A close-up, soft-focus photograph of a woman with dark, curly hair, smiling warmly as she looks down at a baby. The baby is visible in the lower right, looking up towards the woman. The background is a mix of light and warm tones with abstract, flowing shapes.

如何 母乳喂养 宝宝

母乳喂养：奠定宝宝健康基础的天然选择

母乳喂养是宝宝最天然的喂养方式。您的身体正在分泌母乳，宝宝也期待着喝母乳。好好享受与宝宝在一起的这段特别的时光！



献给所有母乳喂养宝宝的妈妈们 –
这本小册子是我们怀着爱心
为你们精心准备的。请多读多参考。
感谢你们让我们了解了如此多
关于母乳喂养的重要知识，
我们也希望将这些知识传递给你们。

目录:

💧 良好的健康基础	第 2 页
💧 抱着宝宝进行母乳喂养	第 3 页
💧 实现良好衔乳的四个步骤	第 4-5 页
💧 增加母乳分泌量	第 6 页
💧 宝宝饥饿时的信号	第 7 页
💧 确保奶水充足	第 8 页
💧 纸尿裤使用须知	第 9 页
💧 如何唤醒沉睡的宝宝	第 10 页
💧 手动挤奶	第 11 页
💧 澄清误区	第 12-13 页
💧 当您不在宝宝身边时	第 14 页
💧 疑难解答	第 15-19 页
💧 不必要的担忧	第 20 页
💧 母乳喂养记录和纸尿裤更换日志	第 21 页
💧 我应该给宝宝母乳喂养多久?	第 22-23 页
💧 备注	第 24 页

良好的健康基础

- 💧 每个宝宝都需要与妈妈亲密接触。
- 💧 至少要在宝宝出生后的 60-90 分钟内, 将宝宝亲密地依偎在您胸前。
- 💧 宝宝只需穿纸尿裤并戴帽子。
- 💧 宝宝在婴儿期每天都会和父母进行多次依偎。



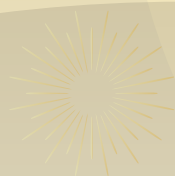
“抱着宝宝,
依偎在一起,
是一段美妙的亲密时光!
宝宝很安静,
也醒着。”

—WIC 参与者

- 💧 在住院期间以及回家后, 尽量让宝宝不离开您身边。
- 💧 把宝宝的需求放在首位。在您开始与宝宝建立联系时, 尽量避免家里来太多客人。
- 💧 在头几天, 您的奶水可能感觉不充足。
- 💧 要尽早并且经常进行母乳喂养, 以便为宝宝提供充足的奶水。
- 💧 如有关于奶量的疑问或疑虑, 请联系 WIC。

抱着宝宝进行母乳喂养

母乳喂养的方式没有绝对的对与错, 只要您和宝宝感到舒适即可。
以下是一些抱宝宝喂奶的常见姿势:



“我家宝宝出生时,
我躺在床上, 把她放在胸前,
她自己会就找准位置
吸奶了!”



