

# 母乳喂养 护理说明

## Breastfeeding: Care Instructions

### 概述



母乳喂养有很多好处。它可降低孩子受到感染的机率，并可降低孩子日后出现糖尿病和肥胖等问题的机率。母乳喂养还可帮助您建立与孩子的纽带关系。

在出生后的头几天，您的乳房会流出厚厚的黄色液体，称为初乳。初乳为孩子提供营养和抵抗感染的抗体。孩子在出生后的头几天只需要补充初乳。您的乳房在出生后几天内会充满乳汁。

母乳喂养是一项技能，可通过练习改善。对自己和孩子要有耐心。如果遇到问题，您可以寻求帮助并坚持母乳喂养。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

### 在家如何自我护理？

- 如果孩子饿了，给孩子喂奶。在头两周，孩子在 24 小时内至少需要 8 次母乳喂养。这将帮助您保持产奶。孩子饥饿时的迹象包括：
  - 吮吸手。
  - 舔嘴唇。

- 把头转向您的乳房。
- 在您的膝盖上放一个枕头或护理枕头，来支撑您的手臂和孩子。
- 以舒服的姿势抱好孩子。
  - 您可以通过多种方式抱孩子。最常见的一种姿势是摇篮式抱法。一只手臂支撑孩子，孩子的头在您的臂弯内。您的手掌打开支撑孩子的臀部或背部。孩子的腹部挨着您的腹部。
  - 如果您通过剖腹产生产，请尝试足球式抱法。这一姿势使得孩子不触碰您的腹部。将孩子抱在手臂下，让他或她的头放在您将喂奶的一侧。用手臂扶住孩子的上身。您可以用这只手控制孩子的头，以将他或她的嘴巴带到乳房位置。
  - 每次喂奶时尝试不同的姿势。如果有问题，请向医生或哺乳顾问寻求帮助。
- 让孩子含住乳头：
  - 一只手的拇指放在乳房外侧，手指在内侧形成"U型"夹住并压缩乳房。您还可以使用"C型"夹法，即四根手指在乳头下，拇指在上。尝试不同的夹法让孩子在不同的母乳喂养姿势中能最深入地含住乳头。您的另一只手臂放在孩子背部，手托住孩子的头。将手指和拇指指向孩子的耳朵。
  - 您可以用乳头接触孩子的下嘴唇，让孩子打开嘴巴。稍等，直到孩子的嘴张开得足够大，像打大大的哈欠一样。然后一定要赶紧让孩子嘴巴靠近乳房，而不是乳房靠近孩子。在将孩子靠近乳房时，用另一只手托住乳房，并将乳头对准放入孩子嘴巴。
  - 乳头和乳头（乳晕）周围的深色区域应在孩子的嘴巴内。孩子的嘴唇应向外张开，而不是向内卷（反转）。
  - 在喂奶时，听孩子有规律的吮吸和吞咽模式。如果不能看到或听到吞咽模式，看着孩子的耳朵，耳朵会在吞咽时轻微扭动。如果孩子的鼻子似乎被乳房挡住，可让孩子的身体再靠近您一些。这有助于孩子的头稍微后倾，确保一个鼻孔的边缘可以进行呼吸。
  - 在孩子含住乳头时，您通常可以将夹住乳房的手拿开，放到孩子背后抱住孩子。现在就放松，然后给孩子喂奶。
- 在下列情形中，您将知道孩子正常哺乳：
  - 孩子的嘴巴包住大部分乳晕，并且嘴唇张开。
  - 孩子的下巴和鼻子靠着乳房。
  - 吮吸深入而有节奏，还有短暂的停顿。
  - 您能够看到和听到孩子在吞咽。

- 您的乳头感觉不到疼痛。
- 每次哺乳时让孩子吮吸两个乳房。每次哺乳时让两个乳房交替开始。
- 在需要将孩子从一边乳房挪开时，将一只手指放在孩子嘴角边。手指轻推孩子的牙龈，使孩子松开嘴巴。如果在挪开孩子前没有使孩子松开嘴巴，您的乳头会疼痛、被撕扯或瘀伤。
- 在给孩子喂奶后，轻轻拍打孩子背部以让吞咽的气体排出。孩子打完嗝后，再次贴近乳房喂奶，或用另一边乳房喂奶。孩子有时会想在打完嗝后继续喝奶。

## 应何时打电话寻求帮助？

如果出现以下情况，现在立即致电您的医生 或立即寻求医疗护理：

- 出现乳房感染症状，例如：
  - 乳房周围疼痛加剧、肿胀、发红或发热。
  - 出现源自乳房的红色条纹。
  - 乳房流脓。
  - 发烧。
- 您的宝宝在 6 小时内没有弄湿尿布。

密切关注健康状况的变化，如果出现以下情况，请务必与医生联系：

- 孩子在含住乳头方面有麻烦。
- 您在母乳喂养时持续疼痛或不适。
- 有其他问题或疑虑。

## 您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 P492，以了解更多信息 "母乳喂养 护理说明。"

目前截至: 2021年6月16日