



母乳喂养与重返
职场或学校？

在宝宝出生后重新回到职场或学校，对于妈妈来说可能是一个非常情绪化的时期，而且会使继续坚持母乳喂养变得似乎更加困难。但是，有许多理由支持继续母乳喂养！通过提前规划，您将能够继续与您的宝宝紧密相连，即便当您不在宝宝身边时。以下是一些实用小窍门：

我是否需要使用吸奶器？

您并非必须使用吸奶器才能成功地给宝宝喂奶。然而，使用吸奶器能够很好地帮助增强母乳供给，以便在您不在宝宝身边时仍能给宝宝喂奶。让宝宝直接从乳房吸奶是确保宝宝获得充足母乳的最佳方式。您能够使用吸奶器吸出的母乳量并不能够很好地体现您宝宝直接从您的乳房吸奶时所摄取的奶量。大部分女性在直接母乳喂养时会比在使用吸奶器时产生更多奶量。

但是，如果您……

- 需要重返职场或学校
- 因为其他原因而与您的宝宝分开
- 想让他偶尔使用吸奶器吸出的瓶装母乳给宝宝喂奶
- 由于医疗原因而需要使用吸奶器

……一个好的吸奶器将帮助您继续为您的宝宝提供最好的营养，即便当您不在宝宝身边时。

我需要什么类型的吸奶器？

吸奶器有若干种类型。您的健康保险将能够为您提供一个吸奶器。某些吸奶器会比其他吸奶器更好，因此务必咨询。一些女性能够用手挤出足以满足其宝宝需求的母乳。您的 WIC 营养师或同侪顾问能够向您提供更多关于吸奶器或用手挤奶的信息。



我需要多久吸一次奶？

这取决于您的宝宝的年龄。一条简单的规则就是像直接给您的宝宝喂奶那样使用吸奶器。为了保证您的母乳供应，您应尽量在 8 小时的工作时间内喂奶 2-3 次，或是在您不在宝宝身边时每隔两至三小时喂奶一次。您的女性、婴儿和儿童 (WIC, Women, Infants and Children) 营养师或是同侪顾问可以帮您制定一项计划。

我该如何开始？

建议在您和您的宝宝必须分开的几周之前，提前每天练习一次吸奶器的使用。这将帮助您的身体习惯吸奶器，同时还可以帮助您储存一些备用母乳。在适当练习之后，您将很可能可以在每次喂奶过程中获得更多的母乳。最好等到您的宝宝大约 3 周大之后再开始使用吸奶器吸出的瓶装母乳。

将您的双手洗净。在您开始喂奶后，可能需要等待几分钟的时间母乳才会流出。在使用吸奶器喂奶之前和过程中按摩您的乳房将有助于吸出更多母乳。为了帮助您的母乳流出，可以试着在一个舒缓的环境中进行喂奶。如果您不在您宝宝的身边，想宝宝和看宝宝的照片将会有所帮助。

等到您感觉乳房变空，母乳停止流出，便可停止喂奶。大部分电动吸奶器可实现双边乳房同时喂奶。每次过程大约耗时 15 分钟。若您使用手动吸奶器，尽量两边乳房都喂奶，以便帮助维持您的母乳供应，并且尽可能获得更多的母乳。

我该如何存放吸奶器吸出的母乳？

使用硬质塑料、玻璃容器或是塑料母乳袋来储存您的母乳。建议两个袋子套叠使用，以防渗漏。在每个容器中装入一次喂奶时您的宝宝大致所将饮用的母乳量，以免浪费任何母乳。



若您冷冻储存您的母乳，务必确保在容器顶部留下一点空间，因为冷冻时母乳的体积将会变大。在每个容器上用标签标注喂奶的日期。若您需要将母乳送去日间托儿所，则您还应在容器上用标签标注您宝宝的名字。

记住, 吸奶器吸出的母乳在储存的过程中会出现分层的情况。这是正常现象, 而且完全安全。母乳通常看起来比较像脱脂牛奶, 但会根据您所吃的东西而发生颜色和气味上的变化。这对于您的宝宝而言也是没有问题的。

您可以安全地将吸奶器吸出的母乳在室温下放置不超过四个小时, 但是如果您不会立即使用母乳, 最好在吸出之后立即将之冷藏 / 冷冻保存。

| | | |
|-------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 在 40° F 或以下的温度下冷藏 | 在 0° F 或以下的温度下冷冻 (与冷藏室分开的冷冻室) | 在 40° F 或以下的温度下解冻 (从冷冻) 和冷藏 |
| 在 5 天内使用 | 在 5 个月内使用 | 在 24 个小时内使用 |

我该如何解冻和加热冷藏 / 冷冻的母乳?