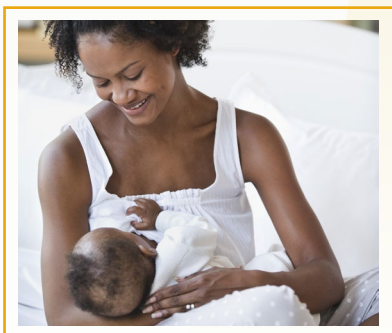
放松式母乳喂养



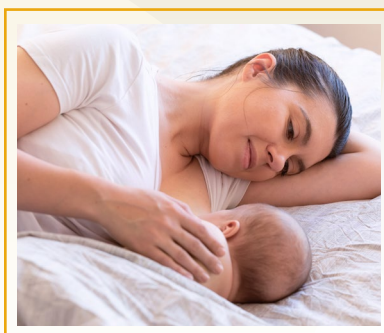
橄榄球式



交叉摇篮式



摇篮式



侧卧式

实现良好衔乳的四个步骤

大部分宝宝都能很好地衔乳。
按照以下四个步骤操作即可实现良好衔乳。

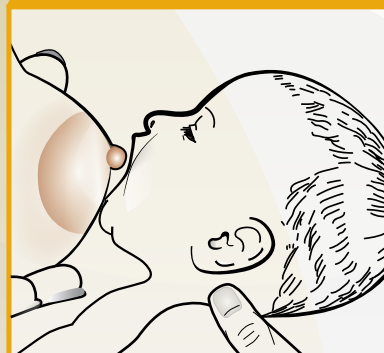
第1步



让宝宝的腹部贴着您的腹部，确保耳朵、肩膀和臀部在一条直线上。

将乳头对着宝宝的鼻子。

第2步



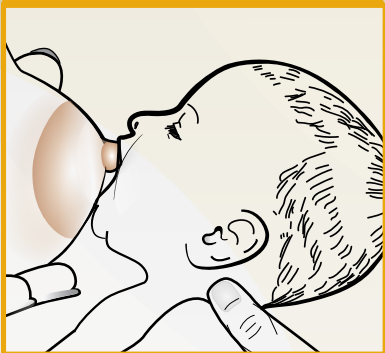
当宝宝闻到奶香并张开嘴时，让宝宝的头稍微后仰。

此时，乳头对准宝宝的上颚，将宝宝靠近乳房，让宝宝的下巴先接触乳房。

“刚开始喂奶时，我的乳房很痛。
我联系了 WIC 的同伴，
她帮我调整了宝宝的衔乳姿势。
自那以后，一切都很顺利！”

—WIC 参与者

第3步



婴儿的下巴和脸颊应该贴在乳房上。

而鼻子要么完全避开乳房，要么轻轻触碰乳房。

第4步



宝宝成功衔乳时，您会看到这样的情形。

如果喂奶时感到不舒服，可以用手指轻轻伸入宝宝的嘴角，让宝宝松开乳头，然后再试着让宝宝重新衔乳。

增加母乳分泌量

宝宝吸吮母乳越多, 您的乳汁分泌就越多。初乳是宝宝的理想第一餐, 不仅能够保护宝宝, 还含有宝宝所需的全部营养。

- 🔥 初乳的量正好适合宝宝小小的胃容量。
- 🔥 宝宝可以根据自己的需求随时吸吮, 每天至少吸吮 8 次或更多次。
- 🔥 如果计划使用奶瓶或安抚奶嘴, 建议等宝宝至少满 3 到 4 周后再开始使用。奶瓶和安抚奶嘴可能会减少您的乳汁分泌量。

宝宝的胃容量



第 1 天
大约是一个大玻璃弹珠
的大小



第 3 天
大约是一个乒乓球的大小



第 10 天
大约是一个鸡蛋的大小



宝宝饥饿时的信号

饥饿时的信号：

- 💧 舔嘴唇或发出吮吸声。
- 💧 将一只或两只手放在嘴边。
- 💧 不停地转头。
- 💧 握拳。
- 💧 做出快要哭的表情。
- 💧 发出烦躁的声音。



“现在我能在宝宝哭之前就察觉到他饿了，
衔乳就容易多了。”

—WIC 参与者



一定要留意宝宝饥饿时的信号，并在宝宝哭闹之前喂奶。

确保奶水充足

在头几天之后,您的乳房应该会感觉更加充盈。宝宝会通过一些方式告诉您奶水是否充足:

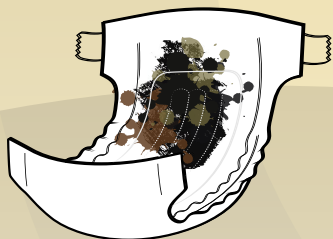
- 🔥 宝宝每天会大便四次以上,小便至少五到六次。
- 🔥 宝宝可以根据自己的需求随时吸吮,每天至少 8 次或更多次。
- 🔥 每次喂奶后,您的乳房会变得柔软一些。
- 🔥 刚出生时,宝宝的体重可能会略有下降,但通常会在 10 到 14 天内恢复到出生时的体重。



母乳喂养记录和
纸尿裤日志见
第 21 页。

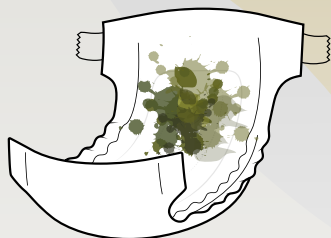
随时在 WIC 给宝宝称重!

