



撕页小贴士索引

有时候，你并不需要一整本书。有时你希望能够从一本书上撕下来一些有用的书页！这样的机会来了！这个章节的每一页都是独立成页，可以撕下。你可以把这些单页贴在冰箱上或电脑上，或者交给你的家人或白天照顾宝宝的人--任何你需要的地方。你还可以在lli.org网上找到电子版。

早期母乳喂养

- 半躺式哺乳
- 尿布日志
- 唤醒嗜睡的新生儿
- 喂养信号
- 喂养不肯含乳的婴儿
- 手挤奶
- 哺乳室的门标
- 贴在冰箱上的帮助清单
- 如何照顾易哭闹的婴儿
- 伴侣可以怎么做？
- 你的孙子孙女在母乳喂养中？
- 母乳喂养：感觉就是好
- 妈妈需要知道什么
- 清洁和洗涤

解决问题

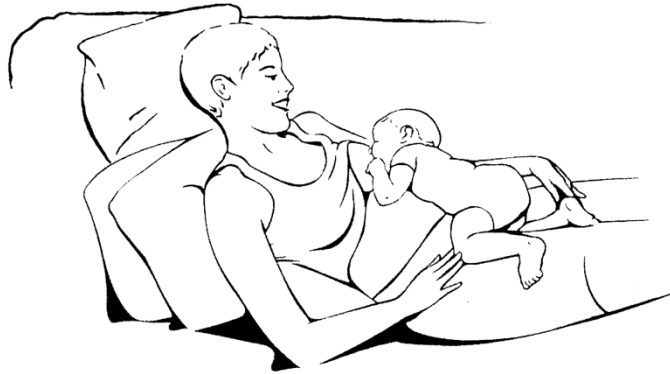
- 药物和母乳喂养
- 对妈妈和宝宝的照顾者有用的网络资源
- 乳管堵塞和乳头起疱
- 乳腺炎
- 增重问题，大口吞咽，表情难受？

工作、吸奶、瓶喂

- 吸奶记录表
- 母乳的储存
- 给日间照顾者的小贴士—如何瓶喂母乳
- 安全地处理和储存你的乳汁



半躺式哺乳



半躺式哺乳，又被称作“biological nurturing”（生物性养育），它鼓励你和宝宝遵循天然的哺育本能找到舒适的方式。更多信息请查看<https://www.biologicalnurturing.com/sample-of-biological-nurturing/>。

- 随个人喜好决定你和宝宝的穿着。
- 找一张可以舒适地靠着的床或沙发，靠后半躺着并确保你的身体得到较好的支撑，
- 而不是平躺——当你让宝宝依靠于胸口时，重力自然而然使宝宝的身体与你相贴合。
- 头和肩膀稳稳倚靠著。让宝宝整个胸腹趴在你的胸前。
- 由于你靠后躺着，没有膝盖的阻隔，可以让宝宝用任何你喜欢的方式趴在你身上。
- 记住，他的整个胸腹都趴在你身上。
- 让宝宝的脸颊轻轻靠在你的裸胸附近。
- 尽可能地帮他，让他做自己想做的事，你们是合作伙伴。
- 是否托着自己的乳房，随个人的喜好。
- 放松和享受这一刻。



早期尿布日志: 底线

(有排出就肯定有摄入!)

只计算有大便的尿片, 份量至少跟你的拇指和食指圈成“OK”那么大, 不需要计算尿湿的尿片。有大便的尿片会告诉你更多关于宝宝吃奶的情况。

当你的宝宝有一个“OK”大小的大便尿片时请在X上画圈。

如果你的宝宝是...	预计至少“OK”大小的尿片数量	
0-1 天大 (最初的24小时) 黑色粘稠的大便尿片	X	1
1-2 天大 (第二个24小时) 褐色粘稠的大便尿片	XX	2
2-3 天大 (第三个24小时) 带绿色的大便尿片	XXX	3
3-4 天大 (第四个24小时) 带黄绿色的大便尿片	XXX	3
4-5 天大 (第五个24小时) 带黄色的大便尿片	XXX	3

我的母乳喂养助手:

