



准妈妈与新手妈妈指南

您拥有宝  
宝所需的  
一切

通过**母乳喂养**  
的方式养育您的宝宝

## 医生为何建议母乳喂养

全球各地的健康专家皆一致认为，母乳对于宝宝来说是最好的食物。他们建议在宝宝出生的最初六个月左右的时间里仅为其提供母乳，之后在继续母乳喂养的同时辅以适当的固体食物，直至宝宝最少年满一岁。

**没有任何东西比得上母乳。**母乳是宝宝的完美食物，它包含了宝宝茁壮成长与发育所需的所有营养元素。母乳也比配方奶更易于消化吸收，因此母乳喂养的宝宝的“闹腾”时间较少。

**母乳喂养能够帮助宝宝维持健康。**母乳喂养能够帮助保护宝宝免于受到诸如耳朵和呼吸道感染及腹泻等常见疾病的侵害，因为母乳中含有保护性物质。母乳喂养还能够降低婴儿猝死综合症 (SIDS) 的风险。母乳喂养的宝宝出现诸如糖尿病、特定类型的癌症、肥胖、哮喘及过敏这些长期问题的风险较低。

**母乳喂养能够帮助母亲维持健康。**研究发现，选择母乳喂养的女性罹患某些类型的乳腺和卵巢癌症以及 2 型糖尿病的可能性较低。此外许多女性也更快恢复到其孕前的体重和身材。

**母乳具有特殊性。**不同于配方奶，在整个哺乳期内，母乳随着时间而处于不断的变化之中。研究表明，母乳喂养的宝宝长大后较不容易挑食，因为他们已经习惯了母乳中的不同口味！

**母乳喂养能够节省开销。**母乳是免费的，而且不要求使用任何特殊的设备。母乳喂养的宝宝通常较少需要吃药和看医生，因此可能还可以减少健康护理方面的支出。

## 行动指南.....预产期到来之前

在您的宝宝降生之前，为了帮助使您的母乳喂养顺利进行，您可以做很多事。

**告诉您的家人和朋友您打算母乳喂养。**如果他们知道您的选择，他们将能更好地准备好在宝宝降生后帮助您。

**利用母乳喂养课程，阅读关于母乳喂养的信息。**在空闲时尽可能学习所有知识。

**避免接受配方奶公司提供的免费礼品。**将配方奶样品留在家中的妈妈们更容易提早停止母乳喂养。

**与您的医生以及您已为宝宝选择的儿科医生讨论您的母乳喂养目标，确保大家都能了解您所想要的。**将您的母乳喂养目标纳入您的生产计划中，并与医院的工作人员进行分享。

**与您的医生讨论您的生产计划。**了解止痛药物以及您分娩宝宝的方式将会对母乳喂养产生怎样的影响。探讨分娩过程中缓解疼痛的不同选项。

**收集您的社区中的母乳喂养支持资源的名称 / 姓名以及电话号码。**将它们放在易于获取的位置，以便您出院回家后可以方便地使用。

**了解新生儿的行为。**了解宝宝的一些迹象，以便您知道宝宝什么时候准备好喝奶。找出安抚新生儿的方式，在宝宝降生之前先做好准备。



## 宝宝降生之后.....

**尽快将您的宝宝抱在胸前并用彼此的肌肤接触。您的宝宝将会自己找到乳房！** 您的声音和您的气味将会使宝宝平静。宝宝将通过靠近您来学会喝奶。

**在医院里和您的宝宝“母婴同室”。** 如果你们待在一起，您将能够更快地响应宝宝的喝奶迹象。这将让您和宝宝拥有建立纽带的特殊时间。

**在您的宝宝表现出肚子饿的迹象后立即给宝宝喂奶。** 留意机敏程度的提高或活动的增加，嘴角反射动作，或是吃手或手指的行为。不要等到宝宝开始哭泣。宝宝将会更加沮丧，从而变得更加难喂。

**明白您的宝宝将会经常想要喝奶。** 宝宝的胃很小，而母乳又很容易消化。一开始，您的身体将会产生少量称为初乳的非常特殊的母乳。这是您宝宝生命的最初几天所需要的全部。日夜频繁地喂奶将有助于母乳量的增加或是“出来”得更快。您的宝宝喝的奶越多，您的身体产生的奶越多！