纸尿裤使用须知

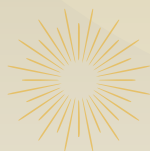


所有宝宝的第一次排便都是黑色且粘稠的。刚出生时，宝宝每天需要换一次湿纸尿裤。

- 💧 宝宝便便的颜色通常会在出生后的第一周内发生变化。
- 💧 四到六周后，宝宝可能会出现排便次数减少的情况，有时会间隔几天。这对于只喝母乳的婴儿来说是正常的。

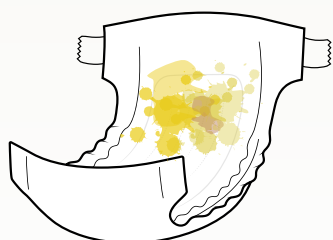


到第三天或第四天，母乳喂养的宝宝便便会变成绿色，同时每天会需要更换三到四次湿纸尿裤。

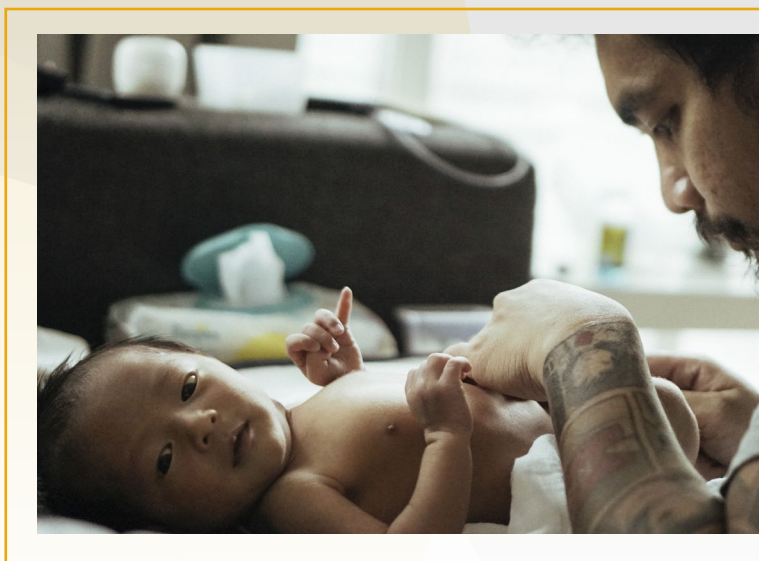


“我一点也不介意给我母乳喂养的宝宝换纸尿裤，因为根本没有难闻的味道！”

—WIC 参与者



到了第五天，母乳喂养的宝宝便便会变成黄色，可能看起来像有颗粒状物或较为稀薄，但这并不意味着腹泻。宝宝每天会需要换五到六次湿纸尿裤。



如果未看到上述变化，请致电 WIC。

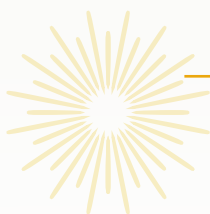
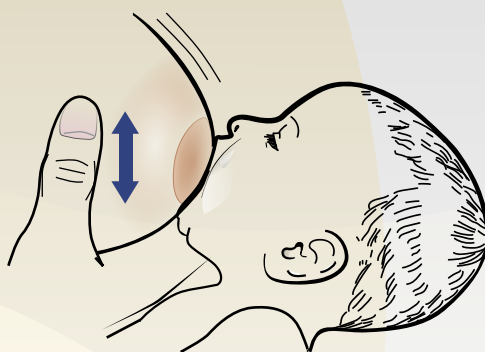
如何唤醒沉睡的宝宝

新生儿安静地昏睡未必是好现象。刚出生的宝宝需要频繁吃奶，才能获得成长所需的足够营养。如果宝宝每天醒来的次数不足以进行至少 8 次喂奶，或者间隔超过 3 小时没有喂奶，可以试试以下方法唤醒宝宝：

- 💧 给宝宝脱衣服并换纸尿裤；
- 💧 将宝宝抱在胸前进行亲密接触。
- 💧 轻轻按摩宝宝的背部或脚丫，也可以用手指轻拍或轻划。

如果宝宝在吸奶时睡着了，可以通过按压乳房使宝宝不再睡着。

- 💧 宝宝衔乳时，用手指托住乳房下方，大拇指放在上方，手掌形成一个“C”形。
- 💧 如果您发现宝宝不再规律地吞咽，可以轻轻按压乳房，力度温和但坚定，这样做通常能让宝宝再度开始吸吮和吞咽。



