

母乳喂养 宝宝指南

如何喂养新生儿是您在照顾宝宝时首先要决定的事情之一。您可以选择母乳喂养、配方奶喂养，或者两者结合。这是个人选择，而且随着时间的推移可能会改变。本指南旨在为您提供哺乳过程中的支持，并提供有关各种主题的信息。

目录

- 哺乳的好处..... 2
- 如何开始哺乳..... 2
 - 哺乳初期..... 4
 - 爱婴医院..... 3
 - 了解新生儿的胃容量..... 4
 - 找到合适的含乳..... 5
 - 哺乳模式和姿势..... 6
 - 宝宝体重增长..... 7
- 早期哺乳成功的几个小贴士..... 8
 - 陪产员服务..... 8
- 哺乳如何随时间变化..... 8
 - 婴儿猛长期..... 8
 - 离开宝宝/挤奶..... 9
 - 储存母乳..... 9
 - 母乳库..... 10
 - 介绍食物..... 10
 - 断奶..... 10
- 乳房护理..... 11
 - 乳头类型..... 11
 - 细菌或酵母菌感染..... 11
 - 乳房胀奶..... 11
 - 乳管堵塞..... 12
 - 乳腺炎..... 12
- 资源..... 14

哺乳的好处

对您	对宝宝
- 既省钱又省时间。您不用担心购买奶粉和奶瓶等各种喂养用具。 - 您不必每次宝宝饿了都给奶瓶装奶。 - 有助于康复。您的子宫恢复正常大小的速度更快，出血量也更少。 - 可以降低患乳腺癌和卵巢癌的风险。 - 这是与宝宝建立亲密关系的好方法。	- 能保护您的宝宝免受疾病侵袭。您的母乳中含有丰富的抗体，这是一种可以抵抗感染的特殊蛋白质。如果您生病了或者您的宝宝生病了，您的母乳可能会发生变化，帮助宝宝更快康复。 - 可以降低宝宝患哮喘、糖尿病（1 型和 2 型）、耳部感染和肥胖症的风险。 - 母乳是完美的食物。母乳含有宝宝成长所需的蛋白质、糖分、脂肪和维生素。

配方奶：虽然建议哺乳，但有些父母可能无法哺乳或选择不哺乳。配方奶仍然是一个健康的选择。如果您不知道该给宝宝喂哪种配方奶，请咨询宝宝的医生。

如何开始哺乳

宝宝出生后，您应该尽快开始母乳喂养。一旦安全，请要求您的医护团队让您抱抱您的宝宝。刚分娩后，通常被称为“黄金一小时”或“肌肤接触”，将宝宝放在您裸露的胸前，此时宝宝可以赤裸的或只穿着尿布。好好享受这段时光吧！这是一个神奇的亲子互动时刻，也是开始哺乳的机会。宝宝会开始向您的乳房和乳头移动。让宝宝含住乳头，开始您的哺乳过程。

有时，您的分娩计划可能会发生意想不到的变化。如果您或您的宝宝无法立即进行哺乳或建立亲密关系，不要灰心丧气。哺乳仍然是可能的。尽快开始母乳喂养。如果您与宝宝分离（例如在新生儿重症监护室 [NICU]），请向医院索取吸奶器。请您的医疗团队教您如何使用。吸奶器可以帮助您的身体获得所需的刺激，从而产生更多的母乳。

爱婴医院

“爱婴医院”是针对医院的一项特殊认证计划。这些医院以其在哺乳和母婴亲密关系方面提供的最佳服务而闻名。

他们强调的一些方面是.....

- 母亲和婴儿出生后立即进行肌肤接触（黄金一小时）
- 母婴同室——尽可能让婴儿和母亲待在一个房间。
- 关于成功哺乳的教育与支持

如需查看所有爱婴医院的完整列表，请访问
www.babyfriendlyusa.org



****注：**虽然 Kaiser Permanente 的医院没有在上述网站上列出，但他们也遵循爱婴的原则。加州所有医院都必须遵守《医院婴儿喂养法》。



哺乳初期

宝宝出生后，您的身体会产生一种叫做初乳的乳汁。这种乳汁浓稠，呈金黄色，产量很少。宝宝的胃很小，所以不需要太多食物。初乳富含宝宝所需的一切营养，尤其是能帮助宝宝健康地进入新世界的抗体。