**只给您的宝宝喂母乳。** 如果给宝宝喂配方奶或水作为补充，宝宝会在喂母乳的时候感觉太饱或太困。这将会显著减少您的母乳供给。

**有时，母乳喂养在一开始时可能具挑战性，但获取支持将有助于您坚持这么做。** 大部分妈妈会在几周之后觉得自己掌握了要领。充分利用医院工作人员的知识，询问在您出院回家后您可以给所在区域的哪些人士打电话。



## 初奶.....初乳 是您宝宝所需要的全部

初乳是宝宝出生后的头几天内您所分泌的母乳。初乳通常比较浓稠，颜色从清透到微黄都有。初乳从内部为宝宝添加了一层保护，能够帮助宝宝预防过敏、病毒和传染病的侵害。您的初乳具有很强的保护性——类似于为您的宝宝进行了第一次免疫接种。

产后第一天，您将分泌非常少量的初乳。随着宝宝的胃逐渐变大，您的母乳供应量也会增加。

大部分宝宝在分娩后的大约两小时之后会进入非常深的睡眠，第一个24小时之内可能不容易醒来。您务必经常将您的宝宝唤醒并给宝宝喂奶——大约每隔两到三个小时。

如果您感到难以唤醒您的宝宝，可以试试采用肌肤接触的方法，这么做通常会让宝宝醒来。

## 宝宝的胃的大小

宝宝出生时胃小的程度可能会让您感到惊讶。它在每次喂奶时只能容纳1茶匙的量。随着您的母乳的到来，宝宝的胃也会逐渐增大.....完美的时机——您的宝宝将会获得恰当量的母乳！

**第 1 天：**

大约 1  
茶匙

**第 3 天：**

大约  
2 大汤匙

**第 10 天：**

大约  
2 盎司

## 成功的迹象

**在出生的第一个月里，您的宝宝每 24 小时至少要喝奶 8 - 12 次。**

**在喝奶时，宝宝的嘴巴张得非常大。**宝宝的嘴唇将会撅起来，而且会把乳头周围深色皮肤的大部分都吸进嘴里，尤其是下方部分。宝宝的下巴将会接触到您的乳房。用肚子对着肚子的姿势抱着宝宝并且撑住宝宝的脖子和肩膀，这样能够很好地保持稳定。尽量不要将宝宝的头推向乳房。

**您将能够看到宝宝吸奶时吞咽的样子或是听到声音。**

**在第一周结束时，您的宝宝应该至少已排出 4 次柔软黄色大便，并且每 24 小时至少尿湿 6 片尿布。**频繁的排便是新生儿吸收母乳的一个良好表现，但宝宝在出生的第一个月之后可能会降低排便频率。

**宝宝的体重将会增加。**在宝宝出院后的大约两天之后，带宝宝去医生那里检查体重。大部分宝宝在出生之后体重将会略微下降，但是将会在大约两周左右大时恢复到出生时的体重。

## 谨记.....

**乳头疼痛通常是含乳头方式不正确表现。**妈妈和宝宝仍在学习母乳喂养时，乳头痛是常见的现象，但是如果在最初几天过后仍然有持续的疼痛感，则可能是存在问题的表现。频繁喂奶并不会导致乳头疼痛。

**如果您的乳房感到太胀，可增加喂奶频率。**给宝宝喂奶是缓解胀奶导致的不适感的最佳途径。

**在最初的几周内，您的宝宝可能没有一个可预测的喂奶时间安排。**尽量让宝宝集中地喝奶，比如在若干小时内喝好几次奶，并在喂奶的间隔有更长的睡眠时间。

**如果您在床上给宝宝喂奶，务必确保安全性。**确保不在喂奶区域放置枕头、被褥和蓬松的棉被。将宝宝的婴儿床或是摇篮放置在从您的床上伸手可及的位置，并将宝宝放在那里睡觉。

# 我的母乳喂养计划.....

## 专一母乳喂养

我的目标是专一地母乳喂养我的宝宝。在与我或我的生育伴侣沟通之前，请勿向我的宝宝提供任何补充品。我需要确保我的宝宝吮吸的所有食物皆来自于我的乳房，以便使我能够建立良好的母乳供给。

## 无奶瓶或安抚奶嘴

请勿向我的宝宝提供人造乳头，包括安抚奶嘴或是装有配方奶、水或葡萄糖溶液的任何类型的奶瓶。如果补充品的提供是出于医疗上的原因，我希望先与一名哺乳顾问或儿科医生讨论关于尝试使用挤出的母乳的替代喂养方式。