“我的宝宝吸奶时总是睡着，
同伴助手教了我乳房按压的
方法，这样做能使宝宝
不再睡着！”

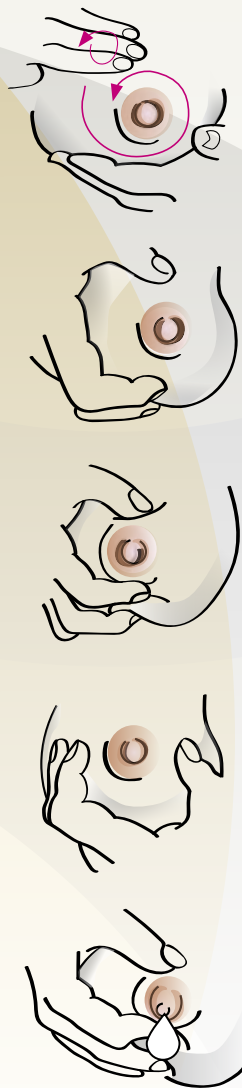
—WIC 参与者

手动挤奶

手动挤奶可以代替吸奶器,用来缓解乳房压力,帮助宝宝更好地衔乳,以及收集乳汁。

如何手动挤奶:

1. 坐直,身体略微前倾。
2. 轻轻按摩乳房几分钟。
3. 用拇指和食指在距离乳头约一英寸的位置,呈“C”形捏住乳房。
4. 轻轻按压乳房。然后朝乳头方向挤压,松开后再重复。乳汁**不会**立刻流出。
5. 手指保持“C”形,沿着乳房轻轻移动手的位置,并重复第4步。
6. 如果是为了缓解乳房胀痛或因乳汁过多导致的衔乳问题,可以手动挤奶直到乳房变软。如果是为了收集乳汁,可以继续挤奶大约 10 分钟,或者直到乳汁流速变慢,应当用干净的容器收集乳汁。



澄清误区

误区：“母乳喂养会很痛。”

澄清误区：刚开始时可能会有些许不适，但母乳喂养并不会痛。

误区：“如果我生病或正在服药，就不能进行母乳喂养。”

澄清误区：母乳喂养可以保护宝宝，使宝宝免于疾病侵袭！许多药物不会进入母乳中。但在开始服用任何药物（包括避孕药）之前，请务必咨询 WIC 及医生。

误区：“如果我的宝宝得了黄疸，就不能进行母乳喂养。”

澄清误区：喝到充足母乳的宝宝，黄疸恢复得更快。母乳喂养的宝宝排便频繁，有助于减轻黄疸。



误区：“我妈妈以前奶水不足，我也会奶水不够。”

澄清误区：每个人的情况都不同。大多数妈妈都能分泌足够的母乳，哺育宝宝一年甚至更久的时间！如果您对母乳分泌量有疑虑，可以咨询 WIC。

误区：“我吸烟，所以不能进行母乳喂养。”

澄清误区：即使无法戒烟，母乳喂养的好处仍然大于吸烟的负面影响。如果您想了解更多如何保护宝宝免受吸烟影响的信息，请联系 WIC。

误区：“我饮食不好，所以不能母乳喂养。”

澄清误区：即使您的饮食不够好，您的乳汁也非常适合您的宝宝。

如果您有任何关于母乳喂养的问题，请联系 WIC。



“我在哺乳，
但我仍然可以享受
我最喜欢的食物。”

—WIC 参与者



当您不在宝宝身边时

如果您需要回去上班、上学或短暂离开，宝宝依然可以喝您的母乳。记得提前规划好。在恢复工作或学业的几周前，可以向 WIC 咨询如何挤奶或者如何挑选优质吸奶器的建议。

- 💡 宝宝出生后的前三到四周，只用母乳喂养有助于分泌足够的母乳。
- 💡 三到四周后，可以尝试用奶瓶喂母乳。在离开宝宝之前，先练习用奶瓶喂奶。
- 💡 选择底部宽、流速慢的奶嘴，能让宝宝更容易适应奶瓶喂奶。
- 💡 用奶瓶喂奶时，要抱着宝宝。为了让喂奶过程更接近母乳喂养，可以把宝宝抱直，让他的腹部贴着您的身体。
- 💡 喂奶时可以多次暂停，并在喂到一半时换只手抱宝宝。
- 💡 宝宝自己会知道是否喝够奶了，不要强行让宝宝喝完整瓶奶。



