



the women's
the royal women's hospital

您怀孕了，所以我们来谈谈如何喂养您的宝宝吧.....

怀孕期间，我们会和您讨论您的喂养计划。您的喂养方案和过往经验都很重要。无论这是不是您的第一胎，您可能都会有一些疑问。

我们是来支持您的。

作为一家“爱婴医院”（BFHI）成员医院，我们致力于帮助家庭做出明智的喂养选择。我们的《母乳喂养政策》阐述了我们为您提供护理的承诺。如果您想查阅该政策，可以咨询您的助产士或护士。

跟我们说说您和您的宝宝的情况

如果您告知我们您的喂养计划和是否有以下情况，将有助于我们为您提供支持：

- 任何疾病
- 服用任何药物
- 做过任何乳房或乳头手术
- 对自己的乳房或乳头有任何疑问
- 之前有过母乳喂养困难的经历
- 预计您的宝宝在出生时会有任何医疗需求
- 计划使用任何婴儿配方奶粉。

您的助产士或医生可能会建议您在孕期咨询哺乳顾问。哺乳顾问是接受过母乳喂养和婴儿喂养方面专门培训的医疗专业人员。

如果您计划使用婴儿配方奶粉，我们将与您讨论如何在医院和家中安全地制作和使用。

为什么母乳喂养如此重要

母乳喂养：

- 为您的宝宝提供理想的营养
- 有助于保护您的宝宝免受肠胃炎和腹泻、耳部和胸部感染、过敏和糖尿病的伤害
- 有助于减少产后出血
- 降低患乳腺癌、卵巢癌、骨质疏松症和2型糖尿病的风险
- 可能会延迟产后生育能力的恢复
- 方便又免费。

分娩、生产和哺乳期间的支持

在分娩、生产和哺乳期间获得支持至关重要。这种支持可以来自您的伴侣、家人、朋友或其他您信任的人。

他们可以帮助您：

- 分娩期间四处走动
- 找到舒适的分娩姿势
- 在您喂宝宝的时候为您提供帮助。

皮肤接触

宝宝出生后，我们将支持您和宝宝进行肌肤接触。

肌肤接触有益于：

- 保持宝宝温暖平静
- 支持形成亲情纽带
- 为宝宝的第一次喂奶做好准备。

如果您进行了剖腹产，我们会尽力让您的宝宝待在您身边。我们会全程陪伴您和宝宝，帮助您完成第一次喂奶。

宝宝准备进食的迹象

婴儿天生就会吃母乳，顺其自然就可以。但这仍然需要时间、耐心和练习。

婴儿通常根据需要喂奶，24小时内大约喂8到12次。

宝宝准备进食的早期迹象包括：

- 舔或吸
- 发出轻柔的声音。

我们会帮助您了解宝宝的信号并及时回应。当宝宝表现出饥饿迹象时喂奶，有助于增加和维持您的乳汁分泌，从而确保您能为宝宝提供足够的母乳。

有些婴儿，包括早产儿或体弱婴儿，可能会比较嗜睡。我们会建议您在婴儿能够自主醒来之前，及时叫醒他们喂奶。

找到一个舒适的喂奶姿势

我们会帮助您找到适合您和宝宝的喂奶姿势。

没有所谓的“正确”哺乳姿势。最好的姿势就是您和宝宝都感觉舒适的姿势。而且，这种舒适度可能每天都会变化。

让宝宝在您身边（与婴儿同住）

让宝宝待在您身边：

- 对您的宝宝来说，这是最安全的地方
- 帮助您注意到宝宝的喂养信号
- 帮助您注意到宝宝何时需要安慰或拥抱。

知道宝宝摄入了足够的奶水

最初几天：

- 您的乳房会感觉柔软
- 您会分泌少量初乳（早期乳汁）。

这通常就是宝宝所需的一切。

2至4天后：

- 您的乳汁分泌量会增加，这叫做“泌乳”。
- 您的乳房应该感觉更饱满
- 您的宝宝会有更多的湿和脏尿布。

第一周结束后：

宝宝摄入足够奶水的迹象包括：

- 每天5到6片湿尿布
- 每天2到3个脏尿布
- 您的宝宝很警醒，对您有反应
- 您的宝宝开始增重了。

助产士会检查宝宝并测量体重。

母乳喂养建议

澳大利亚指南和世界卫生组织建议：

- 前6个月只喂母乳（不喂其它食物或饮料）
- 继续母乳喂养并添加其它食物，时间可达2年或更久。

如果您的宝宝需要配方奶粉，您的医疗团队会为您提供指导。

奶嘴、奶瓶和其它饮料

在您和宝宝学习母乳喂养的过程中，最好只喂母乳。给宝宝喂奶瓶、奶嘴、安抚奶嘴或其它饮料会导致宝宝减少母乳喂养的次数，这可能会降低您的母乳供应量。

如果您的宝宝需要额外喂奶，我们会和您讨论应该喂什么以及最好的喂奶方式。

早期使用安抚奶嘴可能会使母乳喂养更难养成习惯。宝宝可能是在告诉您他们饿了，而不仅仅是想要安慰。

最好等到喂奶顺利进行后再使用安抚奶嘴。

相互矛盾的母乳喂养建议

关于母乳喂养，您可能会从医护人员、家人、朋友或网上得到不同的建议。这可能会让您感到困惑。

记住：

- 在妇女医院，我们会分享基于最新证据的最新信息
- 随着宝宝需求的变化，建议也可能会随之改变
- 最好的建议是既符合最新情况又对您和宝宝有效的建议。

更多信息

妇女医院

请访问我们的网站，获取英文及其它语言的母乳喂养资料单。

- 所有母乳喂养资料单 - 英文版
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#breastfeeding-all-fact-sheets-in-english
- 所有母乳喂养资料单 – 其它语言版本
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#breastfeeding-all-fact-sheets-in-other-languages

其他联系人

- 您当地的母婴保健护士
- 维多利亚州母婴保健热线（Victorian Maternal & Child Health Line）
随时拨打 13 22 29 联系母婴保健护士。
- 澳大利亚母乳喂养协会（Australian Breastfeeding Association）
随时拨打 1800 686 268 联系母乳喂养顾问。
访问他们的网站获取信息和支持。
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。

您可以在任何时间拨打，无论白天还是晚上。

1800 737 732

1800respect.org.au