

UNICEF（联合国儿童基金会）和爱婴计划

UNICEF 在全球范围内帮助每个婴儿达致其最大潜能，我们的业务遍及全球 160 多个国家，致力于改善和提高婴儿的：

- 健康和营养状况
- 饮用水的安全和卫生状况
- 教育

UNICEF 还向需要特别保护的儿童提供帮助，譬如说让孩子不至于沦为童工和战争受害者。



UNICEF 和医院、卫生院和社区医院一起实施该项爱婴计划。我们的目标是帮助他们向儿童提供高水平的保健服务，让孕妇和初为人母的妇女得到给婴儿喂奶所需的帮助。我们鼓励医院、卫生院和社区医院提高它们的服务水平，达到国际上最佳的服务质量。

遵照 UNICEF 指示的医院、卫生院和社区医院可以向 Unicef 和 World Health Organisation（世界卫生组织）申请在业界享有盛誉的“爱婴”奖。欲知详情，请浏览我们的网站 www.babyfriendly.org.uk。

如果想用信用卡向
UNICEF 捐款，请致电

08457 312 312

（按当地价格收取费用，该线 24 小时开通，请注明“BFI”字样）

欲知当地的母乳喂养计划支持信息，请致电：

各国母乳喂养支持组的联系方式请参阅第 14 页。

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. This translation has been funded by Sure Start Around Poplar. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612. For more information about the Baby Friendly Initiative, visit www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652

SureStart
unicef

母乳喂养



初为人母必读



Breastfeeding Your Baby - Chinese

unicef

简介

这本小册子是为刚开始母乳喂养的妈妈编写的，告诉您如何开始喂奶、如何避免常见的问题，有一章是专门讲述奶汁的。为避免混淆，我们将婴儿称为“他”。

母乳喂养是个很简单的过程，对大多数妈妈和婴儿来说也是种十足的享受。即使如此，刚开始的几天，妈妈和婴儿都需要学习怎样做。因此，他们需要练习，必要时还要向助产士寻求帮助和建议。如果以前用奶瓶给孩子喂奶现在想转为母乳喂养，您可以这样做，但不一定会很容易，您应该征求助产士和母乳保育支持人士的意见。

记住：

您的奶汁是孩子的最佳选择，它适合孩子的新需要。6个月左右的婴儿才需要其他食物或饮料。

为什么母乳喂养如此与众不同？

母乳含有婴儿免于疾病感染所需的抗体。与母乳喂养相比，用奶瓶喂奶的孩子更容易得呕吐和腹泻（肠胃炎，这种病的后果可能会很严重）、胸部感染、耳部感染和尿液感染。

母乳喂养对孩子以后的成长也有好处。研究表明：用母乳喂养的孩子的心理发展得更好于用奶瓶喂奶的孩子。用奶瓶喂奶的婴儿长大后更容易得湿疹和糖尿病，也倾向于比母乳喂养长大的孩子有更高的血压。

母乳喂养对妈妈也有好处，它能让您减轻怀孕期间增加的体重，让您免于感染乳腺癌和卵巢癌，日后骨质更强。

下列内容可以让您有个良好的开端：

母乳喂养的好处 — 您能得到什么好处？



把奶汁存在家里

将奶汁存放在冰箱里，在 2-4°C 的温度下能保存 3-5 天。如果没有冰箱温度计，也许最安全的办法是将 24 小时内都不会用的奶汁冰冻起来。奶汁可以在冰室里存放一个星期，在冰箱里可以放 3 个月时间。

您可以在家里用任何塑料瓶偶尔给孩子喂冰冻奶汁，只要这种瓶子有密封圈、可以杀菌消毒就行。记得给每个瓶子写上日期、做上标记，一边喂一边摇。如果因为孩子早产或生病而打算将奶汁冰冻起来，请咨询保育员的意见。如果您的冰箱能够自动除霜，请将奶汁远离除霜剂，越远越好。

让冰冻奶汁在冰箱里或室温下慢慢解冻，解冻的奶汁可以放在冰箱里，可以在接下来的 24 小时内使用。解冻后的奶汁达到室温后就要用掉或倒掉。奶汁不能第二次冰冻。

不能用微波炉给奶汁除霜，这会让奶汁的温度高低不一，会烫伤孩子的嘴。

还想知道更多又该问谁呢

您可以向助产士或卫生访视员了解给孩子喂奶的更多资料。

她会告诉您当地受过训练的顾问的电话号码（详见小册子背页）。另外，您也可以从他们在当地的办公室获取这些信息。

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708.

