



如何在医院里母乳喂养

要想有个顺利的开端，宝宝刚出生在医院里的那几天，对今后的母乳喂养很关键。

可以在孕期就和产科医生或助产士讨论你的哺乳意愿。临产时一入院，可以再和负责接生的助产士谈你的期望，到时她就能更好地协助你。也可以产前就和儿科医生沟通，以便他配合你执行你的哺乳计划。

首先，分娩后就让宝宝放到你的肚子上

- 你把宝宝皮肤贴着皮肤地抱着，看看他是怎么从你肚子上爬向乳房吃第一次奶的。宝宝含上乳房可能要花 10~40 分钟之久。
- 一直皮肤贴着皮肤地抱着宝宝，直到他吃完第一次奶为止。
- 尽量等第一次哺乳后再做常规的操作，比如滴眼药、称体重、注射疫苗等
- 如果你是剖宫产，爸爸可以先和宝宝皮肤贴着皮肤地抱着，等着你抱宝宝喂奶。

其次，一直和宝宝同处一室（即 24 小时母婴同室）

- 生产完从产房回到病房期间，你可以继续和宝宝皮肤贴着皮肤地抱着。上面可以用薄被盖上你和宝宝来保暖。
- 不和宝宝分开。让宝宝和你一天 24 小时都一同待在病房里，这样你可以及时回应他的需求，他一想吃奶你就马上能喂。
- 每天 24 小时内要给宝宝哺乳 8~12 次甚至更多次。看起来次数很多，这实际是宝宝在告诉你他的胃口有多好！
- 找找宝宝要吃奶的表现：
 - 睡醒了，开始烦躁
 - 扭头、张嘴找着要吃
 - 舔舌头，砸吧嘴
 - 吃拳头或吸吮手指
 - 啼哭是最晚的表现。尽量别等到那时才喂奶！
- 继续皮肤贴着皮肤地抱着宝宝，可以在喂奶前、或喂奶时、或喂奶后，或是在宝宝烦躁时。

尽量避免不必要的奶粉添加

- 产后马上喂奶，让宝宝吃人生第一顿大餐。之后就要频繁地给宝宝喂了。
- 如果你不确信宝宝母乳喂养得怎么样，可以寻求帮助，专业的医护人员或哺乳顾问可以给你更多实用的知识和技巧。

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.LactationTraining.com 2018 提供。