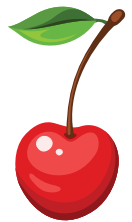
宝宝出生后的头几天会频繁吃奶。您应该经常给宝宝哺乳——24 小时内至少哺乳 8-12 次（每 2-3 小时一次）。而且哺乳的次数通常比这还要多。产后 3-5 天内，您应该会感觉乳房变得更加丰满。您的乳汁会看起来更白更稀。这叫做“成熟乳”。随着宝宝长大，您的产奶量也会增加。

这段时间要顺其自然，听从宝宝的引导。让宝宝待在您身边。肌肤接触有助于促进乳汁分泌。这段时间常常感觉像一场马拉松——您很累！但让宝宝想吃奶就吃奶。每次哺乳，宝宝都是在“订购”更多的乳汁。哺乳是“供需关系”。喂得越多，身体产生的乳汁就越多。宝宝对乳汁的需求会让您的身体满足宝宝不断增长的需求。

尽量在宝宝睡觉的时候也小睡一会儿。要知道，这段时间只是暂时的。很快，您的宝宝就会养成更规律的喂养习惯。现在，先和宝宝亲近起来，好好享受这段增进感情的时光吧！

新生儿胃容量指南

第 1 天



每次喂初乳时，宝宝可以吸收 5-7 毫升（1 茶匙）。少量喂养可在 24 小时内产生多达 30 毫升（1 盎司）的初乳。

第 3 天



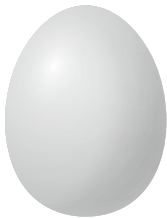
乳汁分泌增加，导致宝宝需要更频繁地吃奶。胃会增大到核桃大小，容纳 22-27 毫升液体。

第 1 周



由于喂奶次数增多，宝宝现在每次喂奶量为 45-60 毫升。胃现在大约有杏子那么大，能容纳 45-60 毫升。

第 1 个月



增加喂奶次数有助于建立乳汁供应。每次喂奶，婴儿喝 80-150 毫升。

含乳姿势

宝宝的含乳姿势是指宝宝在吃奶时嘴巴含住乳房的方式。好的含乳非常重要，原因有二：

- 1) 为了您的舒适。**如果宝宝的含乳姿势正确，您不应该感到任何疼痛或夹痛。婴儿吮吸方式错误会导致疼痛、水泡或乳头皲裂。
- 2) 为了获得足够的乳汁。**正确的含乳姿势是指宝宝能够吸吮到乳房中所有的乳汁。如果宝宝含乳姿势不正确，可能无法吸吮到足够的乳汁。

如果一开始哺乳有困难，请寻求帮助。尽快联系认证哺乳导师 (CLE) 进行咨询。您并不孤单。很多妈妈在刚开始的时候都会遇到这方面的困难。

医院配备认证哺乳导师 (CLE)，就是为了应对这种情况。她们可以帮助您正确含乳，并教您许多哺乳技巧。充分利用这一资源。如果您的医院没有 CLE 或您无法与 CLE 见面，请随时拨打 Loving Support 热线与 CLE 交谈（请参阅资源部分）。

关于正确含乳的一般指导原则

- 1)** 把宝宝的头抱紧，让宝宝的整个身体都面向您。
- 2)** 轻轻挠宝宝的下唇，直到嘴巴张开（头部略微向后倾斜）。
- 3)** 将宝宝抱向您，下巴先接触乳房。将乳头对准上颚（鼻子）。确保宝宝的嘴里含住大部分乳晕。
- 4)** 确保宝宝含乳后，上下嘴唇都向外翻开。您可以轻轻地将宝宝的嘴唇向外拉，帮助宝宝做到这一点。
- 5)** 如果宝宝吃奶时您感觉舒适，说明含乳姿势正确。如果感到疼痛或夹痛，请用手指轻轻解除吸力，然后重试。
- 6)** 哺乳时，可以在宝宝身下垫上枕头或 Boppy 等辅助用品。让宝宝处于与乳房同一高度，您会感觉更舒服。这样喂奶时您就不用弯腰，而且您可以用双手做其他事情。



哺乳模式和姿势

宝宝饿了会发出信号。这些可以是.....

- 吮吸自己的手、玩具、衣服等等。
- 咂嘴或舔嘴唇
- 觅乳反射——试图转向抱着自己的人，并含住乳头吃奶。
- 扭动不安/烦躁

哭闹是饥饿的晚期表现——尽量不要让宝宝发展到这种程度。当宝宝情绪非常激动时，就会更难平静下来，也更难好好含乳。

喂宝宝的时候，找个舒服的地方和宝宝一起待着。选择您的哺乳姿势。一些常见的姿势包括.....



