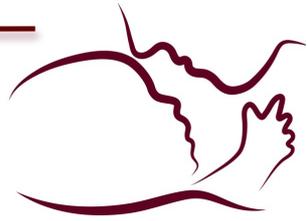


# 如何吸奶



母乳喂养是喂养宝宝最好的方式。对宝宝来说，你自己的奶是比任何你可以买到的奶粉都好的。（请看“选择母乳喂养还是人工喂养？”的手册）。当然也有一些原因会使你必须推迟母乳喂养，比如你的宝宝是个早产儿或体弱儿，或者你病得太厉害不能喂奶。有可能你因医疗原因需要给宝宝补奶。如果你的乳头破裂疼痛导致不能喂奶，你可能需要停止喂奶一些天来让你的乳头恢复。即使是在这些情况下，最好还是能给宝宝吃你的奶。你可以通过吸奶来这样做。刺激乳房越多（通过喂宝宝或者吸奶），产的奶也越多（请看“乳汁产生及运作原理”的手册）。所以，吸奶不仅仅可以给你的宝宝提供奶，它也可以建立和维持好母乳量。吸奶是一门你需要学习的技术。在这个手册里你可以阅读关于如何帮助你有效吸奶的信息。

## 选择一个吸奶器

你可以用手或者吸奶器来吸奶。在产后的头几天，用手挤奶比用吸奶器吸奶可以更有效地挤出初乳（请看“用手挤出母乳”的手册）。如果你需要有规律地吸奶，你也许需要一个吸奶器。吸奶器的样式多种多样。选择适合你情况的吸奶器是非常重要的。请阅读我们的手册“选择吸奶器”来帮准你找到合适的吸奶器。

## 何时开始

如果你因为一些原因不能在宝宝出生后开始母乳喂养，尽早开始吸奶是非常重要的。吸奶至少要在产后六个小时内开始。

如果你因为一些原因需要补奶（除了含乳喂奶外给宝宝额外的奶），建议你开始吸奶。这样，你不仅可以用自己的母乳给宝宝补充奶，也可以维持好母乳量。

在产后头几天，你在每次吸奶时也许仅仅可以吸出几滴奶。这是很正常的。这时候吸奶的目的是刺激乳房开始产生更多奶。你初次分泌的奶叫初乳，它是黄色的而且比较稠。它含有很多免疫球蛋白和抗体，可以加强宝宝的抵抗力。所以，不要把这些有价值的几滴初乳扔掉，乃是要用它来喂宝宝。

## 频率

多频繁和多久你需要吸一次奶取决于吸奶的原因。如果你需要通过吸奶器来建立和维持好奶量，需要用医院级的吸奶器在产后尽早地开始吸奶，并且每天吸八次或者更多。吸奶器来代替宝宝吃奶。宝宝通常也会每天吃八次或更多奶。不需要按照固定时间来吸奶，你方便的任何时候都可以吸奶。如果你误了一次，晚一点可以多吸一次。如果你可以，吸更多次：**10-12次**，尤其是在头**1-2个星期**。

有些妈妈会选择在半夜吸一次奶。其他人会选择晚上不起夜。你需要决定哪一种方法更适合你。如果你决定晚上不吸奶，你要保证晚上吸奶到早晨吸奶的时间不超过六小时。

如果你的宝宝每天含乳吃几次奶，其它几次用别的方法吃奶，在宝宝不直接含乳吃奶的那几次要吸奶。

如果你的宝宝不能有效地含乳吃奶，或者不能吃足够长的时间，或者你有一些原因需要补奶，为了维持好母乳量，每次喂奶结束后吸奶是很重要的。



## 时长

在头几天，每次吸奶 15-20 分钟。下奶后观察乳汁流速很重要。每次开始吸奶时奶流出来可能需要几分钟时间。这是很正常的。当奶从喷射状变为滴状时，持续吸奶 2-3 分钟，就可以结束了。你可以用手做一些按摩来挤出留下的奶。围绕你乳房旋转你的手直到清干净所有的部位。

## 刺激你的溢乳反射

每次你刺激乳房的时候（通过喂母乳或者用吸奶器吸奶），信号反馈给大脑，导致催乳素和催产素的分泌。催产素会使奶流出来。这就是我们说的“溢乳反射”。吸奶的时候可能刺激溢乳反射比较难。紧张、压力、愤怒、疼痛、疲劳、不自信都会抑制奶的流出。通常这只是一个暂时的问题。以下是一些刺激溢乳反射的建议：