宝宝的健康顾问 _____

我的健康顾问 _____

本地母乳会哺乳辅导 _____

国际认证专业哺乳顾问 _____



唤醒嗜睡的新生儿

如果你的新生儿一口气睡觉超过三个小时，只要：

- 你分娩时没有使用药物
- 宝宝与你之间保持身体接触
- 他的喂养一切正常
- 有足够的尿布（参见“婴儿早期尿布日志”撕页小贴士）

那么很有可能他就是这样的一个宝宝。注意他的排便和体重变化。

如果他一口气睡觉超过三个小时，体重又没有稳步增加，尝试每天哺乳十次以上，直到他每天可以自然醒来，并排便四次以上。

当你观察到宝宝有想吃的信号时（参见“喂养信号”撕页小贴士），把宝宝叫醒了再喂会是一件更容易的事。在他呼呼大睡时，你提起他的小手臂再自然松开，如果手臂像块小石头似坠落，那时叫醒他会比较困难。二十分钟后再试试。你可以试试以下的办法：

- 调暗灯光，拉上窗帘。宝宝不用眯眼会比较容易叫醒。
- 帮宝宝脱掉一部分或者干脆所有的衣服。把他放在胸口。
- 轻抚宝宝并唤他的名字。揉揉他的小脚丫。
- 把宝宝放下，轻轻把他从身体的一边翻到另一边。
- 用前臂托住宝宝，头在你的手中，脚在你的肘部，然后一边跟宝宝说话，一边把他从水平位置托到垂直位置，再放回水平位置。
- 用湿布擦擦他的脸。
- 往他嘴里送一点点乳汁——只要一点点，要等他开始吞咽后才能给予更多。

宝宝既可能在你半躺式姿势时边睡边吃，也可能从勺子上小口喝乳汁。用任何适合自己的方式喂宝宝。

喂养信号



- 最初，宝宝会有细微的暗示——眼珠在眼皮下转动、还没睁眼眼皮就微微颤动、小手伸向脸部，小嘴也动了起来。
- 接下来有更明显的暗示——往你的胸口钻、低声呜咽、发出吱吱声。
- 如果这时你开始喂他，他很有可能会放松地很容易地吸吮起乳汁来。
- 随着他的饥饿感增加，身体和嘴巴会紧张起来，呼吸急促，并伴随着哭泣。
- 一旦开始哭就较难含乳。哭是宝宝饥饿的较晚信号。在尝试喂宝宝前先让他平静下来。
- 如果你及时回应宝宝的需要而不是等她哭了才喂奶，哺乳会变得简单许多。
- 别等到奶涨的那一刻，那时奶水生产的速度已减慢。
- 即使宝宝没有要求，你也可以在你想喂他的时候喂他。

喂养不含乳的宝宝 – 一个可能的方案

© 2010 La Leche League International - 国际母乳会《母乳喂养的女性艺术》第20章》

Translated June 2014 La Leche League - Asia 国际母乳会 – 亚洲

未经国际母乳会的书面许可，不能以任何形式复制此信息文本



分娩后六个小时内——肌肤接触

- 与宝宝保持肌肤的接触并温柔地鼓励他吸吮乳汁。
- 如果生产中使用过药物——分娩后的两个小时内用手挤出初乳。

六个小时后——开始有规律地手挤奶

- 继续与宝宝保持肌肤接触。
- 挤一点奶在乳头上来引导宝宝吸吮。
- 用手把初乳挤到勺子里喂宝宝，2-3小时一次，晚上则在你或宝宝醒来时喂他。
- 把乳汁挤出与喂宝宝一样重要。

当奶量增加——用手或者吸奶器把奶挤出来，用乳头罩、手指或者奶瓶协助喂养

- 尽量保持肌肤接触，半躺或抱着宝宝。
- 每24小时至少吸8到10次奶（晚上至少一次），结束时再手挤奶。在吸奶前和/或吸奶过程中按摩胸部，并在吸奶后用手挤奶。
- 考虑使用乳头罩帮助宝宝吸奶。
- 当乳汁越来越多时，用手指或者奶瓶协助喂养。

分娩后的一周——耐心、自信、寻求帮助

- 继续与宝宝肌肤接触/尽量多抱宝宝。
- 每24小时至少挤8-10次奶，在宝宝学会自行吮奶的过程中酌量减少次数。
- 你可以把多挤一两顿的奶放在冰箱里备用。在一两天里增加几次挤奶会有帮助。
- 与当地的哺乳辅导和其他哺乳支持团体保持联络。