与宝宝在一起时继续
母乳喂养，有助于保持
母乳分泌量。



疑难解答

母乳喂养应该是舒适且愉快的。大多数情况下，母乳喂养的问题都可以通过预防或及时处理来解决，而不会影响到哺乳。



乳头胀痛

一些女性在开始哺乳的头几天会乳头胀痛。头几天过后出现乳头胀痛则不正常。

预防乳头胀痛：

- 确保宝宝正确衔乳。宝宝应该张大嘴衔住乳头，并深深地衔住乳头和部分乳晕。

如果宝宝的下唇内翻，可以在宝宝衔乳时轻轻拉下下巴。

- 如果感到疼痛，可以轻轻将手指插入宝宝嘴角与上颚之间，让宝宝松开乳头，然后再尝试让宝宝重新衔乳。
- 在宝宝发出饥饿信号时，尽早并频繁地喂奶。
- 尝试不同的哺乳姿势。



有关衔乳的更多信息，请参阅第 4 页和第 5 页。

疑难解答

乳头疼痛的应对：

- 💧 继续进行母乳喂养！
- 💧 确保宝宝正确衔乳。
- 💧 先从不疼的乳房开始哺乳，然后换到另一侧。
- 💧 哺乳后，可以将母乳轻轻涂抹在乳头上，有助于恢复。
- 💧 如果使用护理垫，请在弄湿后立即更换。
- 💧 如需帮助或更多信息，请联系 WIC。



“在 WIC 的帮助下，
我恢复得这么快，
简直让人难以置信！”

—WIC 参与者

鹅口疮

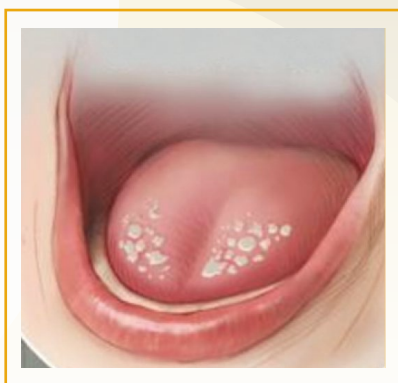
鹅口疮是一种由酵母菌引起的感染,可能出现在乳头、宝宝口腔或使用纸尿裤的区域。如果您近期使用过抗生素,或者有阴道酵母菌感染的历史,患鹅口疮的风险会更高。

妈妈出现鹅口疮的症状包括:

- 💧 无痛哺乳一段时间后乳头出现灼热、瘙痒或疼痛的感觉。
- 💧 乳头可能发红、脱皮、表面有光泽,或者长出小疙瘩。
- 💧 乳房有刺痛感。

婴儿出现鹅口疮的症状包括:

- 💧 宝宝吸吮母乳时可能变得烦躁或出现胀气,或者频繁停顿不肯继续吸吮。
- 💧 舌头、脸颊或上颚上出现白色斑点,且擦拭不掉。
- 💧 尿布疹持续不愈,常规药膏不起作用。



资料来源: Mayo Clinic

疑难解答

鹅口疮的治疗：

- 🔥 继续进行母乳喂养！
- 🔥 即使只有您或宝宝一人有症状，医生也需要同时治疗您和宝宝的鹅口疮。
- 🔥 确保您和宝宝按时服用医生开的所有药物，否则鹅口疮可能会复发。
- 🔥 勤洗手，使用干净的毛巾，并经常更换文胸和乳垫。治疗期间，奶嘴、奶瓶配件、磨牙玩具和吸奶器部件都需要进行消毒。
- 🔥 在您和宝宝接受鹅口疮治疗期间，不要将母乳冻存储备用。



