



您怀孕了吗?



您是否刚生了
宝宝?



您是否希望
了解有关
母乳喂哺的
更多信息?



我的母乳喂哺指南

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

我的母乳喂养指南

无论您是准妈妈，还是刚生下宝宝的新手母亲，这份母乳喂养指南中都涵盖了您所需要的信息，也能为您答疑。您可以与为您提供支援的人士分享这份指南。

与您的伴侣一起参加在线母乳喂养课程也会很有帮助：

<http://sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php>。伴侣可以是您最好的朋友、您的父母，或任何您所依靠的人。

如果您的宝宝是早产儿、双胞胎或有其他特殊状况，您可能还需要本指南涵盖信息以外的一些额外帮助。本指南的最后列出了一些值得信赖的资源 and 网站，供您参考。

为什么要母乳喂养？

每位母亲选择母乳喂养的原因各不相同。在安省，有超过90%的女性选择进行母乳喂养。有一些妈妈和她们的家人是这样说的：

“

我希望母乳喂养 Ahmed，这样他会更健康。我坚持母乳喂养，因为这有助于让我和他更亲近。”





“

“我不必洗奶瓶，也不需要去买配方奶，母乳喂养让我省了不少钱。”

“

“母乳喂养开头难，但现在对我来说已经很容易了。”



“能够母乳喂养宝宝，我很高兴。这能让他更健康、更聪明地成长。我一直尽量鼓励我的伴侣坚持母乳喂养。”



“我的宝宝不是母乳喂养的。后来我才了解到，母乳喂养的宝宝死于婴儿猝死综合征（SIDS）的概率较低，真希望当时我就能有所了解。”

医生和其他专家也鼓励母乳喂养。

“母乳喂养对母亲和宝宝都有益。您会更快地恢复生育以前的身材。如果您希望在分娩后减肥，母乳喂养能让您瘦得更轻松些。您罹患乳腺癌和部分其他癌症的概率也会比较低。”





母乳喂哺能保护宝宝，
避免他们出现以下状况：

- 生病。
- 死于**SIDS**。
- 患糖尿病。
- 超重。
- 出现其他健康问题。

宝宝满6个月前，母乳是他们唯一需要的食物。母乳喂哺能帮助宝宝尽可能地健康成长。

我希望母乳喂哺的部分理由：

分娩前：

我的乳房较小，是否能够进行母乳喂养？

可以。乳房大小与母乳喂养并没有关系。较小的乳房也能分泌许多母乳！

我吸烟，还应该母乳喂养宝宝吗？

- 应该。即使您吸烟，对孩子的来说，母乳喂养仍是最健康的选择。
- 为了降低宝宝受吸烟影响的风险，您应先母乳喂养，再吸烟。吸烟时，应去室外，将宝宝留在室内，让他/她与您的家人或朋友在一起。
- 吸烟后，应洗手、更换外衣，然后再抱宝宝。
- 如有可能，尝试减少吸烟的数量，甚至戒烟。如需了解更多信息，请参考第27页的“戒烟”部分。

我偶尔喜欢喝点酒，还应该母乳喂养宝宝吗？

- 如果您在母乳喂养期间仍希望偶尔饮酒，请务必提前计划，在饮酒前进行母乳喂养。
- 许多母亲会在母乳喂养期间选择喝无酒精饮料，这是最安全的做法。
- 如需了解更多信息，请参考“在母乳喂养期间饮酒”的资源：
www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf





“

“我的宝宝出生时就生病了，给他喂奶并不顺利，所以我要花较长时间才能建立起稳定的母乳供应。现在，我是把一根管子放在我的乳房上，让宝宝从管子里喝配方奶。仍旧能采取母乳喂养的形式，我很高兴。”

我不是特别注重饮食，还能母乳喂养吗？

- 可以，即使您的饮食不那么丰富、健康，您的母乳仍是宝宝的理想食物，远远优于配方奶。
- 您可以参考第27页的“健康营养”部分，了解有关健康营养的点子。

母乳喂养期间，我可以服药吗？

- 可以，绝大多数药物都可以在母乳喂养期间安全服用。不过，您应在服药前咨询医护人员、药剂师或母亲健康（Motherisk）热线。
- 母亲健康（Motherisk）热线（1-877-439-2744）能针对有关处方药、非处方药和草药产品是否安全的问题作出解答。
- 如果您吸食毒品，请咨询您的医护人员。毒品对宝宝有害。

如果我有疑问或需要帮助，应该怎么办？

- 可以与有母乳喂养经验的朋友或家人探讨，您可以从其他妈妈身上学到许多。
- 也可以向曾经帮助过妈妈们母乳喂养的医护人员咨询。
- 安省在线双语母乳喂养服务名目表：www.ontariobreastfeeds.ca 能协助您与其他母乳喂养的妈妈、专业人士和专家进行沟通，并从她们那里获得帮助和支持。

