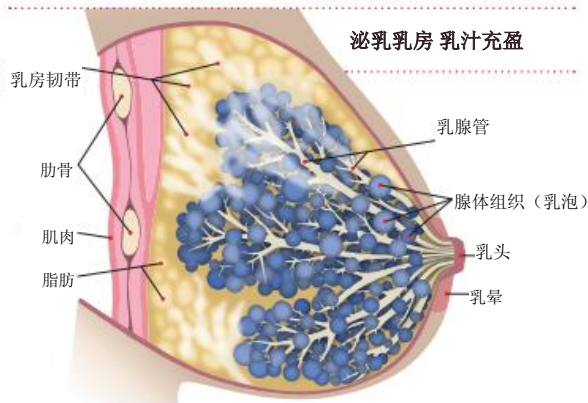
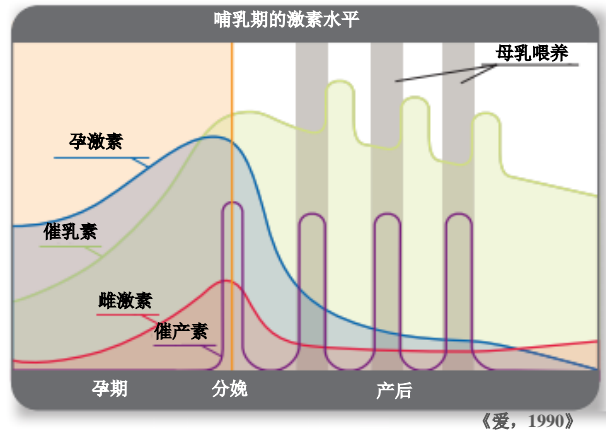


我的乳房是如何制造乳汁的？

问题：我的乳房从何时开始制造乳汁？

答案：从受孕的那一刻起，女性的乳房便开始准备制造乳汁。乳房的变化主要由四种激素造成。这些激素会导致乳腺管和腺体组织（乳泡）的生长以及乳房体积的增大。从孕中期开始，你的乳房就开始制造第一道乳汁，也就是初乳。初乳粘度大并呈黄色。一旦你把宝宝和胎盘分娩出体外，你的身体便开始制造更多的母乳。在接下来的几天中，你的乳房产奶量会增加，并且乳汁的质感会变得较为水样，颜色也会变白。



问题：有什么办法可以催乳吗？

答案：有的。你体内有四种激素来帮助你的乳房产奶：雌激素、孕激素、催乳素和催产素。你的身体自然而然就知道如何调节这些激素的水平，以帮助你的乳房产奶，正如上图所示。你还可以做以下事情来帮助你的乳房产奶：

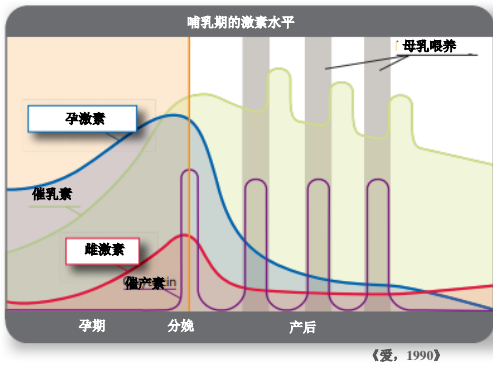
1. 宝宝出生后的一个小时内进行母乳喂哺或吸奶。
2. 每 24 小时喂奶或吸奶 8-10 次，大约每 3 小时一次。
3. 在喂奶或吸奶之前及在此过程中，按摩并轻柔地挤压你的乳房。
4. 如果采用吸奶的方式，完成后用手按压几分钟以帮助排空乳汁。

初乳与乳汁制造（大概时间）

	孕期		分娩	产后		
	孕中期	孕晚期	分娩	产后第 2-4 天	产后第 5-14 天	产后第 14 天起
初乳	X	X	X	X		
过渡乳				X	X	
成熟乳						X