您可以在冰箱冷藏室中隔夜解冻冷冻母乳。如需快速解冻, 可以用水龙头的温水冲淋容器, 或是将容器静置在装有温水的碗中。务必记得在 24 小时内使用您的母乳。温水法同样也是加热冷藏母乳的一个好方法。不建议用水煮或微波的方式加热母乳, 因为这将会增加烫伤宝宝的风险。重新冷冻解冻后的母乳同样也是不安全的。

在您的宝宝降生之前

- 与您的主管、人力资源部或学校顾问沟通您在重返职场或学校之后的母乳喂养计划。
 - 讨论不同类型的时间安排，例如先从兼职形式开始恢复工作或是从一周的中间开始工作。这将让您能够在恢复全职工作之前采取工作 2 天然后休息 2 天的时间制度。
 - 了解您可以在哪些私密区域进行每天 2-3 次的吸奶器吸奶。《平价医疗法案》（健康护理改革）为工作的哺乳期女性提供支持。如需了解更多信息，请咨询您的 WIC 同侪顾问，或是访问 www.dol.gov/whd/nursingmothers/。
- 与您的 WIC 营养师或同侪顾问讨论最适合您的吸奶器。WIC 或是您的保险公司可以帮助您免费获取一个吸奶器！

在您的宝宝降生之后

- 在您的宝宝大约 3 周大时开始使用吸奶器吸奶。
- 在您的宝宝大约 1 个月大时，每天向您的宝宝提供一瓶（1-2 盎司）挤出的母乳，以帮助宝宝适应奶瓶。您的宝宝可能会更适应从您以外的其他人处接受奶瓶！
- 除了常规喂奶之外，尽量每周使用吸奶器吸奶若干次，并存放在冰箱冷冻室中，以增强母乳的供应。

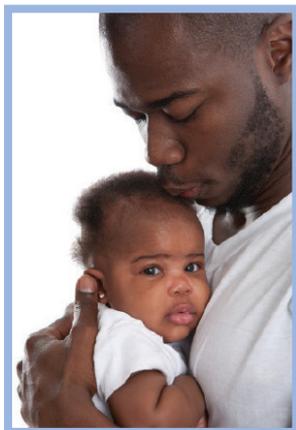


重返职场 / 学校时间表

在您重返职场 / 学校的大约 2 周之前：

- 就您的工作与吸奶时间安排事宜向您的雇主进行后续确认。
- 继续每天一次向您的宝宝提供一瓶您的母乳。
- 和您的宝宝一同拜访保姆或日间照管提供者。确认冰箱冷冻室 / 冷藏室中是否有特别的空间可用于存放母乳。
- 与儿童保育提供者分享关于如何解冻和处理母乳的说明。
- 思考什么样的工作装比较便于吸奶。

在您重返职场 / 学校的大约一周之前：



- 在您重返职场或学校之前，将您的宝宝留给一名家庭成员或保姆若干次，以便适应新的日常惯例。
- 若有充足的冷冻室空间，可以提前做好几顿饭，为您重返职场或学校的第一周做好准备。

前夜：

- 将尿布包、您的午餐和健康零食、您的吸奶器以及母乳储存设备打包好。

每个早晨：

- 额外预留 30-60 分钟用于更衣打扮、给宝宝喂奶以及打好两个人的包！
- 吃一顿健康早餐。
- 将准备要给儿童保育提供者的贴好标签的母乳奶瓶以及一些额外的冷冻母乳装入尿布包中，完成尿布包的打包工作。
- 如果可以的话，在日间托儿所给您的宝宝喂奶。您的宝宝将会吃饱，而且您的乳房将能够在您到达职场或学校时拥有舒服的状态。这将有助于避免到达职场就马上需要进行吸奶的情况。

在职场 / 学校：

- 记得清洗您的双手！
- 根据您的主管或学校管理人员所批准的并且适用于您的时间安排的时间表进行吸奶器吸奶。在您原本应给孩子喂奶的时间进行吸奶，通常是每隔 3 个小时。
- 将吸奶器的部件清洗干净，装在可重新密封的袋子里，然后放置在冰箱冷藏室或冰袋中。如果您无法保持部件处于冰冷的状态，则使用温肥皂水清洗。

当您回家后：

- 为您新鲜吸出的母乳加贴标签、注明日期并存放在冷藏室中以便第二天使用，或是在您去接您的宝宝时将其留在日间托儿所。若您吸出的母乳超过了需求量，则将母乳放入冷冻室。
- 使用肥皂和温水将吸奶器部件和奶瓶清洗干净。
- 坐下来给您的宝宝喂奶并和宝宝一同放松！



您的时间安排

| 时间 | 母乳喂养 / 吸奶器 | 地点 (家中、日间托儿所、职场 / 学校) |
|----|------------|--------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

1-800-942-1007

www.mass.gov/wic

    @MassWIC



此机构向公众提供平等机会。