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

让孩子靠近乳房

您的位置

找一个舒适的位置，这很重要。

如果是坐下来给孩子喂奶，请确保：

- 腰背挺直，有靠背；
- 膝盖基本放平；
- 把脚放平
(您可能要放一个脚凳或厚一点的书本)；
- 另外再加一个枕头垫背或垫手，必要时也可以用它垫起孩子。



躺下来喂奶是很舒服的，特别适合晚上喂奶，因为您可以一边给孩子喂奶一边休息。

尽量躺平，拿个枕头垫在头下面，让肩膀靠在床上。



侧身躺好，拿一个枕头垫住背部，另一个夹在两腿中间。

(孩子吸得舒服后，您可以在任何地方舒舒服服地给孩子喂奶，也不需要枕头了。)

孩子的位置

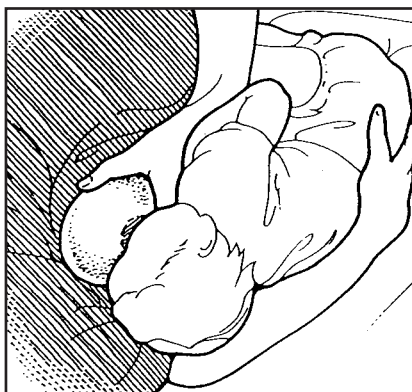
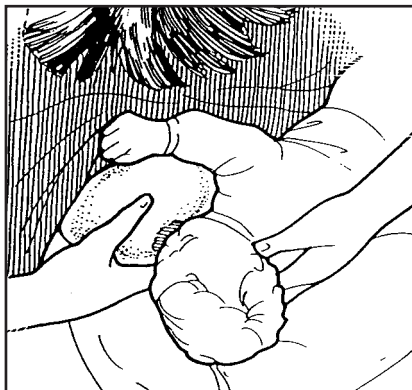
您可以用多种办法抱着孩子喂奶：

不管您选用哪一种办法，以下指导方针都能让您确保孩子吃好喝好：

1. 让孩子抱近您。
2. 让孩子面对您的乳房，让他的头、肩膀和身体成一直线。
3. 让孩子的鼻子或上嘴唇对着您的乳头。
4. 让孩子不用费劲就可以找到您的乳房，不需要他把头伸来伸去，也不需要转来转去。
5. 始终记住一点：让孩子靠近您的乳房，而不是相反。

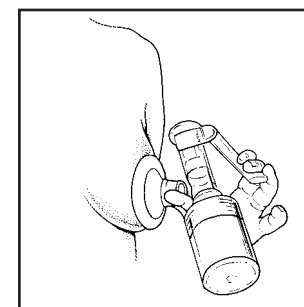
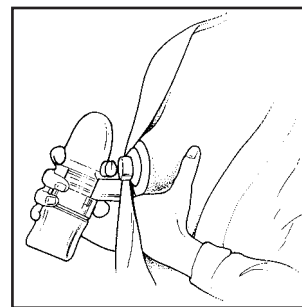
因此，您应该：

- 让孩子的肚子对着妈咪
- 让乳头对着孩子的鼻子
- 让孩子靠近乳房，而不是相反



手动吸乳器

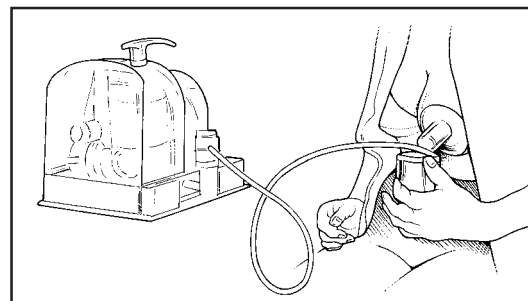
与没有奶汁相比，奶汁饱满时手动吸乳器是很容易使用的。手动吸乳器有多种不同的设计，每一种的工作原理稍有不同。有些是手动的，有些是电池驱动的。每一种吸乳器都有一个套在乳头和乳晕上的漏斗。不同的吸乳器适合不同的人，因此，如有可能最好在购买之前试用一样。



电动吸乳器

这种吸乳器是自动工作的，因此很方便快捷。这种吸乳器特别适合长时间挤奶，譬如说婴儿特别护理部的孩子。如果是这样，您应该尽量每天至少挤 6-8 次（包括晚上的一次），保证孩子有奶喝。

