

夜间喂奶



世界卫生组织和联合国儿童基金会制定“成功促进母乳喂养十项措施”。其中的一个建议是：“帮助母亲了解孩子饥饿时间，不限制母乳喂养次数”。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，周围的人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？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许？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。

我们的期许：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。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，不是吃的

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

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