后仰



侧卧



十字摇篮



足球

哺乳步骤：

- 让宝宝含住第一侧乳房，宝宝很快就会开始吸吮。
- 当宝宝吸吮的时间变长变慢时，您或许就能判断出您的乳汁开始分泌了。
- 让宝宝吃完第一侧的乳汁。一开始可能需要更长时间（15-25 分钟或更久）。
- 一旦宝宝习惯了吃奶，就能更快地吸空乳房。
- 让宝宝松开乳头，拍嗝，然后再喂另一侧乳房。
- 有时宝宝会吃空另一侧乳房，有时则不会。
- 这侧的哺乳时间可能会比较短，这取决于宝宝什么时候吃饱。下次哺乳时，从这一侧开始。

思考每次喂奶的好方法是“先吃正餐，再吃甜点”。您可以把先哺乳的一侧乳房作为晚餐——宝宝的主餐。然后打个隔，把另一侧乳房当甜点。有时候您的宝宝会想要甜点，或者想要一些，或者根本不要。

每次喂奶时都要交替选择从哪侧乳房开始喂，这样两侧乳房都有机会被排空。

如何给“困倦的宝宝”哺乳

有时，您的宝宝（尤其是新生儿）在哺乳时很容易入睡。以下是一些帮助宝宝保持清醒以便吃饱奶的小技巧：

- 喂奶前先给宝宝换尿布。
- 把宝宝从毯子或襁褓中取出。
- 不要让房间温度太高。
- 哺乳时按摩或按压乳房，以保持乳汁分泌。
- 给宝宝揉揉脚。

宝宝体重增长

宝宝出生后的几天里，您的医疗团队会经常检查宝宝的体重。婴儿出生后的头几天体重有所下降是正常的。但不应该损失太多。通过观察宝宝的体重，并记录体重和脏尿布的情况，您的护理团队就能知道宝宝是否获得了足够的乳汁来成长。宝宝出生后 10-14 天左右体重应该会恢复到出生时的水平。



一定要按时带宝宝进行健康就诊！在这些就诊期间，除了确保您的宝宝健康成长外，您的医疗团队还可以回答您的问题。他们还可以为哺乳以及您和宝宝可能遇到的其他需求提供支持。

哺乳早期成功的秘诀

一位受过专业培训、能够照顾母亲和婴儿的陪产员可以在这段时间帮助您！通过 IEHP，您可以免费获得一位陪产员。点击此二维码了解更多信息！



- 1) 尽可能多地进行肌肤接触。
- 2) 确保正确含乳。请咨询认证哺乳指导师寻求帮助！
- 3) 按照宝宝的需要喂奶。24 小时内至少 8-12 次。
- 4) 接受帮助！在这个早期阶段，像家务、做饭和照顾大孩子等事情很难兼顾。尽量找值得信赖的朋友和家人帮忙做这些事。
- 5) “趁宝宝睡觉时您也睡觉”我们知道，这说起来容易做起来难！白天尽量和宝宝一起至少小睡一次。

哺乳随时间的变化

不知不觉中，您和宝宝就会建立起规律的哺乳习惯。妈妈和宝宝的哺乳情况可能会在不同时期发生变化。以下是一些您在哺乳期间可能会遇到的情况.....

婴儿猛长期

在宝宝出生后的第一年里，某些时期会出现快速生长的情况。在宝宝猛长期，您可能会注意到宝宝的喂奶次数比平时更多。猛长期通常发生在宝宝大约.....的时候。

- 2-3 周龄
- 6 周龄
- 3 个月大
- 6 个月大
- 或更频繁

在这些时间段内，一定要根据宝宝的喂奶信号及时回应。记住，随着宝宝的成长，他们会发出更多的“乳汁需求”，所以您的身体会继续产生足够的乳汁来满足他们的需求。

离开宝宝/挤奶

在哺乳期间，您可能会有一段时间无法陪伴在宝宝身边。使用吸奶器（电动吸奶器或手动吸奶器）可以让您在需要的时候提供母乳。在离开宝宝前几周，尝试每天用吸奶器吸奶（而不是哺乳）一次左右。您可以趁别人用奶瓶喂宝宝的时候挤奶。这样可以让您练习使用吸奶器，也可以让您的宝宝习惯奶瓶。有些妈妈会在宝宝一个月大的时候就开始这样做。当您不在家的时候，尽量按照宝宝平时吃奶的时间进行挤奶。如果不能严格按照宝宝的时间表挤奶，那就每隔几个小时挤一次。这些乳汁可以冷藏或冷冻保存，以备宝宝以后食用。