有的宝宝要几个星期才能好好吃奶。在此期间，保持母乳量。如果我们能教会老虎跳火圈，我们也可以帮助宝宝学会他本应天生要做的事！

用手挤奶

- 令你的乳房苏醒过来——摇一摇、动一动、按摩一下。



- 手指置于乳晕两侧。
- 往胸部按。
- 让两个手指向乳头方向轻轻挤压，注意不要在皮肤上滑来滑去。
- 轻轻松开手。

重复几次，别着急马上就有奶出来。随时根据需要按摩。更换手的位置让乳汁从不同的乳管内流出。

初乳：滴在塑料勺上，喂入宝宝的嘴里或者用滴管吸起来再滴入宝宝嘴里。

乳汁：挤奶入吸奶器的喇叭罩或者挤到大碗里。

可以观看上的相关视频。

<http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>



我们的宝宝在这里!



出生于

体重

请轻轻地敲门。如果我们没有应门，
希望您能理解。
我们正在与宝宝加深了解，现在可能非常忙碌。

我们喜欢您的帮助!

现在我们的生活非常忙碌，如果您可以从以下列表中选择一项来帮助我们，对我们来说意义重大。



采购: _____

三餐: _____

办事: _____

杂活: _____

照顾爱哭闹的宝宝

触摸宝宝，把他抱起来，走一走，跟他说说话是安抚宝宝的古老做法。下面是一些有经验的妈妈曾经试用过的不同方法：

- 神奇宝宝抱法。（参见本书第6章）
- 如果宝宝不是处于特别紧张状态时，调暗灯光，做些安抚的动作。



- 在幽暗的灯光下享受与宝宝的共浴（最好在你准备入浴时有人为你暂时照顾一下宝宝）。适用于还不是非常紧张的宝宝。
- 颠一颠宝宝，但不要大力摇晃，走路时可以轻轻蹦一蹦。
- 与宝宝一起欢快舞蹈吧，尤其当你发现他爱听的音乐时。
- 打开水龙头、收音机静电噪音、吸尘器和洗衣机制造白噪音。
- 换个环境——不同的房间、不同的角度、到室外去。
- 出门购物去吧！车行或人群或风景可带来意想不到的效果。
- 抱着宝宝在健身球或分娩球上轻轻弹跳。
- 天气好的话，用背巾背着宝宝到室外走一走。你既得到了锻炼，又安抚了宝宝呢！宝宝甚至能躺在背带里隐蔽地吃奶。
- 再喂宝宝。饥饿可能不是哭闹的最初原因，喂奶经常会是安抚哭闹宝宝的最终方法。哺乳对宝宝来说是最好的安抚。

哪一招对你来说比较管用呢？

伴侣可以怎么做？

妈妈哺乳，宝宝不需要你喂他。你可以做什么呢？除此之外的任何事！

你是除了妈妈外，能给予宝宝最多安全感的那个人。吃奶和妈妈宝宝世界的中心，而他的世界会越来越大——你就是第一个新加入的人。

你和妈妈不一样。你的外形、声音、气味、手都与妈妈不同。你用你特有的方式抱宝宝。你让他知道这种不一样也是好的。当宝宝倦意浓浓时，你恰恰是他需要的“一点新鲜感”。

你可以试试以下几件事：



- 把宝宝装到婴儿背巾或其他背带里，到外面散步。
- 在外面到处逛逛——宝宝也需要社交。
- 读书给宝宝听——他爱听你的声音。
- 帮他换尿布——尽管他现在抗拒换尿布，但他会渐渐喜欢上这个。
- 把宝宝抱在胸前一起睡个午觉。
- 带他在家里转转，给他讲讲家里各种各样的东西。
- 与宝宝共浴。
- 当宝宝要妈妈的时候，带他过去。
- 与宝宝安全共眠（参见第12章）。
- 尝试“神奇宝宝抱法”：宝宝的背贴着你的胸口，你的左臂穿过他的左肩（他的两个手臂在你的两侧），握住他右侧大腿。（参见第6章）
- 抖一抖、摇一摇。宝宝喜欢这样晃来晃去。

