



母乳喂养 入门

本指南解释了如何开始母乳喂养以及如何判断您的宝宝是否吃了足够奶水。

产生母乳

怀孕期间，您的乳房开始为哺乳做准备。您会注意到：

- 您的乳房变大
- 您的乳头和乳晕（乳头周围颜色较深的皮肤）颜色变深。

分娩后的前2到3天：

- 您的身体会产生少量早期母乳，称为初乳。
- 这种奶看起来像奶油色、黄色或是透明的。
- 这通常足以满足健康婴儿的所有需求。

分娩后约40至60小时，母乳开始转变为“成熟乳”。这叫做乳汁“分泌”。

您会注意到：

- 您的乳汁分泌量增加。
- 您的乳房会感觉更沉重可能有点不舒服。
- 当您的乳汁分泌量与宝宝的需求相匹配时，您的乳房会感觉更舒适。

激素与母乳喂养

您的身体需要一种叫做催乳素的激素来分泌乳汁。哺乳或挤奶时都会分泌催乳素。哺乳或挤奶的次数越多，身体产生的乳汁就越多。

当您哺乳或挤奶时，您的身体还会产生一种叫做催产素的激素。催产素会促使乳房中的小肌肉收缩，将乳汁推向宝宝。这被称为喷乳反射。

发生这种情况时，您可能会注意到：

- 另一侧乳房漏奶。
- 宝宝的吸吮和吞咽方式发生了变化。

有些人还会感到乳房刺痛或胀满。

出生时就开个好头

以下是一些有助于母乳喂养的方法：

- 出生后马上将宝宝抱在胸前，进行肌肤接触。
- 尝试在出生后的第一个小时内喂奶。

我们会帮助您：

- 识别宝宝何时需要喂奶，也就是他们发出的“喂奶信号”。
- 摆放宝宝。
- 学习如何帮宝宝含住乳房吃奶。

早期母乳喂养

最初几天和几周的母乳喂养需要时间和练习。以下建议或许有帮助。

- 遵循宝宝的喂养信号，例如：
 - 张开嘴；
 - 舔嘴唇；
 - 转向您的乳房；
 - 找您的乳房；
 - 把手放到嘴边。
- 婴儿喂奶频繁，大约每24小时喂8到12次。
- 尝试不同的喂奶姿势，找到您和宝宝都感觉舒适的姿势。
- 如果宝宝犯困，可以进行肌肤接触式喂奶，或者轻轻抚摸宝宝的皮肤，帮助宝宝保持清醒并积极吸吮。
- 每次喂奶时都要喂两侧乳房。交替每次开始喂奶的乳房。
- 如果宝宝含乳有困难，可以挤出一些母乳，用杯子或勺子喂给宝宝。
- 如果不需要，尽量不要使用安抚奶嘴、奶瓶嘴或奶瓶。
- 您的宝宝不需要婴儿配方奶粉或其它液体。如果需要，我们会告诉您。

- 您会感到疲倦，所以尽可能多休息。
- 尽量吃好，口渴时多喝水。您的尿液颜色应该保持浅色。

宝宝吃饱的迹象

这些迹象表明您的宝宝摄入了足够的奶水。

- 宝宝在大多数喂奶间隔期间都能安静下来。
- 喂奶时，您可以看到或听到宝宝吞咽和吸吮的声音。仅仅吸吮并不总是意味着宝宝已经吃到奶了。
- 母乳分泌后，每24小时会有5到6次很重的湿尿布。
- 宝宝的大便颜色从黑色变为黄色或芥末黄色。
- 在出生后的前6到8周，宝宝每天至少排便一次。
- 正常的早期体重下降之后，您的宝宝会在出生后2周内体重增加并恢复到出生时的体重。
- 大多数婴儿出生后前三个月每周增重约150克。您的妇幼保健护士会帮助您观察宝宝的成长情况。

母乳喂养一开始可能会比较困难。通常需要几周时间才能变得轻松。这是正常的。请耐心等待，如果需要帮助，请及时寻求帮助。

更多信息和建议

请咨询您当地的妇幼保健护士。

致电维多利亚州母婴健康中心，无论白天还是晚上，可以随时拨打**13 22 29**热线，都可以与妇幼保健护士交谈。

致电澳大利亚母乳喂养协会，无论白天还是晚上，可以随时拨打**1800 686 268**联系母乳喂养咨询师。您也可以访问他们的网站获取相关信息和支持：
breastfeeding.asn.au

您需要口译员吗？



如果您需要口译员，可以提出申请。

家庭暴力支持

1800 Respect 全国求助热线

如果您曾遭受性侵犯、家庭暴力或虐待，您可以寻求帮助。

无论白天还是晚上，您可以随时拨打电话。

1800 737 732

1800respect.org.au