

早产儿的母乳喂养

你的母乳为何重要

在早产的情况下, 母乳中的很多营养成分如蛋白质和铁等都比其他食物含量高得多。母乳中含有的活细胞能帮助保护宝宝免受疾病感染并能强化宝宝的免疫系统。母乳中含有能够帮助宝宝消化食物的酶。它的生长因子能帮助宝宝的肠道成熟。这些都是任何其他食物所不能给你的宝宝提供的。

研究发现, 错过了母乳喂养的早产儿更容易频繁地生病, 并且严重性往往更高。接下来, 他们也更大机会遇到视力问题、骨骼问题和发育延迟的问题。

出生至第4天

你的早产宝宝也许从出生开始就能很好地进行母乳喂养。如果不行的话, 请开始吸奶, 越早越好。可以的话, 请在产后的头六个小时内进行。使用医院/租赁的吸奶器, 按计划每天重复吸8-10次, 每次10-15分钟。有关详细信息, 请参阅我们的表格《使用吸奶器维持充足的母乳供给》。起初, 你只能吸出一点点的乳汁。但哪怕只有几滴, 它们对你的宝宝而言也是相当重要的。你每次的吸奶动作都是向更多的母乳“发出订单”。这正是向你的身体发出生产更多的乳汁的指令。

第四天至第十天

到第三或第四天就会有一个重大的变化。前几天是几滴, 但这时候你能吸出几盎司。如果你的宝宝还不能母乳喂养, 尽量在第十天前通过使用吸奶器达到充足的母乳供给。你的乳房在产后就已经做好相应的准备了。如果等到后期再吸奶, 难度往往要大得多。当你能吸出25-35盎司(750-1050毫升)奶量的时候, 你就大功告成了。

当你在开始在第三天或第四天吸更大量的母乳时, 请尝试以下小贴士, 它们能帮你更快速地把产奶量提高。

- **延长吸奶时间** -- 在最后一滴乳汁吸出后继续多吸2分钟或是每次吸足20-30分钟(排空乳房能促进母乳分泌)。

当宝宝出现早产的情况时, 很多妈妈都会为她们早已规划好的分娩计划流产而感到悲伤。尽管你的宝宝可能需要医疗帮助, 但为他/她提供你的母乳是你当前唯一能做的事情。你的母乳将是关乎宝宝健康的关键所在。



- 随后, 用手往喇叭罩内挤压乳汁。你的乳房被排空得越彻底, 你的产奶量将会越高。
- 在达到目标产奶量之前, 吸奶间隔不要超过5个小时。(涨奶会使母乳分泌减缓)
- 每24小时至少吸8-10次。你不需要按照固定的时间表吸奶, 可以在一天内的某个时间段内每隔1小时吸一次以达到一天内吸奶次数总和。
- 吸奶的时候, 按摩你的乳房。
- 检查你的吸奶器喇叭罩。它可以随着你的吸奶量而变化。请参考www.ameda.com网站上“关于吸奶”项下的“如何选择一款合适的喇叭罩”。

达到目标产奶量后, 大多数妈妈可以减少吸奶的次数--每天6-7次--即可维持产奶量。如果你在夜间不会出现太频繁的奶涨情况, 尽管安睡吧。任何时候你的宝宝暂不需要的乳汁都可以冷藏起来供后续喂养用。



你的乳汁是某些活性细胞及酶的唯一来源，它们能帮助保护宝宝的健康。

以下额外的步骤已经被证实对你或你的宝宝毫无益处：吸奶前清洁乳房，每次使用后都对吸奶器的配件进行消毒处理，倒掉吸出来的第一道乳汁。大部分医院都已不再建议采取这些步骤。

母乳存储

遵循医院的母乳收集及存储规定。大部分医院都会有以下建议：

- 使用经认可的玻璃或硬质塑料容器储存。
- 使用紧实的盖子，而不是奶嘴。
- 在你的储存容器上贴上标签，上面写清宝宝的名字，吸奶的时间和日期。

你的医院可能会给你提供奶瓶和盖子。你的母乳存储时间可能跟其他供足月的健康宝宝喂食的母乳不尽相同。向你的医院咨询室温、冰箱和冰柜条件下的建议存储时间。你可以使用阿美达的N Carry™牌或其他保温包来使你的乳汁从你家到医院这段距离保持冰冻。

提高产奶量

如果你的产奶量降至25盎司（750毫升）以下，可以通过以下尝试将其提高。

- 吸奶前按摩你的乳房。
- 延长吸奶时间(排空乳房能促进母乳分泌)。
- 吸奶后用手挤奶。
- 开始吸奶前，抱起你的宝宝并跟他/她肌肤贴着肌肤地接触一下。
- 改为使用医院出租的吸奶器，如果你还没使用过的话。
- 增加每天吸奶的次数。
- 请你的哺乳顾问跟你的医生沟通，让医生给你开些能提高产奶量的处方药及/或中草药。

开始母乳喂养

你的宝宝的母乳吸食能力取决于他/她提早了多久出生及其健康状况。你的医院也许有相关规定，从而影响你开始母乳喂养的时间。尽管是开始母乳喂哺之前，你也应尽量可能多地以肌肤相亲的方式抱你的宝宝，这样能让他/她保持温暖、平静并且睡得更好，同时也能提高你的产奶量。

你的宝宝在你开始母乳喂哺之前已经拥有吃奶的技巧了。在瑞典，一项其中98%的研究对象均为采用母乳喂养方式的妈妈的研究发现：

- 28周时，宝宝们就能找到妈妈的乳房并用嘴巴含着。
- 31周时，有些宝宝就会吮吸并能吃到母乳。
- 36周时，大部分早产宝宝都能完全依靠母乳喂养。
- 有健康问题的宝宝往往需要更长的时间才能好好地进母乳喂哺。

当宝宝们准备好用嘴巴进食的时候，他们首先能够找到妈妈的乳房。有研究发现，直接用乳房喂哺比用奶瓶喂哺的早产儿较少出现心跳及呼吸问题。对于乳房喂哺不能完全满足的宝宝，可以用其他方式补充喂哺，直到他们能完全依靠乳房喂哺为止。

当你的宝宝发出喂哺信号时，乳房喂哺的时机就成熟了。留意以下迹象：

- 围绕着鼻饲管吮吸。
- 把小手放进嘴巴里。
- 张开着小嘴把头转向你并用鼻子触碰你。
- 作为练习，想象一下你首次母乳喂哺的情形。
- 首先你的宝宝可能会舔舐或含着你的乳头。
- 大多数早产宝宝都会吸一小会就快速睡着。
- 在可以完全母乳喂哺之前，你的宝宝可能需要附加其他的方式的喂哺。
- 如果你的宝宝一开始时没有吃太多奶，没关系，因为他/她在此之后还会被喂食更多的奶。

为了能尽早地切换到完全母乳喂哺，请寻求国际母乳协会认证咨询师（IBCLC）的帮助。请登录 www.ilca.org 就近寻找上述咨询师。

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。