

爸爸与母乳喂养

问题: 我的宝宝出生后, 我能帮些什么忙?

答案: 宝宝出生后的头40天将是一个脆弱而忙乱阶段。新妈妈们需要大量的支持。以下是你能帮忙做的一些事情:

- 安排帮忙。在某些社会文化里, 产后最初的几周是被特别看待的。妈妈们被安排远离人群以便专心照顾宝宝。所有的家务杂事都有其他人代劳。这个阶段过后, 她们的美好表现会得到公众的赞扬。在这些文化里, 很少妈妈会得“产后抑郁症”。你能把产后的头40天安排得越接近这种模式, 效果越好。
- 学习母乳喂养知识。如果你相信你的伴侣正在做的事情, 那么很容易就能给她提供支持。多阅读相关知识吧, 她会感激你的!
- 知道母乳喂养可以节省大量金钱。在宝宝出生的第一年, 你可以节省2,000美元的配方奶粉钱和300~400美元的保健费用。
- 限制来访客人的数量。你的伴侣现在最需要的是休息、帮助以及和宝宝相处的时间。如果你安排客人来访, 务必确保他们是来帮忙和支持她的选择的。否则, 先不要让他们到访或者尽量缩短来访的时间。现阶段, 其他人很容易让她不快, 因此, 让支持者呆在她身边吧。避免需要让她梳洗打扮接见以及需要她安排接待的客人到访。
- 知道遇到母乳喂养的相关问题时应该通过哪些途径寻求帮助。向医院索取一份包含名字和电话号码的清单。有些医院设有自己的母乳喂养帮助热线。或者, 你也可以浏览www.ilca.org and www.la lecheleague.org. 这两个网站寻求就近的帮助。

问题: 如果我不用奶瓶给我的宝宝喂奶, 我可以做些什么呢?

答案: 如果你之前没有什么机会接触小宝宝, 首先你需要知道宝宝们并没有那么容易被碰坏。他们喜欢被触碰, 你可以通过喂奶之外的很多途径与宝宝建立亲密关系。

恭喜你, 你成了一个爸爸! 你的骄傲、欢乐和喜悦也许交织着恐惧、紧张和不安。毕竟, 你的新角色将持续几十年! 然而即使你不能亲自进行母乳喂养, 你也可以是你的宝宝能成功获得母乳喂养的关键。



- **多陪陪宝宝。** 把宝宝放在你的胸膛上。宝宝喜欢你的皮肤和他/她的皮肤亲密接触。帮宝宝按摩一下。
- **帮宝宝洗澡。** 这会是你俩的欢乐时光。
- **帮宝宝在你伴侣那就位。** 是的, 甚至在夜间。
- **抱着宝宝走动。** 这能帮助宝宝度过烦躁时期。走动能安抚宝宝。
- 讲话和唱歌给宝宝听。这是宝宝学习说话的途径。
- **帮宝宝换尿布。** 多练习, 熟能生巧。而且当宝宝被纯母乳喂养时, 尿布并不那么难闻。
- 抱抱宝宝。这能让你的伴侣有时间洗个澡, 吃个饭。
- **和宝宝玩耍。** 妈妈和爸爸有各自不同的方式和宝宝玩耍。这是宝宝学习的过程, 而且你和宝宝都会从中获得乐趣。



宝宝出生后的头40天将是一个脆弱而忙乱阶段。新妈妈们需要大量的支持。

有些爸爸想用奶瓶给宝宝喂养母乳。但是，如果你的宝宝是母乳喂养并且增重正常的话，最好还是推迟用奶瓶喂养的时间，直到他/她长至4-6周并且已经经历过大量的母乳吮吸练习为止。有些太早使用奶瓶喂养的宝宝可能会拒绝吮吸妈妈的乳房。在这段时间，你的伴侣可以适当吸出一部分乳汁以保持自身的舒适度。同时，所有吸出来的乳汁都可以冷冻起来供后续喂养用。如果你和你的伴侣决定使用奶瓶喂奶，那么你们可以把吸出来的母乳放在奶瓶中。

问题：我该如何帮助我的伴侣哺乳？

答案：方法很多，具体如下：

- 帮助你的伴侣感觉舒适。确保她有必要的各种物品；帮她垫枕头，给她递饮料。
- 帮助她改善睡眠。白天，提醒她在宝宝睡觉时也小睡片刻；主动帮她完成零碎的家务以让她有更多时间休息。晚上，哺乳的时候帮助宝宝更好地就位以让她能多打会瞌睡。她生产后需要休息以恢复体力。
- 帮她做其他的家务事，好让她能把注意力集中在宝宝身上。
- 陪伴年长的孩子们，这样她就能更好的与宝宝一起休息
- 烹饪可口的饭菜并去买一些健康的零食给她。
- 交谈及聆听。分享心事和感受。当你的角色发生变化时，沟通和表达至关重要。诚实的对待好或者不好的感受。即使是情绪激动时也要尽量尊重对方。

问题：母乳喂养会影响我们的性生活吗？

答案：母乳喂养是妈妈和宝宝之间高度亲近的行为，当中包括很多触碰。所以刚开始的时候你的伴侣可能会减少对性的兴趣，但是别往心里去，给她一点时间和空间吧。

当她完成产后六周的保健检查后，你们就可以准备恢复性生活了。请牢记，母乳喂养期间分泌的荷尔蒙可能导致阴道干涩。因此，请准备好润滑剂，未雨绸缪。

你是否曾经听说过母乳喂养能帮助避孕？研究表明，它能起到98%的避孕作用，但是，只有在以下所列条件都满足的前提下才是如此：

- 你的伴侣一直没有月经来潮并且是全天候母乳喂养。
- 你的宝宝未满6个月并且没有使用安抚奶嘴或奶瓶。
- 你的宝宝的日间喂奶间隔不超过四个小时，夜间喂奶间隔不超过六个小时。

如果上述条件对你们而言并非全部成立，那么请不要把母乳喂养作为你们唯一的节育方法。请跟你的伴侣的保健医生商讨其他的节育选择。譬如，避孕套和子宫帽都可以使用。另一种选择是单纯黄体素避孕药（“小药丸”）。这种药丸可以在产后第六周且你的伴侣已经达到乳汁分泌高峰时开始服食。如果她的乳汁减少，请跟她的保健医生商量切换其他避孕方法。

问题：母乳喂养会让我变成一个不那么尽责的爸爸吗？

答案：许多年前，更多的年轻父母在宝宝出生后倾向于扮演固定的角色。最常见的是，爸爸外出工作挣钱养家，妈妈在家带宝宝。这样母乳喂养就是妈妈一个人的工作。但在今天，爸爸们在照顾和教育宝宝上变得更加积极。当你的伴侣选择了母乳喂养时，你也可以积极的支持。当妈妈外出，你来照顾宝宝的时候，你可以给宝宝喂食吸好的母乳。在某些家庭，妈妈外出工作挣钱养家，爸爸则在家带宝宝。在这种情况下，妈妈在家的时候可以亲自哺乳，不在家的时候则可以提前把乳汁吸出来。

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，如有疑虑，请联系您的医生或保健信息提供方。