

## 选择吸奶器



吸奶器的样式多种多样。可能会让你感到不知所措，因此觉得很难选择适合你的吸奶器。选择哪一种吸奶器呢？买吸奶器是需要注意些什么？买二手吸奶器合适吗？最好什么时候买吸奶器：怀孕时还是宝宝出生后？希望这个手册中的信息能帮助你做出适合你的决定。



### 吸奶器可以分为四类：

1. **医院级的吸奶器**：如果出生后你和宝宝是分开的，宝宝不能含住乳房吃奶，建议用医院级吸奶器吸奶。这是唯一一种可以在宝宝不能含乳吃奶的情况下使你的乳房开始产奶的吸奶器。如果没有这种吸奶器可以使用，建议选择个人双边电动吸奶器。
2. **个人电动吸奶器**：如果每天要吸好几次奶，建议选择个人电动吸奶器。如果你只是偶尔用吸奶器，建议选择带电池的、小型电动吸奶器或手动吸奶器。
3. **带电池的或小型电吸奶器**：一般是被工作的妈妈们使用。
4. **手动吸奶器**：如果偶尔吸奶可以用手动吸奶器。乳头扁平或凹陷时可以在哺乳前用手或手动吸奶器试着刺激乳头露出来。如果乳房肿胀，可以在哺乳前用手或手动吸奶器吸点奶使乳房变软促进宝宝含乳吃奶。

### 买吸奶器时该注意些什么？



#### 1. 选择可以配不同尺寸的乳罩杯的吸奶器。

许多吸奶器会带着一个标准尺寸的乳罩杯，这个尺寸适合大部分女性。但是如果你的乳头较小或者较大，你需要一个适合你的乳罩杯。如果乳罩杯可以完全支撑乳晕说明这个乳罩杯很适合你。如果它把部分乳晕吸入乳罩杯中，那说明它太大了。如果乳头在乳罩杯通道里太紧了并且伴随疼痛而且不能完全吸干奶，那说明这个乳罩杯太小了。

#### 2. 选择可调整吸力以及速率的吸奶器。

如果可以调整你的吸奶器的吸力和速率，那么可以调节它到最有效以及最舒服的程度。吸奶时最好开始用低吸力，快速率。奶开始流出的时候，把速率放慢，逐渐提高吸力。吸力不要提高到不舒服的程度。

### 3. 选择单边还是双边吸奶器？

吸奶器可以一次一个乳房地吸奶或者两个同时吸。当然，用双边吸奶器可以节省一半吸奶的时间。而且它也可以更好地促进溢奶激素的分泌。

### 4. 选择多种电源的吸奶器。

如果吸奶器既可以插电又可以用电池使用，那是很实用的。万一停电，你依然可以用电池使用。

### 5. 注意吸奶器的安全性。

如果吸奶器是电动的，它应该被评估为安全的。检查并确认当吸力强度达到240mmHg 以上时它可以自动切断，更高的强度会损害乳房组织。

## 买二手吸奶器

带电池的、小型电动吸奶器，手动吸奶器的价格不高。这些吸奶器不能被多个妈妈使用。一个高质量的个人双边电动吸奶器价范围大概在 1500-3000 人民币（150 到 250 欧元）。医院级吸奶器更贵。医院级吸奶器不用买，可以租用并且配新的吸乳套装。考虑买二手个人电动吸奶器吗？可以！但是，要注意以下几个方面：

#### 1. 买二手封闭式个人电动吸奶器，配新的吸乳套装。

- 个人双边电动吸奶器分别两种：封闭和开放式吸奶器。用开放式吸奶器时，乳汁会进入吸奶器泵并有可能留下细菌。这种吸奶器合适一个妈妈使用。她用完以后别的妈妈再用是不能完全预防传染细菌的机会的。医院级和封闭式个人电动吸奶器可以被多个妈妈使用，因为乳汁不能进入吸奶器泵。
- 买一套新的吸乳套装：虽然乳汁不会进入封闭式个人电动吸奶器泵，但是吸奶器中的零件会沾上乳汁。它需要每次吸奶后被清洗一遍。（[请看手册“清洗你的吸奶器。”](#)）当你买了二手吸奶器后，建议买新的吸乳套装。

以下列出的是封闭式和开放式电动吸奶器：

#### 开放式吸奶器

Breastflow electric pump  
Difrax BtoB pump  
Medela Mini Electric  
Medela Mini Electric Plus  
Medela Pump in Style Advanced  
Medela Swing & Medela Freestyle

#### 封闭式吸奶器

Ameda Lactaline Personal  
Ardo Calypso  
Ardo Calypso To Go  
Ardo Calypso Double Plus  
Philips Avent Isis IQ Duo



## 2. 吸奶器被使用了多久，多频繁？

吸奶器被使用得越频繁，发动机损坏的几率就会越大。更换一个发动机和买一个新的吸奶器价格差不多。

## 3. 注意你的二手吸奶器有没有保修。

## 4. 确认你的二手吸奶器完整：说明书、饲管、阀门，连接器和奶瓶都有了吗？

## 什么时候买吸奶器？

怀孕时询问在哪里可以借用或者租赁一个医院级吸奶器：询问你的医院、泌乳顾问、母婴店或者网站（比如国际母乳会 [www.muruhui.org](http://www.muruhui.org)）。

请注意：有些中国医院有产妇可以用的医院级吸奶器，但是医院也许会控制产妇用吸奶器的次数和时间（比如每天只能用一次，每次几分钟）。这种情况不合适，因为你要靠吸奶器开始产生奶时，要尽早开始吸奶，之后每天吸至少 8 次奶。（请看手册“如何吸奶。”）

大部分荷兰的医院有住院产妇能够使用的吸奶器。出院后可以租赁医院、泌乳顾问或 kraamzorg 的医院级吸奶器。

你提前不知道需不需要使用吸奶器，也不知道哪一种吸奶器适合你。如果你知道在产后可以借用或租赁医院级吸奶器，那么可以等到出生后看情况再买适合你的吸奶器。如果你不能租借医院级的吸奶器，可以考虑怀孕时买一个在你预算范围内最好的吸奶器。