你的首要任务是支持母乳喂养，而不是与母乳喂养竞争。一个“安抚的奶瓶”看上去有用，但却容易造成母乳喂养困难和宝宝健康上的隐患。你应该：

- 保护你的另一半免受关于母乳喂养的指责。
- 让妈妈吃得好。
- 在她需要帮助的时候全力协助找到好的资源（l11i.org和ilca.org都是好的开始）。
- 照顾她，于是她能照顾你的孩子。

你俩不同角色的合作为“全球最好宝宝”创造了安全稳定的环境。

你的孙子孙女在母乳喂养中？

以下是一些关于母乳喂养的新信息：

新的研究表明，母乳喂养不管是现在还是将来，对孩子的健康和发育以及母亲的健康都是十分重要的。它甚至对环境也是有好处的。

研究发现，按需喂养，而不是按时间表，能使母乳喂养最顺利。特别在刚开始的时候，哺乳通常会比较频繁。幸运的是，你不用担心会喂得过多。



乳头疼痛并不是母乳喂养必然的一部分，它提醒你有些事情不太对。在一些专家的帮助下，妈妈们能很快地舒服地哺乳。

大多数医学专家（包括美国儿科学会以及世界卫生组织）建议宝宝应该纯母乳喂养6个月，不添加任何配方奶或固体食物，并且在此之后添加固体食物，并继续母乳喂养直到2岁或以上。

这些建议可能与你当日带养孩子时学到的不同。

但是，猜一下，什么没有改变？

新手妈妈仍然需要很多帮助、很多支持，需要亲爱的家人来准备食物或者洗衣服。当她们正在弄清楚如何母乳喂养以及如何当妈妈的时候，需要亲人们的耐心对待。并且，宝宝们需要他的爷爷奶奶们爱他。你的实际帮助和支持对你孙子孙女的未来、对你自己都是一个宝贵的投资。

母乳喂养：感觉就是好

你知道母乳喂养更好，因此你开始母乳喂养。下面的内容将告诉你即使遇到困难也要努力坚持实现母乳喂养的原因。

母乳喂养	配方奶喂养
是一种关系。	是一种喂养方法。
它即时制造，简单并且几乎是免费的。	需要用具、准备、金钱及额外的医疗护理。
它提供了生命中正常的开始。	是人为的，存在风险。
促进了正常的颌骨发展。	增加牙齿矫正术的可能性。
对母亲来说，它是孩子出生后自然的后续行为。	与一些女性癌症有关。
它提供母爱荷尔蒙。	不能提供母爱荷尔蒙。
让婴儿控制自己的食欲。	导致过度喂养和肥胖。



为家庭节省开支。

厂商赚钱。

人类乳汁	配方奶
有很多已知和未知的营养成分，包括干扰素、白血球、抗菌和抗病因子、肠道舒缓因子、生长荷尔蒙以及已知婴儿需要的其它物质。	与母乳相比，配方奶的成分少许多，并含有热带植物油（椰子油、棕榈油）。没有抗感染因子，刺激肠道。营养成分吸收效果差，并缺乏已知和未知的微量元素。
会随着婴儿需求的变化而变化。	会随着制造和准备过程中的失误而产生变化，而这些失误是常见的。
不会引起过敏。	含有牛奶或者大豆这两种常见的过敏源。
是人类婴儿唯一的正常食物。	婴儿并不是天生就会适应配方奶。
促进正常的脑部发育。	与较低智商分数相关。
它总是很干净。	容易并经常被污染。
促进人类婴儿期及以后正常的健康发展。	与很多疾病的增加相关，这些疾病包括：婴儿猝死综合症、肺炎、乳癌、视觉缺陷、肥胖和糖尿病。
它很好闻，便便味道很好	很难闻。
给“全球最好宝宝”一个正常的开始。	远比乳汁差远了。