能为您提供帮助的人



医生

“我能帮您找到母乳喂养诊所或相关专家。”

公共卫生护士、执业护士或助产士

“如果有母乳喂养方面的问题，可以给我来电话。我能帮您找到问题的答案。”



哺乳辅导员

“我帮助妈妈们顺利地开始母乳喂养，如果她们有任何问题，我也能时刻协助。”

请访问www.ilca.org，查找您附近的哺乳辅导员。



产后导乐师 (doula)

“我的服务对象是刚生了宝宝的妈妈们，我能帮助她们应对母乳喂养方面的种种挑战。”

同伴支持

“我的宝宝是由我母乳喂养的，我也在母乳喂养方面接受了额外的培训。您可以给我来电话，参加我们的集会，或是预约见面。我理解您的感受！”



家人或朋友

“学习母乳喂养，是需要花费时间的。在照顾宝宝的同时，您也需要有人来照顾您！”



家人

“有的时候，只要别人肯定你是个好妈妈，肯定你在母乳喂养方面的表现，那就足够了。”

能在母乳喂养方面提供帮助的人士的电话号码或电子邮件：

分娩时使用药物，是否会让母乳喂养变得困难？

如果分娩时没有使用药物，或只使用了很少量的药物，母乳喂养确实会相对轻松些。

- 分娩时使用了药物或是剖腹产的女性，仍可以母乳喂养。
- 部分分娩时使用的药物会让母乳喂养变得困难，是因为这些药物会产生副作用，比如让宝宝嗜睡。
- 分娩是艰难的过程，但如果有支持人士协助，会相对轻松，降低您对药物的需求。
- 请务必咨询您的医生、助产士或护士，了解各种支持方案。

能在分娩时为我提供支持的人士有：



“我是剖腹产生下宝宝的，要顺利地进行母乳喂养非常困难，还好，护士教了我如何利用枕头来比较容易地母乳喂养。”

<http://trilliumhealthpartners.ca/patientservices/womens/Pages/breastfeeding-after-caesarean-birth.aspx>

宝宝出生时

宝宝出生后多久可以开始 母乳喂养？

立刻就可以开始！

宝宝知道要如何从乳房喝奶，您只需要为他提供些许帮助。

宝宝一出生，您就可以让他和您肌肤相触，这能让宝宝感到安稳和放松。肌肤相触（skin-to-skin）指的是宝宝只穿着尿布（或者还戴着帽子），而全身的其他肌肤与您的胸脯和腹部相接触。宝宝出生后，医护人员会将他全身擦干，并用毯子为您和宝宝保暖。

即使您的宝宝并未准备好立即开始母乳喂养，让他不受干扰地与您肌肤相触至少1-2个小时，或直到他准备好开始从乳房喝奶为止，也是很有好处的。

肌肤相触能让您的宝宝：

- 感到更安心。
- 更好地呼吸。
- 血糖稳定。
- 保持周身温暖。

您可以采用这一方法（常被称为“平躺式母乳喂养法”）来鼓励宝宝从乳房喝奶：

- 采取平躺的姿势，用枕头将头部和肩部垫高，放松。
- 在和宝宝肌肤相触时，让宝宝面向您，把他的肚子贴着您的胸脯。
- 用手托着宝宝的臀部和肩膀，支撑着他。

当宝宝准备好的时候，便会开始寻觅乳房了。宝宝会抬头，蹬腿，用手寻找乳头。

起初，他可能只是舔一舔乳头，也有可能贴着乳房，头部上下移动。

过一段时间便能找到乳头并衔乳。

当宝宝触摸您的乳头时，您可能会感到如分娩时一样的宫缩，这是正常的。

如果您在宝宝吸吮时感到乳头疼痛或不适，可以将宝宝的位置稍作移动，直到您感觉舒适为止。尽量让宝宝含住更多的乳房区域，而不只是乳头。您可以请护士或其他支持人士来帮助您。



“我完全想不到宝宝竟然会自己喝奶！看着她自己找到乳房并顺利衔乳，真是太棒了。她真是聪明。”

