



为早产儿和体弱儿提供母乳

如果宝宝早产或出生后情况不良，就很有可能被转移到婴儿病房。这可能会给你造成很大的压力。也许你准备给宝宝吃母乳，但是因为你和宝宝是分开的或宝宝还不能含住乳房吃奶，你必须推迟母乳喂养。你感到无助和失控，认为你不能为你的宝宝做任何事情。然而，你的宝宝，无论他有多小，他都需要你。他认得你的声音。听妈妈说话（比如打针或手术时）可以缓解宝宝的疼痛。你的存在十分重要。父母关心、接触以及皮肤接触皮肤抱的早产儿比没有父母关注的早产儿，生长发育地更好、更健康、而且更早出院。你给孩子的关心、爱和温暖是必不可缺的。尽早并频繁地与宝宝肌肤接触。（[请看手册“皮肤接触皮肤。”](#)）尽可能帮助照顾你的宝宝。询问护理人员你能做些什么！虽然需要推迟母乳喂养，但是鼓励你开始吸奶！母乳是任何婴儿的最佳营养，尤其是对于早产儿和体弱儿！如果早产了，你的奶会适应一个早产儿的需求。给早产儿以及体弱儿吃母乳对他的短期和长期健康和生长发育情况都很重要。它让你在照顾宝宝的过程中扮演独特的角色。你可能考虑：即使我的宝宝还不能吃奶，我是否应该开始吸奶？什么时候开始吸奶？每天吸几次奶？每次吸多长时间？我应该用什么样的吸奶器？如何用准确方法用吸奶器呢？每天应该吸多少奶？当吸奶的量不够，如何更多地产奶？在这个手册中我会解答这些问题。



1. 有一个好开始

无论宝宝能不能吃奶，请在分娩后及早开始吸奶。研究显示产后一小时内开始吸奶的妇女比产后一小时之后吸奶的妇女在产后一周奶量多一倍。

(Parker 2012, 2015.)

然后继续勤吸奶：每天 8-12 次。吸奶一天 8 次以上刺激乳房开始产奶。吸奶器代替宝宝吃奶。他通常每天会吃八次或更多的奶。白天每 2-3 小时吸一次奶。而在夜间，吸奶也很重要，但是可以不那么频繁。不过，晚上最后一次吸奶和第二天早晨第一次吸奶最好不要超过 5-6 个小时。不需要按照固定时间吸奶，任何你方便的时候都可以吸奶。如果你误了一次，晚一点多吸一次。如果你可以，吸更多：每天 10-12 次，尤其是在头 1-2 个星期。产后头几周早开始吸奶后勤吸奶十分重要。

每侧乳房每次吸 15 分钟。当奶水停止流出的时候，用手做一些按摩来清理干净剩余的奶。在乳房周围旋转按摩，清理每个部位。



2. 选择医院级的吸奶器

如果产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。建议你用双边吸乳套装。双边同时吸奶可以比单边吸奶更好地刺激乳房产奶。（请看手册“选择吸奶器。”）

3. 用吸奶器的方法

吸奶是一门你需要学习的技术。在手册“如何吸奶”中你可以阅读关于如何有效吸奶的信息。

4. 动手吸奶

在使用吸奶器时，你可能会认为吸奶器应该完成所有的吸奶工作。但是，在吸奶之前、吸奶期间和吸奶之后用手按摩和挤压乳房（也称为“手动吸奶”）可以产生很大的不同；你可以吸出多达两倍的奶。（请看手册“动手吸奶。”）

5. 刺激溢奶反射

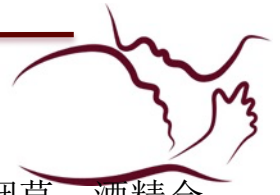
当溢奶反射时你的奶很容易流出来。压力会控制溢奶反射。这是在早产儿和体弱儿的母亲身上常见的问题。以下是一些有帮助的建议：

- 吸奶前皮肤接触皮肤抱孩子。
- 按摩你的乳房。
- 尽量在宝宝附近吸奶。如果不行，看宝宝的照片，闻宝宝的气味，抱着宝宝的玩具或者幻想抱着宝宝的样子。
- 吸奶时候吃和喝。
- 不要看吸奶器的奶瓶。
- 吸奶时在脖子上戴一个米袜子或者把它放在乳房处：在一个干净的袜子里装满生米然后系紧。有些人会加一些香味比如薰衣草或者甘菊来帮助放松。在微波炉里加热 1-2 分钟（确保它不会太烫），戴在脖子上或者放在乳房处。

请看手册“如何吸奶”以及“增加奶量”来了解刺激溢奶和帮助你放松舒服的方法。

6. 需要注意的几方面

食物、草药和药物：像燕麦粥、葫芦巴、草药、甲氧甲氧氯普胺和多番立酮的食物、草药和药物可以帮助母亲多产奶。在用草药和药物之前请咨询儿科医生。



要避免的事： 尽量避免以下情况，因为可能会减少奶量：咖啡因、烟草、酒精会抑制溢乳反射。使用避孕药和注射剂（尤其是含有雌激素的避孕药）、减充血剂、抗组胺剂、过度减肥、过量食用薄荷、香菜、鼠尾草可能也会减少奶量。胎盘滞留（部分胎盘没有免除）、甲状腺功能减退或亢进都会影响奶量。请看手册“**增加奶量**”中的更多信息。如果你有任何问题或疑虑，请咨询你的医生。

7. 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。

8. 寻求帮助

从一个有经验的护士或者泌乳顾问那儿寻求帮助。你的需要有一些不同，而他们可以根据你的特殊情况给你建议

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 提供。© Petra de Ruiter – ter Welle