如果你还没有享受母乳喂养，请寻求帮助！

母乳喂养如此重要，请你和你的宝宝都不要冒着失去它的风险！

什么是妈妈需要知道的

来自国际母乳会聚会上真实的妈妈睿智之言

新生儿看起来不像杂志上的宝宝。

有些事情没有正确的答案。

人们会告诉你一些事情，但是当她们说时，并不总是想要评判你。

脏乱的屋子可以建造额外的免疫力。

做母亲有时身上是会有异味。

“应该”是个有毒的词，它往往和现实相反。

去看看其他宝宝会让你知道什么是正常。

有时候书本恰恰是错的。

倾听自己的心声。



听宝宝的。尊重他和他的直觉。他会告诉你他需要什么。

找一个肯倾听你的人。

你永远不会达到所谓的做母亲的理想状态。

耐心等待，一切将会改变，而且问题和答案将会不同。

不浪费时间去争论无谓的事情。

让狗成为地板清洁专家。

用“你为什么会这样问？”来回应问题。

包裹宝宝的毯子可作各种用途——比如在公共场合铺一个平面用来换尿布，或者给汽车座椅裹上一层以接住宝宝的吐奶。

在你知道是否会用到它们之后再决定购物——像婴儿床或换尿布的桌子。不要陷入初为人父母的消费陷阱中去。

在产后第一周最恰当的成人与孩子的比率是三比一，但是如果你们只有一个妈妈和一个孩子，你仍然能生活。

当有人提供帮助时，请接受。

参加一个邻里间的幼儿游戏组，不是为了孩子，而是为了妈妈。

过了一段时间，外出走走。孩子的哭声不会像你想的那样干扰别人，甚至光顾杂货店也是一趟神奇的冒险。

只要可能就要外出，肩膀放松，深呼吸，抬头看天至少几秒钟。

产后第一周不管你感到多么不寻常都不要惊奇，感到不可思议才是正常的。

你只能做你能做的事情。

放开你的期望，顺其自然。

母乳喂养有乐趣，但这并不意味着不重要。





宝贝不能等

清洁和擦洗
可以明天做，
宝宝在长大，
每念令我忧。

安静，蜘蛛网！
灰尘，去睡觉！
我正在喂奶，
宝贝不能等。

改编自 Ruth Hulbert Hamilton 的
“献给第五个孩子的歌”

你是
险。
多。
中的

·

·

·

安。

·

暂时断奶一
时期增加一倍

·

母乳喂养并不
养的风险吧！

·

更多降低风险的办法：在服用药物之前哺乳，或等药物的五个“半衰期”之后喂奶，或

危之其

再

越幼

不

已经很艰难的

想想停止母乳喂



寻找一个安全的药物或是治疗方案，甚至是在一部分时间哺乳，这些方法都比暂时断奶好。

- 制药公司一般倾向建议断奶以免被起诉。实际研究很少支持断奶。

更多信息，请查看Thomas Hale的书《药物与母乳喂养》，或

- LactMed, 美国国家卫生部的药物和哺乳数据库
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/?report=classic>
- 托马斯·黑尔, 《药物与母乳喂养》作者的网站
<https://www.halesmeds.com/>
- E-lactancia, 提供英语和西班牙语
<http://e-lactancia.org/>
- 哺乳中的用药安全, 新西兰药品和医疗器械安全局
<https://www.medsafe.govt.nz/profs/puarticles/lactation.htm>
- 孕期及哺乳期用药信息, 美国德克萨斯理工大学健康科学中心
<http://www.infantrisk.com/>

给妈妈参考的网络资源

国际母乳会

杰克·纽曼 医学博士 《母乳喂养问答终极书》作者之一

国际母乳会-中国

母乳不足问题

国际母乳会-香港

常见问题（舌系带过短、龅齿等）

美国儿科学会哺乳政策声明

实证研究医院临床程序——母乳哺育医疗学会

乳房或乳头术后如何进行母乳喂养

母乳喂养基本知识

安全睡眠——母婴同床（巴黎圣母院母婴行为睡眠实验室）

新手妈妈的沮丧

托马斯·黑尔, 《药物与母乳喂养》作者

国际认证专业顾问协会



美国母乳喂养委员会

<http://www.llli.org/>

<http://www.muruhui.org/>

<http://cn.lll-hk.org/index.html/>

aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Breastfeeding/Pages/default.aspx

