

UNICEF UK

BABY FRIENDLY INITIATIVE

母乳喂养指南



恭喜您喜得贵子。本宣传页将为您提供母乳喂养的基本知识，包括入门指南以及如何知晓宝宝已经摄入了足够的乳汁。母乳喂养是宝宝美好人生最好的开始。母乳为宝宝们提供最好的营养，为宝宝的发育提供支持，并减少宝宝生病和感染的风险。

宝宝出生后

如果您和宝宝身体状况良好，在宝宝出生后就和宝宝亲肤接触非常重要。也就是说将宝宝裸体（穿着尿布）贴在您的胸部，盖上柔软的毯子。这种接触会使宝宝感到温暖，平稳宝宝的呼吸和心跳，并保护宝宝免于感染。让宝宝在躺在您的身边，鼓励宝宝开始寻找乳房并开始吮吸乳汁。宝宝出生后的一小时是您和宝宝熟悉对方的非常时期，通过帮助宝宝提前进食，您可以提前开始母乳喂养。在宝宝出生后几天产生的少量初乳（浓稠、淡黄色液体）对您的宝宝非常有利，因为初乳中含有浓缩的营养物质，这将帮助您的宝宝免受感染。



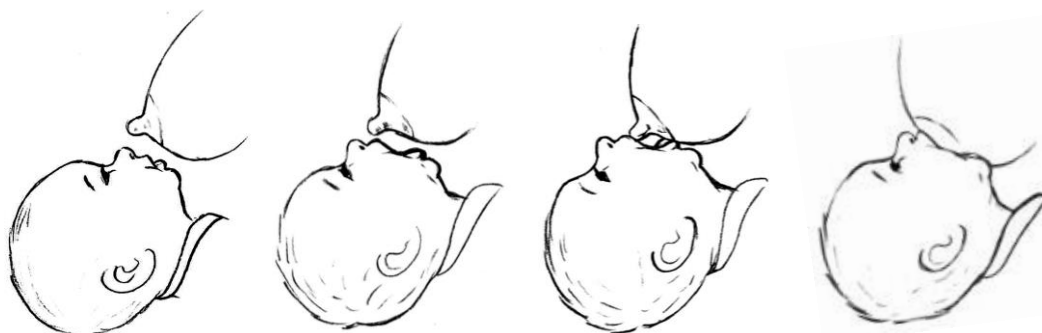
前期

您的宝宝可能在出生后的几天或几周内频繁哭闹想要进食。这种情况是正常现象，宝宝吃的越多，您产生的乳汁也会越多。在母乳喂养过程中，您和您的宝宝都需要一些时间来适应，若您多次和宝宝进行喂养方面的练习，则可以更好地适应母乳喂养的流程。与您的宝宝保持近距离，这样就可以观察宝宝是否有饥饿迹象，例如宝宝吮吸自己的手指、张开嘴巴以及伸出舌头。请勿在您的宝宝开始哭泣才给宝宝喂母乳，因为这样会给您和宝宝带来麻烦。

抱着您的宝宝喂母乳

以下是一些小提示，可以帮助您和您的宝宝更好地开始母乳喂养：

- 抱起宝宝并向您靠近，使它们的鼻子、肚子和脚趾呈一条线，并使宝宝朝向您的乳房下侧。
- 支撑宝宝的脖子（而不是头部）使宝宝可以在开始进食时将头部向后倾斜。
- 在宝宝的上唇板和鼻子之间的空间轻轻揉搓乳房，使宝宝将嘴张得更大。
- 等到宝宝张开嘴巴后，轻轻拨动他们的舌头，然后轻轻地将宝宝靠近乳房，使您的乳头在宝宝的上唇板滑动至口腔顶。
- 您可能会有被牵引的感觉（这可能会疼，也可能不会），但这不应在一分钟之内停止。如果疼痛持续，请寻求帮助。



哪些现象表明您宝宝已经摄入足够乳汁

- 您的宝宝将会完全松开嘴巴。
- 宝宝的脸颊鼓起来。
- 您的宝宝在进食期间出现停顿。
- 您可能听见您的宝宝每吮吸 2-3 次吞咽一次。
- 您的乳头在喂奶接触后形状为发生变化，没有疼痛或可见损伤。
- 您的宝宝将在 24 小时之内用掉很多片湿尿布（第 6 天后每天 6-8 条）。
- 您的宝宝在 24 小时之内弄脏至少 2 片（但通常会更多）尿布，且宝宝的粪便将在第 1-2 天由黑色粘稠状变为第 4 天之后的黄色流粘液。如果您的宝宝在 24 小时内没有排过便，联系助产士或健康顾问非常重要。

如何挤奶

懂得如何挤奶吸引宝宝进食是一项实用技能，尤其是当宝宝有点困倦或您的乳房觉得涨的时候。以下为教您如何挤奶的视频：unicef.uk/handexpression

- 从轻轻拍打和按摩乳房开始，直至您放松。
- 使用拇指和食指摆出“C”字造型。
- 将您的拇指和食指轻轻地从乳头处向后移动约 2-3cm。
- 按压该区域几秒钟，随后释放，重复。

- 这可能需要一些时间，直到乳汁流出。在同一区域保持握持和释放，直至流出的乳汁减少。
- 旋转乳房，握持释放其他区域。
- 保持您的拇指和食指相互对立，并其在乳房处上下移动。



满足您的宝宝的需求

您的新宝宝会看着您向您索要食物，在您的宝宝探索世界时安抚并安慰他们。拥抱您的宝宝、与您的宝宝交谈并回应您的宝宝来帮助他们释放维持宝宝大脑发育的激素，并使宝宝觉得安心。不能通过回应宝宝的需求来宠坏新生儿，也不能为宝宝提供过多的母乳。所以您可以将您的乳房作为安慰，同时也可作为食物。拥抱您的宝宝和给您的宝宝喂奶可以帮助您冷静，使您可以坐下、休息并享受育儿的美好时光。



This infosheet is available in multiple languages at: unicef.uk/babyfriendly-translations

October 2018 ©Unicef UK
 www.unicef.org.uk/babyfriendly
 Registered charity numbers 1072612 (England and Wales) SC043677 (Scotland)
 Illustrations by Sarah-Jayne Mercer @Lemonade
 Translated by Lingo Service Translations Ltd