问题：雌激素和孕激素有什么作用？

答案：雌激素和孕激素使你的乳房做好产奶准备。这些激素由怀孕期间的胎盘释放。它们扮演着两个

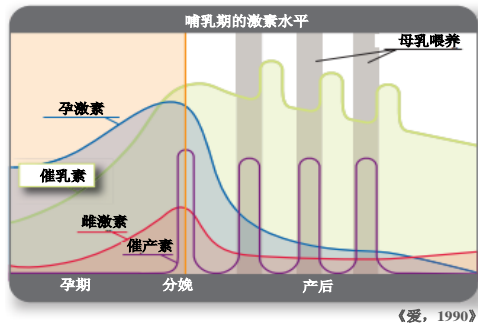


主要角色：它们使你的乳房体积变大并使你的乳腺管数量变多；同时，

它们也使你的身体在宝宝出生前不会制造大量地产奶。一旦宝宝出生及胎盘娩出后，这些激素便随之减少。而它们的减少则是给你的身体释放出开始产奶的信号。

问题：催乳素有什么作用？

答案：催乳素可以帮助你的乳房产奶。自从你的宝宝降生，你的催乳激素水平便开始升高。每当你喂奶或吸奶时，你的身体都会释放催乳素。随着催乳素的每一次释放，你的身体都会在乳泡内制造和储存更多的乳汁。如果这种激素的水平过低，你的乳汁供应量将会减少。这就是为什么分娩后马上喂奶



或吸奶且自此之后需按固定时间框架喂奶或吸奶如此重要的原因。

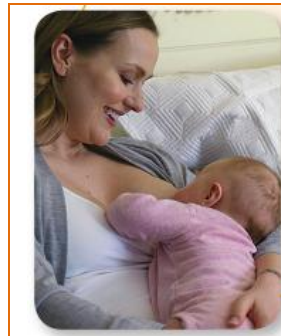
参考书目

Hale TW, Hartmann PE. 《海尔与哈特曼的人类哺乳教科书》第1版，德克萨斯州阿马里洛：海尔出版社出版，LP2007年。

Lawrence RA, Lawrence RM. 《母乳喂养：医学界的指南》第七版，密苏里州马里兰高地，MO：Elsevier Mosby；2011年。

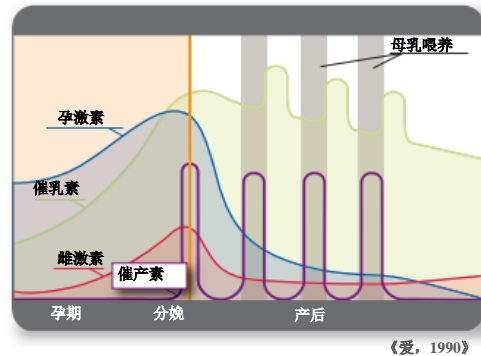
Love SM, Lindsey K. 《苏珊·洛夫博士的乳房护理书》，第1版，MA：Addison-Wesley，1990年。

Riordan J, Wambach K. 《母乳喂养与人类哺乳》，第四版，Sudbury，MA：琼斯与巴特利特出版社，2010年。



帮助乳房产奶的四种激素分别是：雌激素、孕激素、催乳素及催产素。

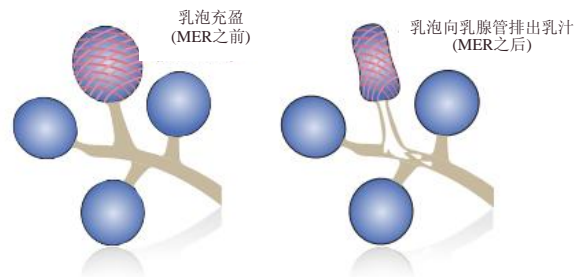
问题：催产素有什么作用？



答案：催产素能帮助你的乳房排出乳汁。当你的宝宝（或吸乳器）开始把你的乳头塞进嘴巴吮吸的时候，这种激素便随之释放。它的释放使乳汁从乳泡中挤出，进而流入乳腺管，最后进入宝宝口中。这个过程被称为放乳反射或喷乳反射（MER）。

这个过程被称为放乳反射或喷乳反射（MER）。

喷乳反射 (MER)



这些都只是一般信息，不能取代您的保健医生的建议。如果您遇到不能快速解决的问题，请立即寻求协助。

每个宝宝都是独特的，如有疑问，请联系您的医生或保健信息提供方。