学习母乳喂养

有没有不同的方法来知道宝宝饿了？

随着您对宝宝的了解不断加深，您会知道她做出的一些动作是在向您发出饥饿信号。每个宝宝的动作会略有不同！以下是一些例子：

- 嘴唇做出吮吸的动作。
- 把手放到嘴边或脸上。
- 吮吸自己的拳头或手指。
- 嘴张开，头左右扭动。
- 试图爬向您的胸脯。

一旦看到这些早期的饥饿信号，您应尽量开始母乳喂养。

如果您错过了这些早期信号，宝宝已经开始啼哭，那么应该先安抚宝宝，等她平静下来再母乳喂养。请至第19页阅读安抚宝宝小贴士。

母乳喂养时，可否采取不同的姿势抱着宝宝？

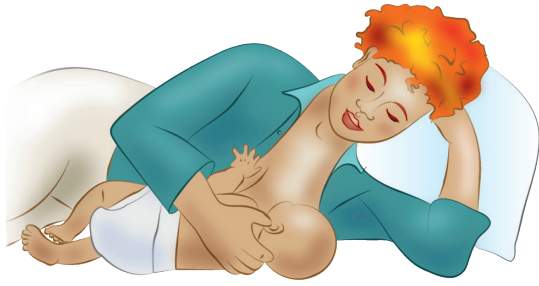
平躺或半躺的姿势，有助于新生儿直接从乳房哺乳，但只要您和宝宝喜欢，这两种姿势无论何时都可以采用。

您还可以选择其他姿势来进行哺乳。

不管采取何种姿势：

- **腹部与腹部相触：**宝宝与您腹部相触时，衔乳会更容易。抱着宝宝时，如果他的鼻子与乳头在同一高度，他便可以在衔乳时头稍后仰，这样可以含住乳头以及乳房的更多区域。
- **衔乳：**如果衔乳顺利，宝宝的下巴会顶住您的乳房，而头部会稍稍后仰，鼻子不会冲着乳房。尽量让宝宝把乳头和乳房的部分区域含在嘴里。
- **使用枕头：**枕头能为您提供支撑，让您感觉舒适；如果您经历了剖腹产，枕头也能保护刀疤不裂开。无需使用专门的哺乳枕，但有些妈妈喜欢它们。
- **您手的位置：**如果您把手放在宝宝头后，他可能会用头顶您的手，从而无法衔乳。把手放在宝宝肩膀后面，支撑他的颈部，能让宝宝衔乳更容易。
- **等待宝宝张大嘴巴：**确保让宝宝的下巴碰到您的乳房。当宝宝张大嘴巴寻找乳头时，轻轻按住他的肩膀，这样他便离您更近，从而能将乳头及周围区域更完整地含入口中。
- **支撑乳房：**您也许需要用手支撑乳房。拇指和其余四指应握于乳头后方，以免挡住宝宝的嘴。





躺下

当您感到疲劳时（所有的新妈妈们都会觉得累！），躺下进行母乳喂养会有帮助。

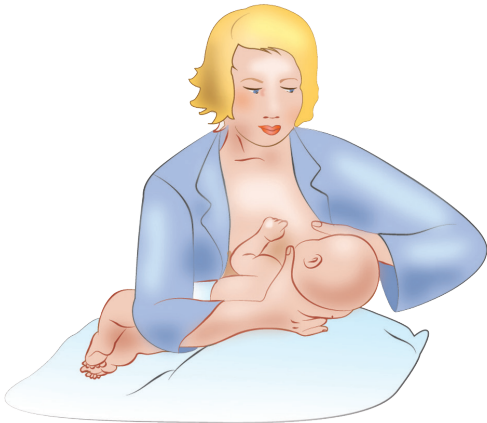
- 您可以侧卧，头下垫一个枕头。有些妈妈还喜欢在背后放一个枕头，或在双膝之间也放一个枕头。
- 让枕头支撑您的头部重量。
- 让宝宝也侧卧，并面向您。
- 把她朝您的方向抱过来，使她的鼻子与您的乳头在同一高度，下巴顶住您的乳房。当她头朝后仰并张大嘴巴时，再把她朝您的方向抱得更近一些，来帮助她衔乳。



橄榄球式抱法

（从左侧乳房喂哺时）

- 在您的背后放一个枕头。
- 把宝宝抱到您的身边，让她的身子位于您的左肘和左侧身体之间，这样她的腿和脚是朝向您的背部的。
- 您的左手应放在她的肩颈后。
- 您可用右手支撑乳房。



交叉环抱式

（从左侧乳房喂哺时）

- 用右臂抱着宝宝，
- 右手放在宝宝的肩颈后。
- 您可用左手支撑乳房。



单侧环抱式

（从左侧乳房喂哺时）

- 用左臂抱着宝宝，让她的头靠近您的手肘，而您的手托着宝宝的臀部。
- 如有需要，可用右手支撑乳房，或用右手协助承托宝宝的重量。

您可以采用任何让您和宝宝都感到舒适的姿势来哺乳。好的姿势有助于宝宝顺利衔乳。

如果我想增加母乳供应量，应该怎么办？

- 大多数母亲分泌的乳汁都足够宝宝食用，即使是双胞胎或三胞胎的母亲也不例外。
- 有些母亲其实分泌了足够的母乳，但宝宝进食比较困难。这些妈妈们可能需要帮助宝宝更好地衔乳，或是更频繁地母乳喂养。宝宝可能遇到了某些问题，使得他进食母乳比较困难。
- 增加母乳供应量最简单的方法便是更频繁地母乳喂养、用手挤奶和 / 或泵奶。
- 很少有母亲无法分泌足够的母乳来满足宝宝的需求。这些妈妈们仍可以母乳喂养，但可能需要给宝宝额外喂奶。
- 如果您有顾虑，请咨询医护人员。