乳房胀痛

宝宝出生三到五天后，您的乳房变得更加充盈和沉重是正常现象。乳房胀痛是指乳房因过于充盈而变硬并感到疼痛，宝宝可能因此出现衔乳困难。

预防乳房胀痛：

- 💡 留意宝宝的饥饿信号，频繁进行哺乳。
- 💡 每次喂奶时确保先排空一侧乳房，先喂哪一侧乳房要轮换着来。
- 💡 如果宝宝睡眠超过三小时，应唤醒宝宝喂奶。
- 💡 确保宝宝衔乳良好。
- 💡 避免使用安抚奶嘴、奶瓶和配方奶。

乳房胀痛的应对：

- 💡 坚持频繁进行母乳喂养！
- 💡 在宝宝衔乳前，可以先手动挤出一些奶水，或者使用吸奶器使乳房软化。
- 💡 轻柔地按摩乳房 – 向 WIC 的同伴助手请教一些有帮助的按摩技巧。
- 💡 哺乳后，用凉毛巾或冰袋敷在乳房上，帮助缓解肿胀。

请记住，乳房胀痛是短期现象！如果两三天后乳房仍然感觉过于充盈，或者宝宝衔乳困难，请及时联系 WIC 或医生寻求帮助。

不必要的担忧

以下几种情况,母乳喂养的妈妈不必担心:

喂奶频繁: 新生儿频繁吃奶是完全正常的。宝宝大约在 10 天、三周、六周和三个月时会经历生长高峰期,可能会更频繁地吃奶。

哺乳后通过奶瓶喝奶: 奶瓶的流速较快,宝宝会很自然地吞咽,以避免呛到。这并不意味着宝宝还饿,或者没有喝到足够的母乳。给宝宝使用奶瓶可能会减少母乳分泌,甚至会使宝宝喝得过多。

乳房变化: 乳房在适应喂养过程中会发生很多变化。产后乳房一开始很柔软,大约两到五天后会变得饱满,约十天后又会变软。这些变化并不意味着奶水减少。

泵奶困难: 泵奶是一项需要通过练习才能掌握的技巧。很多妈妈发现吸奶器挤出的奶量通常比宝宝直接吸吮时少。如果您认为吸乳器可能有问题,请致电 WIC。

宝宝烦躁: 每个宝宝都会有烦躁的时候,有的宝宝可能更频繁。除饿了外,宝宝也可能因为口渴、疲倦或需要安慰而想吃奶。

迎接新生命对每个家庭成员来说都是一次重大转变! 尽量放松心情,享受和宝宝在一起的宝贵时光吧!



母乳喂养记录和纸尿裤日志

记录每次喂奶和换纸尿裤的时间。将宝宝每次开始吃奶时最接近的小时圈出。宝宝换纸尿裤时,若是湿的(小便)请圈上 W,若是脏的(大便)请圈上 D。如果宝宝的湿纸尿裤或脏纸尿裤数量超过下方所示,也是正常的。

第1天:初乳

喂奶时间: 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
纸尿裤是湿的 W 纸尿裤是脏的: 便便为黑色,呈粘状 D

第2天:更多初乳

喂奶时间: 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
纸尿裤是湿的 W W 纸尿裤是脏的: 便便为黑色,呈粘状 D D

第3天:乳房开始变沉重。频繁喂奶,以防乳房胀痛。

喂奶时间: 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
纸尿裤是湿的 W W W 纸尿裤是脏的: 便便渐呈绿色 D

第4天:奶水即将变多——继续保持!

喂奶时间: 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
纸尿裤是湿的 W W W W 纸尿裤是脏的: 便便渐呈黄色 D D D D

第5天:宝宝吞咽的次数会变多。

喂奶时间: 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
纸尿裤是湿的 W W W W W 纸尿裤是脏的: 便便呈黄色 D D D D

第6天:您做得很好!

喂奶时间: 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
纸尿裤是湿的 W W W W W W 纸尿裤是脏的: 便便呈黄色 D D D D

第7天:恭喜您母乳喂养第一周!

