

为你的宝宝制造乳汁

出生到第四天——和宝宝保持亲密, 经常喂食

有趣的事实:

- 新生儿的胃部大小如同弹珠。产后你就有足够的乳汁来填饱宝宝的胃。
- 你的乳房永远都有乳汁。
- 在哺乳进行顺利的情况下, 宝宝吃母乳比吃配方奶粉和水好。
- 对多数妈妈而言, 母乳喂养比冲奶粉要快。
- 对多数妈妈而言, 哺乳可以预防涨奶。
- 大部分妈妈有足够的乳汁供应双胞胎、三胞胎甚至更多宝宝。
- 常和宝宝进行亲密的皮肤接触, 能使母乳喂养更顺利, 乳汁分泌更充足。

要有什么心理准备?

- 将面临频繁的哺乳。
- 你的乳头在哺乳开始的一两分钟会比较敏感, 然后就会改善。
- 如果你的宝宝不满足, 两边的乳房都可以喂一次以上。
- 每天1-2张纸尿布和黑便便。
- 多数宝宝出生后最初四天可失重约10%。

需要学些什么?

- 练习躺着哺乳, 以便在哺乳的同时也能获得休息。
- 帮宝宝深入含接乳头使哺乳更舒适, 若有不适痛感, 请立即寻求帮助。
- 确保你的宝宝一天至少吃母乳8次。哺乳可能在某一段时间里更为密集, 必要时要把昏昏欲睡甚至浅眠中的宝宝叫醒吃奶。
- 如有需要, 找出可获得帮助的途径。

第四天到第六周 —— 建立母乳供给量

有趣的事实:

- 到出生后第十天, 宝宝的胃会长到乒乓球大小。

你知道你的乳汁对宝宝是多么重要。很多妈妈都知道乳房是怎样产生乳汁的。以下是从初生至6个月内的一些基本哺乳知识。

- 大多宝宝需要一天不定时哺乳8-12次, 哺乳时间在部分日间或夜间时可能更密集。
- 宝宝一次可能只需吸食一边乳房, 他们也可能需要吸食两边, 让你的宝宝自行决定吧。
- 频繁的哺乳有助乳汁分泌。
- 大多数妈妈在第三或第四天开始分泌较多乳汁。
- 排空乳房有助加速乳汁分泌, 如果乳房常常充盈则分泌乳汁较慢。
- 仅用母乳喂哺, 避免使用配方奶粉或其他液体喂养。
- 从生产后的第一天至第四十天, 你的乳汁分泌可从1盎司(30ml)增加至30盎司(900ml)左右。



需要有什么心理准备?

- 如果感觉奶涨, 请增加喂奶次数或用吸奶器吸出, 这样有助纾缓你的不适感。
- 到出生后的第三至第五天时, 宝宝的大便从黑色转绿然后转黄。在此之后, 宝宝每天大约排出25美分硬币(2.5厘米)大小或稍多的黄色便便3-4次。
- 出生后第五天, 一天需更换尿布5-6次或更多。

- 出生后两周左右，宝宝的体重将回复至出生时的体重。
- 宝宝也许在一次哺乳后马上需要再次哺乳，这是正常现象。
- 大部分宝宝一天睡约14—15小时，睡眠时间不一定是在夜间。

需要学些什么？

- 按需哺乳。当宝宝开始张大嘴巴并像浮标般晃动头部时，或是将手放在嘴巴里时就是需要哺乳了。不要等到宝宝烦躁或哭闹时才哺乳，当宝宝心烦意乱时也很难好好吃奶。使用你和宝宝都觉得舒适的姿势哺乳。
- 练习边小睡边喂奶，可白天时练习。
- 哺乳时如有痛感，请立即寻求协助。很多时候只你的宝宝稍微变换一下吸奶的姿势就能缓解你的不适。就近寻找妈妈团体，和其他妈妈交流会有所帮助。

若出现以下情形，请立即寻求帮助：

- * 当哺乳伴有痛感时。
- * 当宝宝出生后失重超过10%或第四天后体重增长过慢时。

第六周到六个月——哺乳渐入佳境

有趣的事实

- 宝宝的胃变大且容奶量提升，喂奶次数减少。
- 大部分妈妈即使奶量充足也不再感到奶涨。
- 宝宝第6周到第6个月所需的奶量大致相同。
- 在此阶段，亲自用乳房喂奶比用奶瓶喂奶要快。
- 如果哺乳顺利，直到约第六个月，纯母乳喂养对宝宝最好。

需要什么心理准备？

- 随着宝宝长大，喂奶速度将会变快。以前需要40分钟喂奶的宝宝此时期大约只需要10-15分钟。
- 此时期有些宝宝排便次数变少，但仍正常增重。
- 当听到声响或看到周围的事物时，此时期的宝宝或许会暂停吸奶。

需要学些什么？

- 相信宝宝知道何时应该吃奶。

- 练习在外出时喂宝宝母乳，直到你感觉自如为止。

即使喂奶一切顺利，你仍然可能面临下述问题：

- 宝宝偶尔哭闹不休（大部分宝宝都会如此）。
- 刚喂完奶宝宝马上又要求下一次喂奶（大部分宝宝都会如此）。
- 宝宝需要更频繁的喂奶（这会调整你的产奶量）。
- 你的乳房不再感觉充盈（通常是3-4周左右）。
- 宝宝吃奶次数减少或喂奶时间变短（练习能让宝宝吃奶变快）。
- 宝宝夜间醒来好几次（宝宝需要醒来进食足够的奶量）。
- 宝宝在母乳喂奶后仍会拿起奶瓶（宝宝喜欢吮吸）。
- 你挤不出太多的乳汁（此技巧需要练习）。
- 只要纯母乳喂养的宝宝正常增重，就表示你的乳汁充足。

宝宝的年龄	平均每周增重	平均每月增重
从出生到第四天	≤ 7-10%	N/A
从第四天到第四个月	+ 7-8 盎司 (200-222 克)	1.75-2.0 磅 (0.79-.88 千克)
从第四个月到第六个月	+ 4-5 盎司 (100-122 克)	1-1.25 磅 (0.4-0.45 千克)
从第六个月到第十二个月	+ 2-3 盎司 (58-85 克)	0.5-0.75 磅 (0.23-0.34 千克)

请登陆ameda.com网站，学习更多关于如何在6个月后给你的宝宝哺乳的信息。

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。