可以用电动吸乳器同时给两个乳房挤奶，这比其他方法要快，挤出来的奶也比较多。如果要同时给两个乳房挤奶，您需要一个双吸乳器大口杯或两个单个大口杯和一个T型接头。

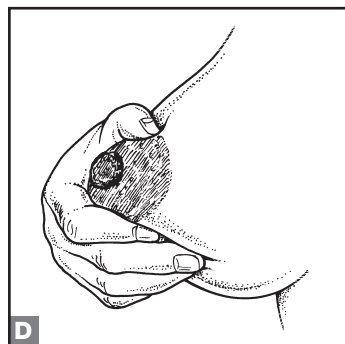
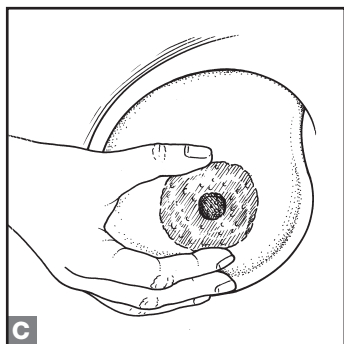


操作手动吸乳器和电动吸乳器时，请严格遵守制造商的指示。



人工挤奶技术

1. 将食指放在乳房下面，指向乳晕边缘；拇指放在乳房上面，对着食指（此时，您可以感觉到皮肤下面的奶汁）。如果乳晕比较大，您需要将手指向乳晕边缘稍稍移动（如果乳晕较小，则需要将手指向外稍稍移动）。您可以用其他手指支撑乳房（C）。
2. 将手指和拇指放在乳房上面的同一个地方，轻轻向后按。
3. 保持这种向后轻轻按下的力量，将拇指和食指放在一起向前按，让奶汁顺利流入奶嘴（D）。
4. 松掉手指让奶汁再充满乳房，然后重复步骤 2 和步骤 3。

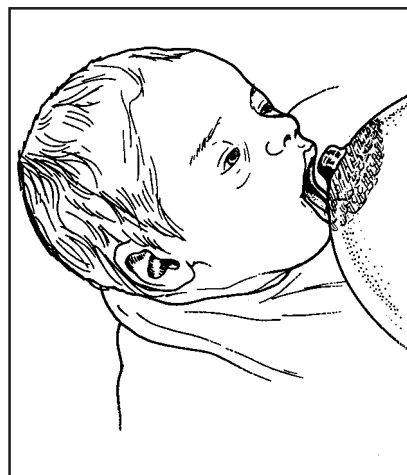


如果掌握了挤奶“诀窍”，您可以在几秒钟内完成上面三个步骤（步骤 2 至步骤 4），您的挤奶节奏就会比较稳定，奶汁也会滴下来（也许还会喷出来）。

让孩子贴近乳房

确保让孩子以正确的方式贴近乳房，这一点很重要，否则孩子可能吃不饱，还会咬疼您的乳头。

以第 4 页所述的方式放好孩子，让他的鼻子或上嘴唇对着乳头。

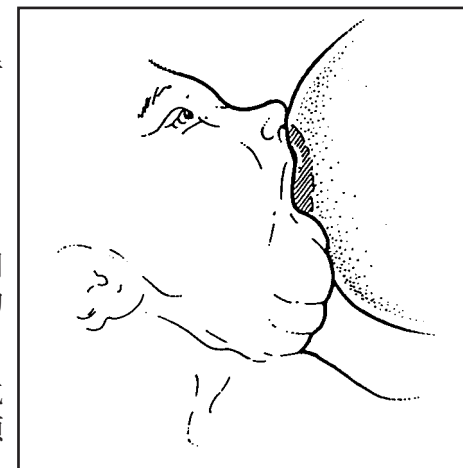


让孩子将嘴张得够大（您可以用乳头轻轻摩擦他的嘴唇让他张开嘴巴）。

将孩子快速靠近乳房，让他的下嘴唇碰到乳房（离乳头底部越远越好）。这样，您的乳头就对着他的上嘴唇。

让孩子以正确的方式贴近乳房后您会看到：

- 他的嘴巴张得很大，满嘴含着乳房。
- 他的下巴抵着您的乳房。
- 他的下嘴唇向后卷曲。
- 如果可以看到乳晕（乳头四周的棕色皮肤），您容易看到他的上嘴唇而不是下嘴唇。
- 他的吸奶方式也由急促型变成长时间深吸型，中间还会停顿一下。