## 肌肤接触

在我的宝宝出生后，我希望将宝宝放在我的胸前并与我肌肤接触至少一小时。可能的话，请在宝宝躺在我胸前的时候为其进行新生儿常规评估。在我们住院的过程中，我希望能够尽可能多地抱着我的宝宝并与其肌肤接触。如果需要额外的保暖，可以在我们俩的身上盖一条毯子，而不是夹在我们俩之间。

## 第一个小时

请在我分娩后的第 1 个小时内帮助我开始母乳喂养。这意味着在分娩后尽快让我的宝宝与我肌肤接触，并在我的宝宝看起来准备好的时候（例如嘴角反射动作、舔嘴唇等）帮助我开始母乳喂养。如果我的宝宝没有表现出准备好了的迹象，请不要强迫他 / 她喝奶。只需让我的宝宝和我肌肤接触，直到他 / 她准备好尝试喝奶。

## 例行检查

请在我在场时对我的宝宝进行检查，请勿将他 / 她带离我的身边，除非他 / 她需要接受无法在我的病房里进行的医疗治疗。

## 急诊剖腹产

若我接受了剖腹产，我希望在手术后尽快抱着我的宝宝并肌肤接触。如果我在产后的一定时间内无法这么做，那么请允许我的伴侣抱着我的宝宝并肌肤接触。

## 母婴同室

我希望能够 24 小时全天候与我的宝宝共处一室，以便我有充分的时间与宝宝进行肌肤接触并了解宝宝的喝奶迹象，从而在宝宝第一次出现饥饿的迹象时给其喂奶。如果出于某些原因，我和我的宝宝未能共处一室，请在宝宝开始出现饥饿迹象（例如吮吸双手、发出吮吸的声音、快速动眼、嘴角反射动作）时，立即将其带到我的身边。

## 母乳喂养协助

请教我如何确定良好的喂奶姿势，如果需要作出改进的话，请教我如何纠正我宝宝的姿势和喂奶的姿势。请教我如何识别我宝宝的早期饥饿迹象，以及如何确定我的宝宝喝奶的情况是否良好。

## 挤奶

如果我的宝宝无法自行喝母乳，或是由于医疗上的原因而与我分开，我希望能够在分娩后的 6 小时之内进行挤奶。若您认为我在出院后将会需要使用吸奶器，请提醒我打电话给我的女性、婴儿和儿童 (WIC) 办公室或健康保险提供商。

## 配方奶营销

请勿向我提供配方奶或是提倡使用配方奶的任何营销材料。

## 出院后的母乳喂养支持

我希望获得母乳喂养支持的相关联系信息，以防我和宝宝出院回家之后需要母乳喂养方面的帮助。

# 喂奶

- 尽早喂奶，经常喂奶。您的宝宝喝的奶越多，您的身体产生的奶越多。
- 在您的宝宝感到饥饿时给其喂奶。看着您的宝宝，而不是时钟。让您的宝宝来告诉您其什么时候喝饱了，而不是给喂奶计时。如果宝宝在喝了一边乳房的奶后便满足了也没有关系。
- 向安抚奶嘴和奶瓶说“不”，直到您的宝宝至少 3 - 4 周大。
- 切勿接受配方奶公司所提供的免费样品、礼品或是教育材料。
- 若您有母乳喂养方面的任何问题或顾虑，请立即与母乳喂养专家、WIC 营养师或同侪顾问联系，而不应该停止母乳喂养或是提供配方奶。

## 有疑问？需要建议？

Massachusetts WIC Nutrition Program  
(马萨诸塞州 WIC 营养计划)

**(800) 942-1007**

Massachusetts Breastfeeding Coalition  
(马萨诸塞州母乳喂养联盟)

**[www.massbreastfeeding.org](http://www.massbreastfeeding.org)**

La Leche League (国际母乳会)

**(800) LA LECHE**

Nursing Mothers' Council (哺乳母亲委员会)

**(617) 244-5102**

International Lactation Consultant  
Association (国际泌乳顾问协会)

**[www.ilca.org](http://www.ilca.org)**

National Women's Health Information  
Center (国际女性健康信息中心)

**(800) 994-9662**

ZipMilk

**[www.zipmilk.org](http://www.zipmilk.org)**

# 1-800-WIC-1007

**[www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic)**

   @MassWIC



TDD/TTY: (617) 624-5992  
本机构为平等机会提供者。