美国儿科学会制定了关于如何安全储存母乳的指南。您可以在资源部分找到此网站链接。

扫描
这里！



您的 IEHP 福利包括怀孕期间或产后期间的吸奶器！

您可以获得以下：

- 每年一次：手动吸奶器及相关用品
- 每三年一次：电动吸奶器及相关用品
- 每年两次：需要时提供替换吸奶器配件（如导管、适配器、吸乳罩、奶瓶和瓶盖等）。

****注：**您何时收到吸奶器、吸奶器的品牌和类型，都是您的医疗服务提供者根据您的具体需求，认为在医学上是必要的。

以下是获取吸奶器和相关用品的步骤：

1. 按时进行产前和产后检查。
2. 尽早与医生沟通，表达您希望母乳喂养哺乳宝宝的意愿。
3. 怀孕 32 周左右或之后，或者产后任何时候，请医生为您订购吸奶器和/或相关用品。
4. 一旦 IEHP 收到订单，您将与负责提供您的吸奶器和/或相关用品的供应商联系（或者供应商会主动联系您）。您可能会收到一封包含供应商信息的信件。
5. 接听供应商打来的任何电话或回复任何短信。他们可能会打电话来确认您的地址是否正确，以便寄送正确的商品。
6. 如果医生下了订单，但一周后您仍未收到任何消息，请联系您的医生办公室进行跟进。

如果您在领取吸奶器和/或相关用品方面遇到任何问题，请致电会员服务部 1-800-440-IEHP (4347)。服务时间为周一至周五上午 7 点至晚上 7 点，及周六至周日上午 8 点至下午 5 点。TTY 使用者请致电 1-800-718-4347。

母乳库

如果您想获得捐赠的母乳，最好的办法是先咨询您的医生或当地医院。基本上，母乳是被捐赠给获得许可的“母乳库”，在那里会进行筛查，以确保其安全，然后再分享给需要额外支持的家庭。这些母乳大部分都运往医院的新生儿重症监护室 (NICU)。

家长也可以请医生开处方。您的医生和 NICU 员工还会提供安全储存和处理的简单提示，以便像您一样的内陆帝国家庭能够放心地使用捐赠母乳。如需了解更多信息或查找您附近的母乳库，请访问 <https://mothersmilk.org/request-milk>。

介绍食物

宝宝六个月大左右时，医生可能会建议开始给宝宝喂食泥状或固体食物。这段时间真是太有趣了！给宝宝喂完母乳后再添加辅食。遵医嘱逐步引入新食物。在这个过渡阶段，您可能会发现您的宝宝逐渐开始吃更多固体食物，哺乳次数减少。母乳和/或配方奶仍然是宝宝一岁前最重要的营养来源。即使在宝宝一岁以后，母乳和/或配方奶仍然可以继续成为宝宝日常饮食的重要组成部分。

常见婴儿的第一批辅食包括：

香蕉泥



红薯泥



牛油果泥



断奶

在某个时候，您或宝宝（或双方）会决定结束哺乳。根据家庭情况的不同，妈妈和宝宝开始断奶的原因有很多。无论您何时开始断奶——都要为您曾经哺乳的时光感到自豪！这是一项巨大的成就。

当您开始给宝宝断奶时，尽量一次减少一顿喂奶。每隔几天减少一次哺乳，您的身体就会逐渐减少乳汁分泌量。这有助于让宝宝更容易地逐渐停止母乳喂养。它还可以帮助您的身体进行过渡，并减少乳汁产生。这可以预防乳房胀奶等问题。

乳房护理

乳头类型：

每个女人的乳头都不一样。有些凸出，有些凹陷（内陷），有些是平的。这些都是正常现象。

婴儿更容易含住凸出的乳头。但无论您的乳头是什么类型，哺乳仍然可以成功。随着时间的推移，您的宝宝可以学会含住各种类型的乳头。如果您需要帮助，请联系 CLE。

如果您的乳头扁平或凹陷，您可以尝试以下一些方法来帮助宝宝正确含乳……

- 喂奶前，轻轻地将乳头向外拉或向外滚动。
- 喂奶前几分钟用吸奶器，使乳头突出。

细菌或酵母菌感染：

哺乳期间可能会发生不同的细菌或酵母菌感染。乳头受损或皸裂可导致这些情况。

如果您发现乳头皸裂处出现黄色结痂区域且久治不愈，则可能患有细菌感染。

酵母菌感染会导致乳头疼痛、发红和发亮。酵母菌感染通常是由宝宝传给妈妈的。检查宝宝口腔内是否有白色斑块。这叫做鹅口疮。如果您对乳头损伤或疼痛有任何疑问，请联系您的医疗服务提供者。他们可以帮助治疗感染。

