



剖腹产后进行母乳喂养

在中国的许多医院里，产妇的剖腹产率超过 40%，而某些医院甚至高达 80%！大部分情况下剖腹产是由于必要的医疗原因而进行的。不过，在中国的某些地方，自己选择剖腹产的孕妇日益增多。如果你本身有顺产的意愿，可能会因剖腹产而感到失望，甚至有“失败”的感觉。可能你怀疑是否在手术后能顺利母乳喂养你的孩子。首先，别责怪自己。你和宝宝的健康是最重要的！请尽量满足宝宝的需要。剖腹产可能导致母乳喂养的开始有一些困难，但是剖腹产后也完全可以给宝宝喂母乳。在这个手册中，我会讨论剖腹产后进行母乳喂养的一些挑战以及如何克服它们。

应用母乳喂养的基本知识

母乳喂养的基本知识对于剖腹产出生的婴儿也都适用！（请看手册“开始母乳喂养。”）请尽量注意以下几方面：

- 在分娩后立刻母婴皮肤接触，并且开始母乳喂养。
- 白天黑夜都不要控制哺乳的次数和时间。每 24 小时哺乳 8-12 次或更多。
- 使用正确含乳姿势。
- “母婴同室”。
- 不要给吃母乳的宝宝吃奶嘴。
- 除非有医学理由，否则仅提供母乳。

剖腹产后，应用这些基本原则可能更具挑战性。需要考虑哪些事项来帮助你克服这些挑战呢？

早皮肤接触、早开始喂母乳

无论是顺产还是剖腹产，母亲在分娩后尽早皮肤接触皮肤抱孩子以及开始母乳喂养的好处很多。不过，剖腹产后可能会比较困难，因为你需要一段时间来恢复身体之后，才真正想要抱孩子并进行哺乳。有些中国医院要求你在剖腹产后六个小时平躺，不能动。你可能被监视设备以及其它工具受到控制：静脉输液，氧气测量，血压测量，膀胱导管，等等。也许当你回到病房时，你的家人会在那里帮助你。他们可能会确保你能好好休息，甚至会怕你的宝宝打扰你。这样，早母婴皮肤接触，宝宝早吸吮乳房会变得困难。在这种情况下，请考虑以下几方面：

- 你知道你在完全清醒和恢复意识之后可以立即抱起孩子并开始母乳喂养吗？如果只使用了硬膜外麻醉，你可以比用全麻醉更早地抱孩子并开始母乳喂养。
- 有机会的话，与你的医生商量选择全麻还是硬膜外麻醉。如果使用了全麻，初次哺乳时间就会推迟，在你清醒后开始勤哺乳吧。
- 在一些医院，宝宝一出生就可以皮肤接触皮肤放在你的怀里。这样，宝宝随时可以开始母乳喂养。宝宝的爸爸也可以在手术完成前皮肤接触皮肤抱孩子。研究表明，如果在第一次喂奶前宝宝与妈妈或爸爸不断地有直接皮肤接触，那么第一次吃奶效果更好。
- 在硬膜外麻醉结束前开始母乳喂养。这样，第一次喂奶不会感到疼痛且更舒适。最好，第一次喂奶时有人照顾你和宝宝，因为你们俩可能仍然因药物而昏昏沉沉。

继续勤哺乳

剖腹产后奶可能下来得晚一些。建议勤哺乳（每天至少 8 到 12 次），并且保证宝宝正确地含住乳房，有效吸吮。（请看手册“宝宝吃饱了吗？”）麻醉药可能导致宝宝昏昏欲睡，影响宝宝寻找并且含住乳房吃奶。这段昏睡通常只会持续很短的时间。



注意恢复和休息时间

剖腹产是一个大手术，所以你身体需要时间恢复。因此，给自己有时间恢复和休息是很重要的。尽量放轻松、控制访客、多休息，充分利用家人和朋友的帮助。在医院和在家，建议你服用医生给你开的止痛药。虽然这些药物会进入母乳，但是量非常小。让自己感觉舒服，会让你恢复得更快。

选择一个舒服的喂奶姿势

手术切口会引起不适和疼痛，从而更难找到舒适的喂奶姿势。你可以试试以下几个姿势：

宝宝在上：如果你需要仰卧位喂奶，问护士或你配偶把宝宝爬着放在你的胸部上，宝宝的双腿应位于你的身体侧边，而不是在你伤口上。你可以在需要支撑的位置放上枕头或毛毯。

一旦你可以翻身，试试**侧卧位**喂奶。用这个姿势让妈妈一边喂奶一边休息：

- 慢慢侧身。
- 用两个枕头支撑你的头，并且保持一侧乳房与床接触。
- 为了保护切口，在切口旁边放一个小枕头或卷起的毛巾。
- 在双腿之间放一个枕头，以尽量减少对腹部肌肉的压力。
- 将宝宝转向你“肚子对肚子”。让宝宝与你更加接近。
- 宝宝的鼻子和你的乳头保持水平，这样宝宝必须轻微“探身”才能含乳。
- 在你的背部和宝宝的背部放置枕头给以支撑。



橄榄球抱法对于剖腹产的妈妈来说非常好，因为这种抱法不会使宝宝的重量压在下腹部。在你身边放一个枕头，把宝宝放在枕头上。用你的胳膊支持宝宝的背部，把手放在宝宝的耳后。将宝宝抱在胸部高度，他的鼻子和你的乳头保持水平。在你的腰下放置一个枕头或裹起的毯子给以支撑。

寻求帮助

需要的话，请从一个有经验的护士或者泌乳顾问那儿寻求帮助。



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