喂奶时间: 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
纸尿裤是湿的 W W W W W W W 纸尿裤是脏的: 便便呈黄色 D D D D

如需关于纸尿裤的更多信息,请参阅第 9 页。如有任何疑问,请致电 WIC 或您的医生。

我应该给宝宝母乳喂养多久？

母乳喂养会为宝宝提供最好的营养。即使只母乳喂养一天，也是您给新生儿最宝贵的礼物。

如果您在产后头几天母乳喂养，您的宝宝将喝到您的初乳。初乳能为宝宝提供完美的营养，帮助他建立健康的消化系统。母乳喂养也是一个增进与宝宝关系的好机会。

如果您能坚持母乳喂养四到六周，将有助于宝宝保持健康。母乳喂养的新生儿生病的频率较低。

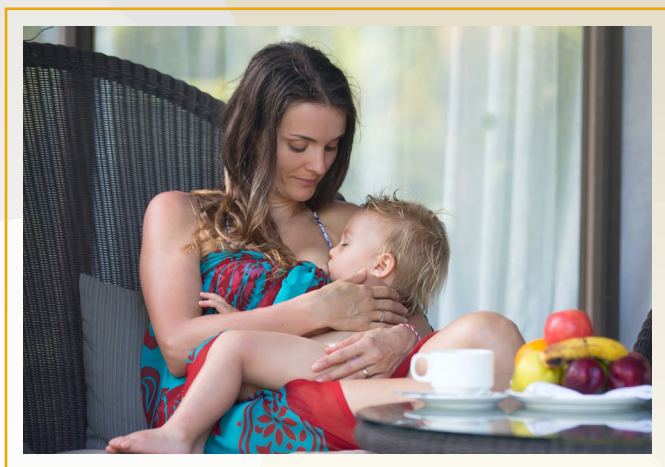
如果您母乳喂养三四个月，将有助于避免宝宝过敏。同时您和宝宝之间的关系也会变得更加深厚。



如果您母乳喂养六到九个月，未来出现健康问题的风险会降低。美国儿科学会 (American Academy of Pediatrics) 建议，宝宝出生后的前六个月只喂母乳，并在此之后继续母乳喂养，配合其他辅食，直到宝宝一岁甚至更大时。

如果您母乳喂养一年，您就为宝宝奠定了健康的基础，这一份健康将伴随宝宝终生。您的宝宝将拥有更强的免疫系统，也不太可能需要进行牙科治疗。而且，您还会为自己节省成千上万美元的医疗费用！

如果您母乳喂养超过一年，直到您的宝宝不再需要，您便是以最自然和健康的方式满足了宝宝的需求。母乳喂养宝宝的家长往往会发现，未来几年的医疗费用会变低！



无论您母乳喂养宝宝
几天、几周、几个月，还是几年，
选择母乳喂养，
您永远都不会后悔。

改编自 Diane Wiessinger 的讲义，已获准使用。

备注

如果您有任何想法或问题, 请在此页面上填写。

母乳喂养是：

天然的选择拯救生命的方式

健康的选择美丽的体验

赋能的力量免费的礼物

滋养宝宝

增进亲密关系安抚宝宝

虽未必容易

但永远值得！



如有任何问题、需要课程相关信息或
需要母乳喂养方面的帮助, 请致电:

请在此处添加联系信息。

根据联邦民权法以及 US Department of Agriculture (USDA) 民权法规和政策, USDA 及其下属机构、办公室、员工, 以及参与或执行 USDA 项目的机构, 禁止在任何由 USDA 资助或开展的项目中, 基于种族、肤色、国籍、性别、残疾、年龄进行歧视, 或因先前的民权活动而展开报复。

如果残障人士需要以其他方式获取项目相关信息 (如 盲文、大号字体印刷版本、录音带、美国手语等), 应联系其申请福利的机构 (州或地方机构)。失聪、有听力障碍或语言障碍的人可以通过 Federal Relay Service 致电 (800) 877-8339 联系 USDA。此外, 我们还可提供项目相关信息的其他语言 (非英文) 版本。

若要针对某项目提交反歧视投诉, 请填写《USDA Program Discrimination Complaint Form》(AD-3027), 此表格可在以下网址获取: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, 也可在任意一个 USDA 办事处索取, 还可写信至 USDA, 并在信函中提供该表所需的全部信息。如需投诉表副本, 请致电 (866) 632-9992。请将您填妥的表格或信函提交至 USDA:

- (1) **邮寄地址:**
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; or
- (2) **传真:**
(833) 256-1665 or (202) 690-7442; or
- (3) **电子邮箱:**
program.intake@usda.gov

该机构是一家平等机会提供机构。



Department of
Health

Women, Infants, and
Children 项目 (WIC)