喂奶应该是不疼的，但是，如果您和孩子还在学习如何喂奶和吸奶，孩子第一次贴近乳房时您还是会觉得疼痛或不舒服，但这种疼痛感应该很快就会消失，您不会再觉得疼了。如果还是疼，可能是因为没有把孩子放好。此时，把孩子的嘴角从乳头上轻轻地拿开，让孩子离开乳房，不让他吸奶，然后再把他放到正确的位置。如果还是疼，那您就要找助产士帮忙了。

成功喂奶小贴士

■ 尽量让孩子靠近您，第一次喂奶尤为如此。通过这种方式，您可以更好地了解孩子，及早知道他什么时候想吃奶（晚上喂奶更要注意这点）。如果孩子靠近您的身体，您可以轻而易举地托起孩子给他喂奶，孩子和您自己都不会受到太大的干扰，你们也会更容易入睡。



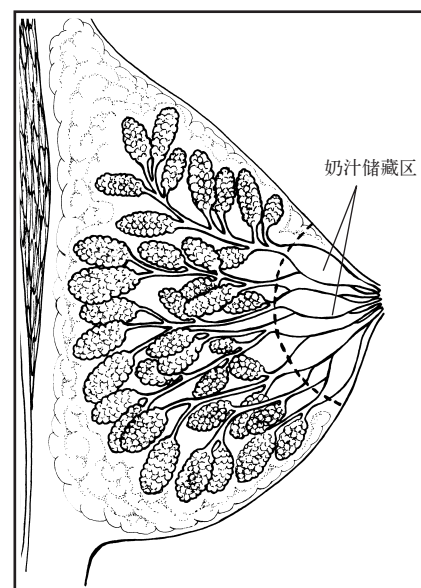
NANCY DURRELL MCKENNA

■ 母乳含有孩子所需的各类食物和水分，给他吃别的食物或饮料可能会害了他，也让他对母乳不感兴趣。如果孩子不经常吃奶，您的奶可能不够他以后喝的。因此，只要他有点饿的样子，就给他喂奶。

■ 妈妈们在最初几个星期里经常碰到的大部分问题（如乳头疼痛、充血、乳腺炎等）有的是因为没有用最佳的方法给孩子喂奶，有的是因为没有经常给孩子喂奶。如果不知道是什么原因，请寻求别人的帮助（小册子背面有相应的求助信息）。

手工挤奶

这是一种既经济又简便的方式，乳房胀痛时用这种办法挤奶最好不过了。这些只是指导意见，最好的办法还是练习（譬如说在浴室里练习），通过练习您可以找到适合您的方式。



乳晕（乳头四周的黑色皮肤）下面（通常是乳晕边缘）有少量奶汁。

这个部位摸起来象是皮肤下面的小豌豆，奶汁就在这里面积聚，您的奶也是从这儿挤出来的。

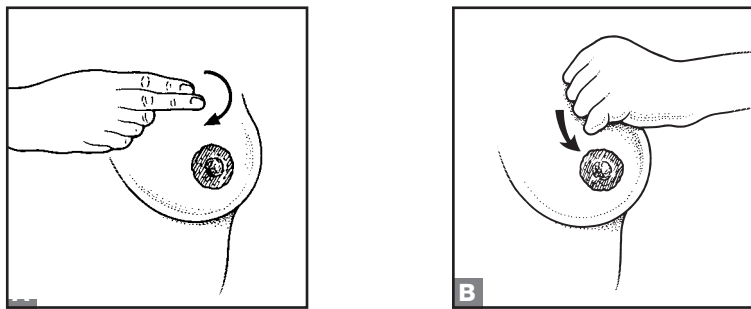
每个乳房有15个左右这样的部位（蒙氏结节），每个都可以积聚奶汁。

- 不要挤压乳头，因为这样做是没有用的，还会疼。
- 小心不要让手指沿着乳房移动，这会破坏乳房精巧的组织结构。
- 可能要一两分钟才会有奶汁流出来。
- 让手指沿着乳房转动使所有的蒙氏结节都能挤出奶来，这一点很重要。
- 将挤出来的奶汁放在消过毒的大口容器（最好是量杯）里。
- 多练习，您就可以用两个乳房同时挤奶。