<http://www.bfar.org/index.shtml>

<http://kellymom.com/>

<http://www.granitescientific.com/AlternativesToMeds.htm>

<http://www.ilca.org/>

<http://ibconline.ca/>

<http://www.lowmilksupply.org/>

<http://www.brianpalmerdds.com/>

<http://www.bfmed.org/>

<http://cosleeping.nd.edu/>

<https://www.halesmeds.com/>

<http://www.usbreastfeeding.org/>



乳管堵塞和乳头起疱

哺乳建议

- 尽可能频繁地哺乳，使得患侧的乳房尽量保持柔软。
- 将您的宝宝平躺地放在裹好的小毯子里，头露在外，面向天花板。妈妈利用手肘和膝盖趴在宝宝上方，乳房垂下来哺乳。

手法建议

- 手挤，轻柔地在乳头上推走小疱。
- 在沐浴或泡浴之后，轻柔地揉搓乳头表面，去除小疱。
- 使用消毒过的细针，轻柔地挑开小疱表面的皮肤；必要时，使用消毒过的无菌小镊子。涂上消炎药膏，一天数次，并坚持使用数天。
- 在乳头的后部施压，同时轻柔地按摩和推拿。

浸泡建议

- 将浸泡过橄榄油的棉球塞放到乳罩内的乳头上。
- 在乳垫上放点醋。
- 使用泻盐（用一杯温水兑两茶匙的泻盐），一天四次浸泡乳头。

对乳房护理的建议

- 停止穿着胸罩或带钢圈的胸罩。
- 让理疗师进行乳房超声波治疗。
- 利用震动力：小型按摩器，或电动剃刀、电动牙刷的震动放松胸部，又或在洗衣机干衣程序的时候将胸部靠上去。
- 在肿胀处敷上卷心菜叶子。

饮食建议

- 多吃流食。
- 每天摄取两汤匙的卵磷脂（健康食品店、药店、售卖维生素的店铺等均有售）。
- 避免摄取全部或部分的奶制品、糖类、花生、巧克力、脂肪（特别是饱和脂肪）、咖啡因、止汗剂以及去咖啡因制品。
- 增加摄入增强免疫系统的补充剂，如维生素D和C。

其他建议

- 关于如何使用消炎药请咨询您的医生。
- 是压力？是贫血？还是单纯性疱疹？
- 致电母乳会哺乳辅导或哺乳助手寻求帮助，不要让自己孤单面对。



乳腺炎及其应对

乳腺炎意味着你的乳房里有炎症。有时它是由于感染造成的，但也可能不是。症状包括：

- 单侧乳房上(很少双侧都同时有)有一片发热或发烫的敏感区域(有时会感到疼痛)，这片区域可能看上去发红或有红色的纹路。
- 偶有发热和/或寒战和/或全身酸痛，就像得了流感的症状。

你是怎么患上乳腺炎的呢？通常没有人知道。也许是破裂或受损的乳头使得细菌侵入，也许是乳腺管堵塞，也许是无效的或者不经常哺乳(或吸奶)，也许是来自胸罩或者婴儿背带的压力，又或是过度疲劳累倒了(“假日乳腺炎”)。

你能干什么？你可能会求助你的医生，请他开一些抗生素的处方。但乳腺炎可能不是感染造成的，所以你可以先尝试其他治疗方法。

- 排空乳房，多休息。这意味着(a)经常哺乳，吸奶或用手挤奶保持乳汁的流通(b)花尽可能多的时间在床上，躺下休息或睡觉。
- 冷敷(比如把冷冻的豌豆包裹在布里)或者其他冷的东西敷在发炎的地方，敷20分钟，再拿掉20分钟，或者敷一个热的垫子，哪种感觉好用哪种。
- 经医生同意的非处方消炎药。

24小时后症状没有加重？你可以再重复以上做法。24小时后症状没有好转？那就考虑使用抗生素。

如需更多建议，请参阅 <https://abm.memberclicks.net/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/4-mastitis-protocol-chinese.pdf> 网页上的母乳喂养医疗学会的临床程序。

