

母乳喂养 袖珍指南



母乳喂养为母乳喂养者及其婴儿提供独一无二的健康益处。医疗保健提供者及其员工可以为促进纯母乳喂养和延长母乳喂养时间发挥重要作用。您应该在患者怀孕时便开始进行咨询和提供支持，并一直持续到新生儿期及之后。

本袖珍指南旨在为您提供与此相关的支持。

产前护理期间：

美国儿科学会 (American Academy of Pediatrics) 和美国妇产科医师学会 (American Congress of Obstetricians and Gynecologists) 建议怀孕者应进行六个月的纯母乳喂养。

您对怀孕者及其家人所说的话可以对其产生影响。如果您建议纯母乳喂养，怀孕者可能会想要延长母乳喂养的时间。

告诉母乳喂养者：

- “母乳有助于增强宝宝的免疫力，仅喝配方奶并不具备这样的功效。”
- “母乳喂养的时间越长，对宝宝的身体越好。宝宝吸吮的每一口母乳都非常重要。母乳喂养还可以帮助您减少在孕期增加的体重并降低罹患某些癌症的风险。”
- “母乳喂养刚开始可能会有点困难，但会逐渐变得轻松。母乳可以让宝宝受益终身。”
- “大多数怀孕者均能进行母乳喂养。您的身体能产出足够的乳汁，为宝宝提供出生后六个月所需的所有食物。”

如果满足以下条件，便可以进行母乳喂养：

- **剖腹产（剖宫产）**
即刻开始以侧边半卧姿势或坐着进行母乳喂养。
- **服用药物**
大多数药物在母乳喂养期间均可服用。查阅有关特定药物的处方信息和 LactMed 数据库：toxnet.nlm.nih.gov。
- **做过乳房手术（包括隆胸或缩胸）**
 - 隆乳术：经常母乳喂养以维持充足的乳汁。
 - 缩胸手术：由于母乳可能供应不足，所以需要监测婴儿的发育情况。
 - 涉及乳晕切口的乳房活检：怀孕者可以通过增加未受影响的一侧乳房的乳汁来弥补另一侧的不足，但需要监测婴儿的发育情况，因为乳汁供应可能不足。
- **患有甲型肝炎**
请在婴儿接种免疫血清球蛋白后开始母乳喂养，并在其满一岁后接种疫苗。
- **患有乙型肝炎**
请在婴儿接种乙型肝炎免疫球蛋白和三剂乙型肝炎疫苗的第一剂后开始母乳喂养。
- **患有丙型肝炎**
丙型肝炎并非母乳喂养的禁忌症，但如果乳头皴裂或出血，则需重新考虑。
- **乳头打孔**
母乳喂养前请取下乳头配饰，以避免婴儿窒息的风险。
- **偶尔饮酒**
酒后两小时内避免母乳喂养。
- **吸烟**
向父母宣传戒烟并避免让婴儿接触二手烟。

如果出现以下情况，便不能进行母乳喂养：

- **感染艾滋病毒 (HIV)**
- **感染 I 型或 II 型人类嗜 T 淋巴球病毒 (Human T-cell Lymphotropic Virus, HTLV)**
- **吸毒，例如大麻、古柯碱、冰毒等**
- **接受癌症化疗药物、放射性同位素或甲状腺药物**
- **乳房有活动性疱疹病变（带状疱疹、水痘）**
- **未治疗的水痘**
- **婴儿患有半乳糖血症**

注意：对于患有或疑似患有 G6PD 缺乏症的婴儿进行母乳喂养的人员：虽然 G6PD 缺乏症不是母乳喂养的绝对禁忌症，但母乳喂养者不应摄入蚕豆或会诱发有缺乏症的个体溶血的药物，如呋喃妥因 (nitrofurantoin)、磷酸伯氨喹 (primaquine phosphate) 或盐酸非那吡啶 (phenazopyridine hydrochloride)。



