

成功母乳喂养的 5 把钥匙



分娩后一直和宝宝皮肤接触皮肤，直到完成第一次哺乳

第一次哺乳为接下来的母乳喂养奠定了基础。出生后的第一小时内，宝宝往往很清醒，也准备好了要吃奶。所以要充分利用这一特殊时光，请护士推迟到喂完第一次奶后再常规地滴眼药、称体重和注射疫苗。丈夫也可以皮肤贴着皮肤地抱着宝宝，尤其你是剖腹产的话，母婴的肌肤接触可能要推后一会儿。可以让护士协助这么做。



母婴 24 小时同室

住院期间，让婴儿和你一直共处一室，这样你能学会识别宝宝的饥饿信号，他一显得饿了，你就喂他。婴儿通常一天 24 小时要哺乳 8 次以上，并且头几个星期都吃得这么频繁。只要宝宝想吃，就给他乳房！



尽量避免喂母乳之外的

你的宝宝需要的就是你！出生后的第一个 24 小时内，宝宝几乎不需要乳房之外的东西。要频繁给他喂奶。奶瓶上的奶嘴流量太快，口感也不一样，往往会让宝宝乳头混淆，给随后的母乳喂养造成很多困难。

只要宝宝显得饿，就给他哺乳！你可以观察一下宝宝饥饿的信号：张嘴寻找，伸舌头，手伸到嘴上；最好在宝宝哭闹前就给他乳房吃。



尽量不用安抚奶嘴、不裹蜡烛包

再重复一下，只要宝宝显得饿，就给他哺乳！两次喂奶中间，继续和宝宝皮肤贴着皮肤地抱着。有些儿科医生会建议用安抚奶嘴来降低婴儿猝死症的发生概率，但还是在母乳喂养顺利了之后用比较好。

研究显示经常裹成蜡烛包的婴儿不能频繁醒来吃奶。而出生后前几天频繁地哺乳既能让妈妈的奶量充足，也能确保婴儿吃得充足。



寻求帮助

如果母乳喂养进展得不太顺利，或乳头疼痛，请向专业的医护人员或哺乳顾问寻求帮助。通过观察哺乳情况，专业人员可以给你如何调整哺乳姿势的技巧。回到家后，也可以联系当地的母乳喂养支持团体，社区的哺乳顾问或其它的母乳喂养支持资源。

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.LactationTraining.com 2017提供。