增重问题，大口吞咽，表情难受？

你的宝贝茁壮成长着，可哺乳却犹如一场战争？以下这些是不是听来很熟悉呢？



1. 我的宝贝吃奶时，会噎住，大口吞咽并叭叭作响。
2. 我的乳房总是涨满着并且/或者一旦流出就喷流如注。
3. 宝贝吃奶时仿佛在与我的乳房“做搏斗”：挣扎着、哭喊着、拉扯着、拱着身体。
4. 我的宝贝有很多湿尿布和大便尿布。
5. 我的宝贝经常吐奶，腹痛或胀气。
6. 我的宝贝有时或总是排出夹杂着气泡的绿色大便，有些尿布上可能带点儿血丝。
7. 宝贝的增长得很快，或者一开始体重增长很快，随着哭闹增加，体重增长的速度下降了。
8. 我的宝贝很少在乳房上入睡，喂奶这件事就象参加运动会一样消耗体力。
9. 我的宝贝吃奶只是因为饥饿，却不是想得到慰藉。
10. 我的宝贝吃奶时龇牙咧嘴显出痛苦面容。
11. 我的宝贝似乎经常像肠胃不适。
12. 每次我都努力让孩子在两边的乳房吃奶。
13. 如果我的宝贝哭闹起来，并且两次哺乳间隔少于两小时，我会认为是其他的原因而不是饥饿。

以上所描述的有可能意味着宝宝“喝了太多汤，而没吃到奶酪蛋糕”。两次哺乳之间，乳房里产生的乳汁是低脂奶，在哺乳过程中逐渐从“汤”转变为“奶酪蛋糕”。如果我们有过多的奶水，有可能出现一次吃了很多却还只是“汤”的情况。如果我们喂哺时为了宝宝两侧乳房都吃到就换了另外一侧，或每隔两小时左右甚至更长时间喂一次奶，可能使宝宝努力进食的过程中只摄取了大量的“汤”而没有得到足够的“粮”。他也许长的不错，但是没有额外的脂肪，奶水只是快速的通过他的肠道，由于得不充分的分解而在大肠里发酵，产生气体和不适，大便发绿且多泡。

乳汁太多会有消防水喉效应，你的奶就会像水龙头里的水一样喷进宝宝的小嘴，她会觉得自己必须咽下这些奶，否则就有可能窒息。这种感觉对宝宝来说可并不愉快。如果你可以让宝宝一直吃到底，吃到奶酪蛋糕，宝宝会更开心和安稳。你可以做以下的两件事：

- 当宝宝表示想吮吸的时候，马上哺乳，哪怕你可能是几分钟前才刚刚喂过。吮吸的间隔越短，就代表着脂肪含量高的母乳尚存留在乳房中。
- 如果宝宝对某一边的乳房有兴趣，就让他吃这边的奶。如果喂完后，那边的乳房并未变软，那么可以在下次继续这一边。

这样可能会连着数小时在同一侧乳房喂奶。有些母亲可能需要4-6小时才会喂另一边。但是相信你的感觉，无需看时间。另一边过度涨奶将会减少奶量，这就是你想要的效果。如果你觉得太涨，可以喂一下或手挤使其感觉舒服即可，然后继续喂你想软化的那侧乳房。

虽然听起来是需要依规则行事，但却是帮助您改善可能会引起前面提到的种种问题的两个源头——经常换边和延迟喂奶。

当产乳量降低的时候，你可能会担心“失去了乳汁”。再也没有沉重的、漏奶的乳房或也不用再担心呛着小宝宝。如果你的宝宝有很多大小便尿布，并且在喂奶后看起来轻松而且舒适，这些现象表示你的母乳供应很好。如果宝宝希望吮吸更多的母乳，那么她所需要做的就是更频繁地吃奶，或者开始不时地吮吸两边的乳房。相信你的宝宝，并且相信你的身体。

你将会在短短的数天内，看到一个更为开心的宝宝，哺乳也更轻松。如果不是，那么请向母乳会哺乳辅导咨询或浏览 l11i.org 网站寻求更多的帮助与建议。

吸奶记录表

将你吸奶的每个时间点圈上



开始时，双边吸奶大约15分钟，了解你的乳房后可调整。

晚上至少吸奶一次。

如果你有一个无法亲喂的婴儿，每天能吸10次是非常好的。

许多母亲以每天8次为目标。在最初的几周最好不要低于每天8次以下。在最初的两周之后，每天6次是最低限度。

为了获得最佳的奶量，请在每次吸奶后用手再挤压一下！

日期		目标	总数
_____	午夜 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 中午 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	午夜 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 中午 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	午夜 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 中午 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	午夜 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 中午 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____
_____	午夜 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 中午 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____	_____

