, Het Spectrum BV, 2008.

Riordan, Jan, Wambach, Karen, *Breastfeeding and Human Lactation*. 4th ed., 601-602, Jones and Bartlett Publishers, 2010.

Mannel, Rebecca, Martens, Patricia J, Walker, Marsha, *Core Curriculum for Lactation Consultant Practice*. 3rd ed., 89-92, Jones and Barlet Learning, 2013.

Kenniscentrum van Borstvoeding. *Borstvoeding, nachtvoeding, slapen en ouder worden*.

<https://www.borstvoeding.com/aanverwant/samen-slapen/nachtvoeding.html> (Accessed 2015-6-2)

Kellymom. August 2, 2011. *Sleeping Through the Night*. <http://kellymom.com/parenting/nighttime/sleep/> (Accessed 2015-6-2)

Kellymom. August 2, 2011. *Studies on normal infant sleep*. <http://kellymom.com/parenting/nighttime/sleepstudies/> (Accessed 2015-6-2)

Bonyata, Kelly, Flora, Becky, Yount, Paula. Kellymom. July 28, 2011. *Night Weaning*.

<http://kellymom.com/parenting/nighttime/weaning-night/> (Accessed 2015-6-2)

Palmstierna P, Sepa A, Ludvigsson J., *Parent perception of child sleep: a study of 10,000 Swedish children*.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18684166> (Accessed 2015-6-2)

Armstrong KL, Quinn RA & Dadds MR, *The sleep patterns of normal children*. Medical Journal of Australia 1994 Aug 1; 161(3):202-6

Scher A, *A longitudinal study of night waking in the first year*. Child Care Health Dev 1991 Sept-Oct;17(5):295-302