如果我的宝宝衔乳困难，应该怎么办？

为经常啼哭的宝宝进行母乳喂养，可能会比较困难。宝宝在啼哭时，舌头顶住口腔上方，从而不便衔乳。

您可以尝试：

- 留意宝宝准备好进行母乳喂养的早期信号（例如把手放进嘴里），在她开始啼哭之前就开始母乳喂养。
- 抱着宝宝，让她位于直立的姿势，腹部与您的胸脯相触；轻拍她的背部，直到她平静下来。然后再次尝试母乳喂养。
- 采用另一种姿势母乳喂养。
- 看看宝宝是否能在您采用平躺式时自己衔乳。
- 把手指洗干净，让宝宝吮吸一分钟，这能帮助她平静下来，然后再次尝试母乳喂养。
- 把一些乳汁挤在乳头上，让宝宝立刻能闻到并尝到乳汁。
- 用杯子或勺子给宝宝喂一些挤出的母乳，然后尝试让她直接从乳房哺乳。



“

“一开始，我的宝宝哺乳得很顺利。之后我的乳房开始变饱满，宝宝就好像忘了要怎么喝奶。我把一些母乳先挤出来，这起到了一些帮助。”

为什么我的乳房那么饱满？我能怎么做？

宝宝出生2-4天后，您分泌的母乳会大幅增加。您可能会感到乳房变硬、疼痛，过于饱满的乳房可能会让宝宝无法衔乳。

采取以下措施会有所帮助：

- 只要宝宝愿意进食，便可以尽量频繁地给她母乳喂哺。
- 每次都从两侧乳房进行喂哺。
- 确保宝宝顺利衔乳，这有助于她喝到更多母乳。

如果您的宝宝仍不会衔乳，您可以挤一些母乳出来，用勺子或杯子喂给宝宝，然后，在您的乳房变涨前，再次尝试母乳喂哺。

如果乳房过于饱满让宝宝无法衔乳，您可以尝试：

- 在喂哺宝宝前，先挤出一些母乳。这能让乳头周围的区域变得柔软些。
- 两次喂奶的间隙，将冰袋（用布包裹）或凉的毛巾放在乳房上。
- 准备喂奶之前，将热毛巾放在乳房上，帮助乳汁流通。
- 如果您还是无法帮助宝宝衔乳，请联系母乳喂哺专家。

这样的饱胀感，要1-2天、甚至1周才能消失，这是正常现象。乳房变软后，您仍能分泌足够宝宝食用的母乳。

如果母乳喂哺让我感到疼痛，应该怎么办？

如果宝宝没有将足够的母乳吮吸进嘴里，您可能会感到乳头疼痛。

您可以尝试：

- 轻轻地按压宝宝的肩膀，让她更靠近您。
- 身体向后靠，让宝宝位于您的上方。
- 帮助宝宝将乳房的更多区域含入口中。

母乳喂哺不应为您带来疼痛，如果您感到疼痛，请咨询母乳喂哺专家，让她帮助您找到疼痛的原因和解决办法。



我已经连续几天母乳喂养，感到乳头很疼。这是为什么？

乳头疼痛最常见的原因，是宝宝没有很好地衔乳。

如何才能知道宝宝没有很好地衔乳？

- 当宝宝的嘴离开乳头时，从一侧看乳头是平的。
- 您发现乳头上有裂缝、水泡或流血。



“乳头太疼了，我当时真想放弃母乳喂养。但我得到了帮助，学会了如何让宝宝更好地衔乳，现在哺乳很顺利。”

我能怎么做？

- 让宝宝把乳头周围尽量多的区域含入口中。您可以轻轻按压宝宝肩部，让他在衔乳时离您更近。采取其他姿势进行母乳喂养可能也有帮助。
- 改变您的姿势，或把宝宝的臀部拉近，从而让宝宝的头稍稍后仰。这有助于他含住乳房的更多区域。