为健康足月婴儿储存奶



地点	温度	时间	说明
室内	华氏66-78度 (摄氏19-26度)	4-8小时	容器加盖，尽可能保持凉爽，用湿毛巾覆盖会有助维持乳汁的温度
冰包	华氏5-39度 (摄氏-15-4度)	24小时	冰包要装奶容器贴近，尽量少打开冰包。
冰箱冷藏室	华氏39度 (摄氏4度)	3-8天	用洁净的方式收集母乳，降低变质的可能性。把要储存的奶放在冰箱冷藏室靠近后部的最里面。
冰箱保鲜室	华氏5度 (摄氏-15度)	2周	储存时要放在冰箱后部远离边缘，因为那里的温度最稳定。母乳在这里会相较于其他位置安全地保存更长时间，不过母乳中的脂肪会逐渐分层。
有独立门的冰箱冷藏间	华氏0度 (摄氏-18度)	3-6月	
冰柜	华氏-4度 (摄氏-20度)	6-12月	

如何用奶瓶喂养母乳宝宝：给日间照顾者的建议

- 母乳是安全和稳定的，对此你不需要采取特别的预防措施。
- 根据婴儿发出的饥饿信号而不是时间表来给婴儿喂奶。



- 采取最舒适的姿势抱着婴儿，使他完全直立，给他掌控感。
- 刚开始的时候，将奶瓶几乎垂直地举向婴儿的唇，就像举起手指发出“嘘”声一样。
- 当他的唇碰到奶瓶时，将奶瓶水平地放入他张开的口中。让他自己吸，这样他的唇就能含住奶嘴底部的最宽部份，而不是含住最窄的部分。
- 使婴儿保持完全垂直，这样奶嘴在他口中的时候就是水平的。奶水不会自动倒入他的口中，他可以更好的控制奶量。你可能会听到他吸入一些空气，但是这些空气将从他的鼻子呼出来。
- 如果他感到紧张并开始吞咽，将婴儿倾斜奶瓶向下方后退，使奶水不再流出。他很快学会自己停顿。
- 当婴儿想停下来的时候，就让他停下来休息一下。
- 当你认为他快要饱的时候，转动并移开奶瓶，随后立刻把奶瓶再给他，看他是否还要吃。如果他还要，让他吸十来下后拿开奶瓶然后再给他。最后他就会闭上嘴，这样就降低了过度喂食的危险。如果他经常喝不完奶瓶里的奶，就少给他些。
- 如果奶水剩下了，不要扔掉，放在冰箱里保存直到下次喂奶。
- 如果母亲很快会过来，尽量分散他的注意力，或给他少量的奶。母亲准备好了喂奶，她也希望她的孩子做好了吃奶的准备。

安全地处理和储存你的乳汁

挤出你的乳汁

- 挤奶或处理乳汁前要洗干净手。
- 洁净的容器。为了避免容器的毒素，使用玻璃奶瓶或是底部标有数字5可回收标志或字母PP的塑料容器。



- 往容器中装乳汁之前，在瓶子或包的上面标注日期和姓名。

储存母乳

- 挤奶之后，如果在几个小时内不使用的話，要冷藏或放在凉爽的地方。
- 如果母乳和油脂分离，喂奶之前将容器绕圈晃动（不是上下摇动）使其重新融合。
- 可以把不同时间挤出的奶放进一个容器内，但要先放凉，也就是“凉上加凉”。
- 母乳冷冻后会膨胀，所以容器的顶部要预留出空间。
- 每个容器只装2盎司（60毫升）以减少浪费。
- 暂时不用的乳汁要冷冻，以便日后需要时使用。
- 要储存在冰箱的后部离开边缘的位置，那里温度最为稳定。
- 如果用母乳保鲜袋来储奶，请用双层包，或是储存在加盖的容器里以避免冷冻过度。。
- 水平放置母乳保鲜袋可以节省空间。
- 使用最早挤出的冷冻奶，不要使其保存过久。

解冻奶

- 在冰箱中解冻奶，或使用一碗温水，或放在温水龙头下冲。
- 不要在炉子上直接加热，也不要使用微波炉加热。
- 有些宝宝很喜欢喝凉奶。
- 解冻后的母乳最多可以冷藏24小时，然后用完、重新冷冻、或者丢弃。