为了让奶汁顺畅地流出来：

- 尽可能地保持舒服和放松状态，室内安静再加上一杯热饮料可能会有帮助。
- 让孩子靠近您，如果不行就拿一张孩子的照片看看。
- 挤奶前洗个热水澡或淋浴一下，或者用热的法兰绒盖住乳房。



- 用手指尖 (A) 或者握紧的拳头在乳房上向着乳头滚动 (B)，这两种方法都能轻轻地按摩乳房。按摩整个乳房，包括乳房下部。不要让手指沿着乳房移动，这会破坏皮肤。
- 按摩后，用食指和拇指轻轻转动乳头，这会促进荷尔蒙的分泌，荷尔蒙会刺激奶汁的产生，也能让奶汁流得更顺畅。

习惯后，您会发现挤奶是很简单的，不需要精心准备，喂奶也一样。多多练习就会变得简单。

不管选择哪种办法，您都可以在几分钟内、在奶汁减少或流干之前顺畅地挤出奶汁，然后换一个乳房，然后再挤刚才那个乳房，这样轮流着挤直至奶汁流干或慢慢滴下来为止。

喂奶的方式

孩子的吃奶方式各不相同，有的孩子在出生后的一两天里不喜欢吃太多的奶，但随后要常常给他喂奶（特别是刚开始的几个星期里）。这种现象是正常的。只要觉得孩子饿了就给他喂奶，您的奶汁会很充足，也能满足他的需要，因为每次他要吃奶，您的大脑就会接到相应的信号，大脑随即向乳房发出挤奶信号。也就是说：

喂得越多 = 大脑发出的信号就越多 = 奶汁也就越多。



每次孩子吃奶前，您的奶汁都会聚集起来，但如果孩子还在学习如何吃奶，给他喂奶可能要很长的时间。许多妈妈担心：频繁地喂奶可能会造成奶汁不足。只要孩子吃奶的姿势正确，这种现象是不太可能发生的。如果还有担心，请征求产士或卫生访视员的意见。

您和孩子习惯了喂奶和吃奶后，就会很简单了，奶汁的温度也总是恰到好处。实际上，根本就不需要考虑如何喂奶。您的孩子会让您知道哪时是下一次喂奶时间。

喂奶时不需要有特别的饮食，当然了，最好还是和别人一样尽力保持饮食的平衡。类似地，一般也不需要避免吃某些食物。



接着喂奶

您可以一边喂奶一边带着孩子到外面走走、享受生活的乐趣，您几乎可以在任何地方给孩子喂奶。如果穿着比较宽松的衣服，就不用担心喂奶时胸部会露在外面。刚开始时您会有点不自在，但不久就会觉得很自然。大部分人甚至都不会注意到您在给孩子喂奶。实在不行的话，尽量在家里对着镜子多练习。

如果为了在一两天内积聚奶汁而不经常给孩子喂奶，他可能会饿坏的。孩子一叫饿就给他喂奶，您的奶汁供应很快就能跟上孩子的需要。再一次提醒您记住：

喂得越多 = 大脑发出的信号就越多 = 奶汁也就越多。



有时您可能想不带孩子出去，或者在断奶前就要去工作，这时您可以先挤好奶，让别人帮您喂（详见本书第9页的挤奶部分）。

不要企图让孩子在未准备好前吃一些比较硬的食物，每个孩子都是不一样的。

几个月（大概是6个月）之后，也许孩子会自己伸手找东西放入口中了。这个讯号是他可以吃比较硬的东西了。

对6个月大或更小的孩子来说，母乳含有他需要的全部食物和饮料，还能使他免受多种疾病。许多妈妈还给6个月大或更大的孩子喂奶，有的甚至喂到孩子两岁以后。只要您还想喂、孩子也想吃，您就可以继续给他喂奶，这对大家都有好处。



挤奶

为什么要挤奶

- 让孩子充分靠近乳房。
- 乳房涨得难受。
- 孩子太小无法给他喂奶或者生病了不能喂奶。
- 需要离开孩子一两个小时，譬如说参加社交活动。
- 要返回工作岗位。

挤奶的方法

挤奶的方法主要有三种：

- 手工挤奶
- 手动吸乳器挤奶
- 电动吸乳器挤奶

不管您选择哪一种，有一点很重要，即挤奶前要彻底洗手。所有的器皿、瓶子和吸乳器在使用前都要用热肥皂水清洗和消毒。