如果一两天后，乳头症状仍未好转，您可能需要更多帮助，因为这可能是由其他原因引起的。母乳喂养专家将帮助您找到原因，并告诉您解决办法。

为什么我感到乳房里有一个肿块？

如果您感到乳房里有一个触痛的肿块，可能是乳腺导管堵塞。肿块可能出现在乳房的任何位置。您可以尝试以下方法疏通堵塞处：

- 您可以用手指轻轻按摩肿块处。如果能在给宝宝母乳喂养的同时这样做，可能效果更佳。如果您有电动牙刷，也可以用电动牙刷的刷头背面来按摩。
- 把热毛巾或热敷垫放在肿块处也有帮助。热敷后进行母乳喂养、挤奶和 / 或泵奶，让乳汁排出。
- 采用不同的姿势来喂哺宝宝，也可能起到帮助作用，可以试试让宝宝的下巴贴近肿块处。
- 有些母亲会感到乳房中有触痛的肿块，且肿块处周围的乳房皮肤发红，并有发烧、不适症状。这有可能是感染。请联系您的医生，医生可能会让您服用治疗感染的药物。这些药物不会对宝宝造成危害，您的母乳仍适合宝宝食用，如果您继续母乳喂养，感染也会痊愈得更快。















请参阅“乳腺导管堵塞”（Blocked Ducts）资料单，网址：www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf。

我如何才能知道宝宝喝到了足够的母乳?

绝大多数宝宝在出生后的头几天里体重都会减轻,但在那之后,体重便会开始增加。您的助产士、社区健康中心、当地公共卫生单位或您的医生会给宝宝称重,来进行检查。

在家时,您可以留意以下方面:

- 每24小时内,宝宝至少哺乳8次。如果宝宝需要更频繁地哺乳,也没有问题。宝宝的胃很小,需要不断摄入食物来填充。
- 刚开始喂哺时,宝宝吮吸的速度较快,然后会逐渐变慢。您可能会听到或看到宝宝吞咽。之后的喂哺过程中,宝宝的吮吸速度也许又会加快。这是正常的。
- 宝宝出生4天以后,每24小时至少会有3或4片带有粪便的尿片。粪便呈黄色,质地类似于粘稠的汤。6-8周后,宝宝排便可能不会这么频繁。这也是正常现象。
- 宝宝哺乳后,您可能会感到乳房柔软一些。

| 哺乳期妈妈参考指南 | | | | | | | | | | |
|--|--|----|---|----|--|----|--|----|---|--|
| 宝宝年龄 | 1周 | | | | | | | 2周 | 3周 | |
| | 1天 | 2天 | 3天 | 4天 | 5天 | 6天 | 7天 | | | |
| 应该多久进行一次母乳喂哺? 每天,按平均24小时计算 |  <p>每天至少8次。您的宝宝能够有力、缓慢、平稳地吸吮,并经常吞咽。</p> | | | | | | | | | |
| 宝宝胃部大小 |  <p>一粒樱桃大小</p> | |  <p>一粒胡桃大小</p> | |  <p>一个杏子大小</p> | |  <p>一个鸡蛋大小</p> | | | |
| 湿尿片的数量和尿湿程度 每天,按平均24小时计算 |  <p>至少1片尿湿的尿片</p> | |  <p>至少2片尿湿的尿片</p> | |  <p>至少3片尿湿的尿片</p> | |  <p>至少4片尿湿的尿片</p> | |  <p>至少6片湿透的尿片,上有淡黄色、清澈的尿液。</p> | |
| 沾有粪便的尿片:数量及粪便颜色 每天,按平均24小时计算 |  <p>至少1-2片黑色或深绿色</p> | |  <p>至少3片棕色、绿色或黄色</p> | |  <p>至少3片,较大、软,其中带有小颗粒黄色</p> | | | | | |
| 宝宝的体重 | 大多数宝宝在出生后的头3天里,体重都会略有降低。 | | | | 从第4天开始,大多数宝宝的体重都会定期增长。 | | | | | |
| 其他迹象 | 宝宝应该能响亮地啼哭、积极地活动,并且很容易就能醒来。母乳喂哺后,您会感到乳房变得较为柔软,不再那么饱满。 | | | | | | | | | |
|  <p>by/par health nexUS santé</p> | <p>宝宝在出生后的头六个月里,只需要喝母乳。 您可以从以下渠道获取建议、帮助和支持:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 您的医护人员 - 安省远程医疗 (Telehealth Ontario) 专业母乳喂哺服务支持热线1-866-797-0000或听障电话1-866-797-0007。 - 安省在线双语母乳喂哺服务,可访问网站www.ontariobreastfeeds.ca 在线查找。 | | | | | | | | 2016 | |