- 确保你处在一个开心的环境并且有一个舒适的温度。
- 吸奶前先开始一个惯例运动：做一些放松练习，放松肩膀，做一个背部按摩，喝点温水，热敷和按摩乳房，轻轻地用掌心摩擦乳头，轻轻用食指和拇指转动乳头。按摩、热敷乳房以及刺激乳头会帮助溢奶。
- 最好在宝宝附近吸奶。如果不行，建议你看看宝宝的照片，闻闻宝宝的味，想想宝宝，想像着抱着他。
- 宝宝吃一侧乳房时，吸另一侧乳房吧。
- 催产素鼻子喷雾：去看看医生如果你很难放松或者不能刺激溢乳反射。你的医生也许会给你开一些人工催产素。吸奶或者喂奶前五分钟喷在鼻子里。
- 咖啡因，吸烟和酒精会抑制溢乳反射。

## 确认你的乳罩杯是否合适

你可以知道这个乳罩杯是否适合你如果它可以完全地支撑乳晕。如果它太大的话，会把乳晕拉进乳罩杯通道里。你可以知道这个乳罩杯是否太紧如果乳头在乳罩杯通道里太紧、疼痛或者不能清干净所有奶水。你可以找到更多的信息在我们的手册“如何为住院的早产儿和体弱儿更多地产奶”。

## 吸奶步骤

- 许多妈妈吸奶的时候会渴，所以准备点水。
- 洗手并擦干手。
- 组装好你的吸奶器并且准备好开始。
- 确保你坐得很舒服，所以可以放松。用枕头来支撑你的胳膊。
- 万一有奶漏出来，你也许需要在乳房下面放一块布。
- 把乳罩杯放在乳房处，并且乳头在正中间。
- 打开吸奶器。
- 最好在吸奶期间可以模仿宝宝的吸乳方式。你的宝宝开始会吸得很轻快来刺激溢乳反射。一旦奶流出来以后他会吃得又慢又深。所以，开始时用低吸力和快速率吸奶。当你的奶开始流出的时候（大概两分钟之后），你可以把速率放慢并且渐渐地提高吸力。不要把吸力提高到你不舒服的程度。这样会挤住输乳管，导致会有更少的奶。
- 吸奶 15-20 分钟或者直到奶水停止流动。（请看上面“时长”部分）



- 首先关闭吸奶器，然后把乳罩杯从乳房处移开。
- 放一点吸出来的奶在乳头上。在穿上乳罩之前让它风干。
- 清洗干净你的吸乳套装（请看“清洗你的吸奶器”的手册）
- 确保你可以正确保存好吸出来的奶（请看“保存好吸出来的母乳”的手册）

### 如何在吸奶时增加奶量

吸奶次数多比吸奶时间长更能刺激产奶。如果你的产奶量不足，试试以下一个或多个方法：

- 动手吸奶(请看“动手吸奶”的手册)
- 强力吸奶：除了你正常吸奶的时间以外，选择几天来频繁地吸奶：
  - 吸奶 10-12 分钟。休息。再吸 10-12 分钟。休息。每天两次。
  - 在 2-3 小时之内，每小时吸奶 10-15 分钟。
  - 每次看到吸奶器就吸一次。
- 如果你用双边吸奶器，当奶流量减少的时候，移开乳罩杯。按摩乳房并且再吸一次。重复一遍。在第二次以后，在只有几滴奶出来的时候停止吸奶。
- 如果你用的是单边吸奶器，考虑用双边吸奶器。如果不行：吸一侧乳房直到奶量减少。按摩乳房然后吸另一侧乳房。重复两到三次。交替乳房可以更好地刺激乳房产奶。
- 请阅读“如何更多地产奶”的手册。

### 记录奶水量

在一个吸奶记录表记录你的进展。它可以告诉你是否已经吸出足够的奶量或者是否需要吸更多来维持充足的奶量。

产后 天数	日期 & 时间	吸奶量	每日 总量	目标
第一天				几滴
第二天				几滴
第三天				25 - 75 ml
第四天				75 - 150 ml
第五天				150 - 225 ml
第六天				225 - 300 ml
第七天				300 - 375 ml
第八天				375 - 450 ml
第九天				450 - 525 ml
第十天				525 - 600 ml
第十一天				600 - 650 ml
第十二天				650 - 700 ml
第十三天				700 - 750 ml
第十四天				750+ ml

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。© Petra de Ruiter – ter Welle