胀奶：

产后第一周内，当乳汁开始分泌后，您可能会一觉醒来，发现乳房变得又大、又硬，很不舒服。这是胀奶。如果您的乳房胀奶，宝宝可能很难含住乳头吃奶。在此期间要经常哺乳。这样可以排空乳房。宝宝长时间睡觉后，乳房往往会出现胀奶现象。在最初几个月里，夜间至少要哺乳 1-2 次，以预防胀奶。随着时间的推移，胀奶现象会减少。

喂食前：

- 按摩您的乳房。用手掌轻轻地向乳头方向做画圈式的向下滑动动作。
- 洗个热水淋浴，或者用一些热敷物（比如电热毯、温热的毛巾）敷在乳房上。这有助于促进乳汁流出。
- 如果宝宝因为您的乳房太硬而无法含乳，您可以尝试用手挤出或用吸奶器挤出适量的乳汁来软化乳房。

乳管堵塞：

未排出的乳汁有时会堵塞乳腺管，导致出现坚硬且触痛的硬块。如果发现乳腺导管堵塞，请尝试疏通。这些方法有助：

- 哺乳前，可以先洗个热水淋浴，或者用温热的毛巾敷在乳房上几分钟。
- 先让宝宝吸吮堵塞的那侧乳房，这样可以延长宝宝在那一侧的哺乳时间。
- 趁宝宝吃奶的时候，轻轻按摩肿胀区域。
- 使用吸奶器。
- 补充向日葵卵磷脂可能帮助降低乳汁黏稠度，帮助预防乳腺导管堵塞或帮助疏通堵塞的乳腺导管。使用前请咨询医生。

如果哺乳时感到疼痛，或者乳头皲裂或出血，请立即咨询认证哺乳指导师 (CLE) 或妇产科医生。

乳腺炎：

乳腺炎是一种由乳头损伤、哺乳不足、哺乳不当或乳腺管阻塞引起的乳房感染。如果您精疲力竭，情况可能会恶化。症状包括：

- 乳房疼痛
- 乳房上出现红色、坚硬、疼痛的区域（乳腺导管堵塞）
- 发烧
- 流感样症状

还有其他关于乳房方面的顾虑吗？

立即打电话给您的医生预约就诊，并说明您的顾虑。如果您发现乳房出现任何新的肿块、大小或形状发生变化、乳头溢液、皮肤变化或乳房区域出现异常疼痛，这一点非常重要。



如果您怀疑自己可能患有乳腺炎，请立即致电您的医生。可能需要用抗生素治疗。您还可以.....

- 多补充水分。
- 尽可能多休息。
- 继续给宝宝哺乳。您的一侧（或两侧）乳房可能会非常疼痛。如有需要，您可以在乳房愈复期间，使用挤出的母乳喂宝宝。记住要经常排空乳汁，这样疼痛就不会加剧，而且在此期间也不会减少乳汁分泌。
- 向哺乳指导师寻求建议。



资源

- Loving Support 全天候哺乳支持热线。如有任何关于哺乳的问题，请咨询经过培训的认证哺乳指导师 (CLE)：早期阶段、含乳、吸奶、乳房问题以及其他您需要的任何东西！请拨打全天候服务热线（英语和西班牙语）：1-888-451-2499 或访问 www.lovingupport.org
- WIC：妇女、婴儿和儿童 <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>。
- Stanford 大学医学院有一个很棒的网页，上面有很多关于如何正确含乳、早期哺乳等方面的视频。 <https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html>
- La Leche League 通过提供鼓励和教育来帮助妈妈们哺乳。 llusa.org
- ConnectIE 是一个在线资源搜索引擎。搜索一下您附近是否有哺乳支持小组或资源。
ConnectIE.org
- 母乳储存指南 <https://www.aap.org/en/patient-care/breastfeeding/milk-storage-guidelines/>



[illegible]



备注

[illegible]

[illegible]

[illegible]

会员服务

1-800-440-IEHP (4347),
听障专线 (TTY):
1-800-718-4347

周一至周五，上午 7 点至晚上 7 点
周六至周日，上午 8 点至下午 5 点



Inland Empire Health Plan

iehp.org

保持联系。关注我们！