如需下载本图表,请访问: www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

通常来说，母乳喂养的问题都能通过外界协助得到有效解决。

我如何给困倦的宝宝母乳喂养？

绝大多数的宝宝在感到饥饿时便会醒来，但有时候，新生儿可能非常困倦。如果您的宝宝在出生后的1-2周内一次睡眠超过3小时，您也许需要叫醒宝宝，让她哺乳。如果无法叫醒宝宝起来哺乳，您需要咨询医生。

您可以尝试以下方法：

- 脱下宝宝的衣服，您也褪去上衣，让宝宝躺在您的胸口，与您肌肤相触，
- 留意宝宝的饥饿迹象。如果她把手放到嘴边，或头部左右扭动，也许就表示她已经准备好哺乳了。
- 给她换尿布。
- 按摩她的背部和双腿。
- 和她说话。
- 挤出一些母乳到乳头上，好让宝宝闻到母乳的味道。



“

“出生后的前两周里，Mackenzie总是在睡觉。我会通过脱衣服、换尿布的方法把她弄醒，然后她就会来喝奶。现在她长大些了，能够自己醒过来。”

如果宝宝经常啼哭，我怎样才能安抚他？

所有的宝宝都会哭，有些宝宝哭得更频繁。如果宝宝经常啼哭，您可能会很烦恼。如果您觉得沮丧或苦恼，请寻求帮助。

每个宝宝都不同，但采取以下方法可能会有所帮助：

- 脱去宝宝的衣服，让他与您肌肤相触。
- 即使刚给宝宝喂过奶，也可以尝试再次母乳喂养。
- 如果宝宝开始啼哭，尽可能快速作出回应。要安抚哭了很久的宝宝，更不容易。
- 把宝宝抱在胸前或让他倚着您的肩膀，然后来回走动，或是坐在摇椅上轻轻摇晃。
- 试着给他拍嗝。
- 和他说话，唱歌给他听，也可以发出“嘘”的声音。
- 如果尿片已经被尿湿或沾有粪便，应予以更换。
- 散步时，应使用婴儿背袋（baby carrier）或包裹式婴儿背巾（wrap）。



“

“宝宝在贴近我的时候
就会特别高兴。”



我如何用手挤奶？

许多妈妈们都认为以下步骤能帮助她们顺利地用手挤奶：

- 洗手。
- 沿着从乳房上端到乳头的方向，进行按摩，用指间揉动乳头。
- 一只手握住一侧乳房，手不要离乳头太近，拇指在上，其余四指在下。
- 轻轻挤压拇指和其余四指，同时向身体方向按压。
- 让手指放松几秒钟，然后重复上述动作。也许需要一段时间，母乳才会开始流出。您是否看到了几滴母乳？太棒了！您可以用勺子或干净的小容器来装母乳。
- 当没有母乳流出时，稍稍移动拇指和其余四指，再重复上述动作。
- 您可能在之后用到用手挤奶的技巧。

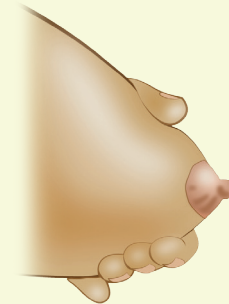
可以把挤出的母乳装在勺子或杯子里，喂给宝宝。即使宝宝还不能直接从乳房哺乳，用手挤出母乳意味着您会分泌更多的乳汁。您可以将挤出的母乳存放在冰箱冷藏室或冷冻室里，等宝宝准备好进食时，喂给他们。如需了解更多信息，请参阅“[用手挤奶和储存母乳](#)” (*Expressing and Storing Breastmilk*) 资料单，网址：www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf。



按压（朝着身体的方向）



挤压



放松

能否通过其他方式给宝宝喂母乳？



- 可以。如果您没有空，或者宝宝还无法直接从乳房哺乳，您可以把母乳装在勺子或小杯子里，喂给宝宝。
- 在最初的两三天里，用手挤出的奶会比用泵奶器泵出的多。
- 您可以咨询具备资质的母乳喂哺专业人士，了解给宝宝喂母乳的其他方法。
- 请记住，母乳喂哺是排出早期母乳（初乳）并刺激母乳分泌的最佳方法。

请坚持母乳喂养！

我的宝宝多久需要哺乳一次？

母乳喂养的宝宝需要频繁进食。新生儿每天至少需进食8次，有时甚至超过12次。这是正常现象。

虽然有些时候妈妈们会希望宝宝按时进食，但在宝宝饥饿时就给他/她喂食是很重要的。

频繁喂哺并不意味着您没有分泌足够的母乳，也不意味着您的母乳质量不够好。

有些宝宝会在短时间内连续哺乳三次或四次，然后休息较长的一段时间，这也是正常的。这样的短期频繁哺乳，经常在夜间出现。

随着宝宝不断成长，会出现在某些天里哺乳更频繁的情况。这是她在向您的身体暗示，需要多分泌一些母乳了。通常情况下，一两天后她的哺乳频率就会有所下降。

有些时候，妈妈们会通过给宝宝戴奶嘴或安抚奶嘴，来试图延长两次哺乳的间隔时间。这种做法对宝宝不利，因为宝宝可能会吃不够，而您的泌乳量也会开始减少。许多宝宝从不使用安抚奶嘴。如果您正在考虑给宝宝戴安抚奶嘴，请咨询您的医护人员。



为什么我的宝宝有时候会吐奶？

有的宝宝偶尔会吐奶，但有的宝宝每次哺乳后都会吐奶。这是正常现象。通常情况下，吐奶只是因为宝宝喝了太多的母乳。

我怎样才能获得足够的睡眠？

- 如果觉得有帮助，您可以在白天宝宝睡觉时睡觉或休息。
- 允许自己在夜间多睡一会儿。比如，晚上给宝宝哺乳后，如果他8点就睡着了，您觉得自己也应该休息，那么即使认为时间还早，也可以上床睡觉。另外，如果早晨哺乳后宝宝又睡着了，您也觉得自己可以再睡一会儿，那么就再多休息一段时间。



- 夜间，让宝宝睡在您附近，这样一旦他开始醒过来，您就可以立即作出回应，而无需到别的房间去处理。把婴儿床、摇篮或摇篮床放在您的床边。宝宝出生后至少六个月里，应让他睡在您附近。
- 足月后出生的宝宝，是可以在您睡觉的地方进行母乳喂养的，这能让母乳喂养更容易，并能帮助您更快地响应宝宝发出的进食和不适的信号。
- 当您准备好继续睡觉时，把宝宝放回婴儿床、摇篮或摇篮床里。宝宝在那里睡觉最安全。
- 如果把尿片或湿巾放在床边，您无需走动，就可以为（有需要的）宝宝更换尿片。
- 考虑让您的伴侣或家人照看宝宝，好让您有时间小睡。当宝宝要哺乳时，他们可以把宝宝抱到您的身边。哺乳完毕，他们可以为宝宝换尿片，或是给宝宝拍嗝，而您可以继续睡觉。

最初的几个星期里，您每次睡觉的时间不会超过2-4个小时。

如果您出现焦虑、比平时更焦急、兴趣减退的症状超过两个星期，请咨询您的医护人员。

您可以参考第26页的“健康与安全的睡眠”（Healthy and Safe Sleep）部分，了解更多信息。

我可以在商场、公共汽车或餐馆等公共场所母乳喂哺吗？

可以！您可以在任何地方母乳喂哺，如果您不想用遮盖物或毯子进行遮挡，就无需这么做。不应该有人让您去卫生间或其他地方喂奶。

有些妈妈确实会觉得不好意思在公共场所给宝宝喂奶。尝试以下方法，可能会让喂奶变得简单：

- 在宽松的上衣外穿一件夹克或毛衫，喂奶时，只需把上衣撩起，夹克会遮盖住您和宝宝。
- 如果您有前开扣的衬衫，可以从下往上松开扣子。这能让您获得更多的遮盖。



“外出去公园时，我也不用担心奶瓶里的母乳会变温热。我可以直接让宝宝从乳房喝奶，非常简单。”

“Chantal为什么非得去洗手间喂奶？您会在洗手间里吃午饭吗？”



“我会在去托儿班的路上给他哺乳，这样，等我离开托儿班时，他已经吃饱了，也很开心。”

我可以母乳喂养宝宝多久？

只要您和宝宝都愿意，您可以一直母乳喂养。除非您不希望再这样做，否则可以一直继续。任何年龄的宝宝都可以进行母乳喂养。

健康专家的建议是，宝宝出生的头六个月里只需母乳喂养，之后至少两年内，在母乳喂养的同时可以开始给宝宝吃一些其他食物。这能帮助宝宝保持健康，正常发育。

“我觉得现在的他比以往任何时候都需要母乳，这能让他在托儿班许多孩子都生病时仍然保持健康。”



“我的计划是，只要我还能坚持，就一直母乳喂养Olivia。”

宝宝满六个月后，可以在母乳喂养的同时开始吃一些固体食物。



“现在他长大一些了，我可以帮助他进食，不过他仍旧喜欢妈妈的乳汁。”

关于母乳喂养的其他问题：

如果出现以下情况，您应该寻求帮助：

- 您的乳头或乳房疼痛。
- 您出现发烧或不适的症状。
- 宝宝出生四天后，每天仍没有至少三片沾有粪便的尿片。
- 宝宝出生五天后，仍没有至少六片尿湿的尿片。
- 宝宝出生四天后，粪便呈黑色。
- 宝宝非常困倦，经常需要人叫醒才能哺乳。
- 您考虑断奶。
- 您对母乳喂养感到担心。
- 不管出于何种原因，您对自己或宝宝感到担心。

从哪里获得帮助

- 母乳喂养热线电话 – 安省远程医疗 (Telehealth Ontario) 每天24小时、每周7天提供母乳喂养建议与支持服务：1-866-797-0000
- 安省在线双语母乳喂养服务 – 帮助寻找您附近的母乳喂养服务：
www.ontariobreastfeeds.ca
- 当地公共卫生单位：1-800-267-8097
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- 国际母乳会 (La Leche League) 加拿大团队 – 母亲与母亲之间的母乳喂养支持：
1-800-665-4324 www.lllc.ca
- 母亲健康热线 (Motherisk) : 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636) www.motherisk.org
- 查找哺乳辅导员：<http://connect.ilca.org/main/why-ibclc/falc>

我在出院一周内将会造访的母乳喂养支持服务机构，例如免预约服务、诊所或社区团体：

我可以电话联系的朋友和家人：

在线资源：

母乳喂养

- 母乳喂养很重要：供女性及其家人使用的母乳喂养参考指南
www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding_matters_EN_LR.pdf
- 母乳喂养，让加拿大的未来更健康 www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf
- 母乳喂养您的宝宝 – 磁力小贴士（哺乳期妈妈的参考指南）
www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- 面向家长的母乳喂养参考信息 www.breastfeedinginfoforparents.ca

母乳喂养视频：

- BreastFeeding Inc www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info
- 母乳喂养指导视频
www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm

母乳喂养手机应用：

- Breastfeeding Solutions www.nancymohrbacher.com/app-support/
- WYNI – 母乳喂养的相关信息
<https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni>
- 准妈妈和准宝宝（Mom and Baby to Be）
<https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8>

健康与安全的睡眠

- 睡得好、睡得安全（Sleep Well, Sleep Safe）小册子 – 供0-12个月婴儿的家长 and 所有需要照护婴儿的人士使用
www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FNL_LR.pdf
- 加拿大儿科协会 – 照顾宝宝（Caring for Kids）
www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- 加拿大公共卫生局：安全睡眠
www.publichealth.gc.ca/safesleep
- 安全睡眠视频
www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-eng.php

健康营养

- EatRight Ontario – 免费咨询注册营养师：1-877-510-510-2 www.eatrightontario.ca
- 怀孕与母乳喂养
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php

酒精与母乳喂养

- 药物与酒精帮助热线：1-800-565-8603 www.drugandalcoholhelpline.ca
- 《安全第一：怀孕期间不沾酒精》宣传册
www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/bs_brochure_lr.pdf
- 双语食谱卡片：妈妈可享用的无酒精鸡尾酒
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- 宣传册：母乳喂养期间饮酒
www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- 原住民妇女怀孕与饮酒 – 宣传册
www.beststart.org/resources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf

戒烟

- 戒烟帮助热线 – 为孕妇提供专门服务：-1-877-513-3333 www.smokershelpline.ca
- STARSS: 面向女性的资源 www.aware.on.ca/resources/resources-women
- 伴侣与吸烟 – 怀孕时需要了解什么
www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf
- 《健康孕期指南 – 吸烟与怀孕》 www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05_sp-tg-eng.php
- Pregnets – 为孕期及产后女性提供相关信息、资源和支持 www.pregnets.org

致谢

最佳起步资源中心（Best Start Resource Centre）感谢Teresa Pitman查证并撰写本资源，并对在本资源编写过程中提出意见和建议的以下人士表示谢意：

- Marie-Josée Trépanier, RN BScN MEd PNC(C):
Champlain母婴地区计划（CMNRP）地区主任
- Beverly Guttman: 安省妇幼健康理事会高级项目经理
- Heather Lokko, RN BScN MPH CCHN(C):
Middlesex-London卫生部副主任
- Janet Allingham, RN BScN IBCLC MA:
健康素养 / 健康资讯传播顾问
- Olga Jovkovic: 多伦多公共卫生局健康家庭部经理
- Susan Gallagher: 多伦多公共卫生局公共健康护士

终审: Marg La Salle, RN, BScN, IBCLC, CCHN(c), BFI首席评估员

最佳起步资源中心牵头人: Marie Brisson

我们向在本手册编写过程中提出意见和建议的家长及专家表示衷心的感谢。



by/par health **nexus** santé

www.beststart.org

本文件的编写由安大略省政府资助，其中信息仅反映作者观点，并未获得安省政府的官方支持。
最佳起步资源中心或安省政府并不一定支持本指南中所罗列的资源 and 项目。