在医院：

从分娩到出院，提供主要的母乳喂养支持。

产科提供者：

• 临产时：

- 确认在分娩时怀孕者是否感 HIV 病毒（如不清楚，则必须进行快速检测）。
- 查阅药物处方信息和有关特定药物的 LactMed 数据库，以确认产妇的药物是否能在母乳喂养期间服用：ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/。

• 支持早期含乳：

- 在分娩后，立即让婴儿与母乳喂养者进行皮肤接触，直至完成首次母乳喂养。对于使用配方奶喂养的父母，在分娩后立即与婴儿进行至少一小时的皮肤接触。
- 请儿科团队和护士尽量减少对健康婴儿的医学评估和干预，直至首次尝试喂养。
- 告知父母避免使用安抚奶嘴和配方奶补充剂。

• 支持长期按需喂养：

- 鼓励母婴同室，以便按需喂养。告知母乳喂养者按需喂养可改善乳汁流动与供应情况：
“在最初的几周，您会发现婴儿吸奶次数越多，乳汁流动性则越好。”
- 如果产妇需要进行手术，则将其安排在母乳喂养之后，或者如果母乳喂养者需要离开病房超过两个小时，则在手术前先使用医疗级电动挤乳器排出母乳。

儿科提供者：

• 支持早期含乳：

- 支持在分娩后立即与产妇进行长时间的直接皮肤接触。
- 维生素 K 可以在宝宝出生后六小时内安全服用，最好不要延误第一次母乳喂养的机会。

• 优化育婴室的母乳喂养：

- 除非有真正的禁忌症，否则将安排“纯母乳喂养，不添加任何补充剂，维生素 D 除外”。
- 每天口服一次 400 国际单位 (International Unit, IU) 的维生素 D 口服制剂。
- 请尽快找护士或泌乳顾问检查母乳喂养者的状况，以获得帮助。
- 介绍初乳及其益处：
“初乳看起来并不像平时的乳汁，但它可以满足宝宝的需要，给予特殊保护，并提供宝宝出生后头几天所需的所有营养和水分。”
- 支持母婴同室，以便按需喂养。告知母乳喂养者按需喂养可改善母乳流动和供应情况：
“在最初的几周，您会发现婴儿吸奶次数越多，乳汁流动性则越好。”
- 除非有医学指征，否则建议父母避免使用安抚奶嘴和配方奶补充剂。

• 出院安排：

- 确保安排三到五天的门诊检查以进行早期母乳喂养复诊。
- 在出院时提供有关母乳喂养支持的联络信息。
- 如果父母获得配方奶试用品，则可以向本手册背面提供的资源进行咨询。

从产科或新生儿育婴室出院后

在产后或产妇照护检查期间： 持续提供鼓励及支持。

- 咨询母乳喂养的持续时间及成功要点。
- 提倡在宝宝出生后六个月进行纯母乳喂养。
- 准备在需要时转介至特定的泌乳专家或社区资源。

在三至五天的儿科就诊期间： 评估、开维生素 D 并提前计划。

- 一定要与患者进行对话。以下为建议的对话开场白：
 - “排乳情况如何？”
 - “宝宝是否能良好含乳？”
 - “您对您的乳房或母乳喂养的情况是否有任何担忧？”

母乳喂养者能安全服用的药物

抗高血压药	抗感染药	糖尿病药	止痛药
甲基多巴 (Aldomet)	克林霉素	胰岛素	吗啡及其 衍生物
拉贝洛尔	氨苄西林- 舒巴坦 (Unasyn)	格列本脲 (可以监测 婴儿的血 糖, 不良 反应罕见)	对乙酰氨 基酚
硝苯地平 (Procardia)	氟康唑 庆大霉素	二甲双胍	布洛芬

查阅有关特定药物的处方信息和 LactMed 数据库：
ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK501922/。

- 最好观察母乳喂养过程并留意母乳喂养是否进行顺利。

母乳喂养顺利的迹象

- 婴儿含着乳晕，而不仅仅是乳头
- 婴儿用下颚吸吮，而不仅仅是嘴唇
- 婴儿发出吞咽声
- 婴儿可以吸吮两侧乳房

母乳喂养不顺利的迹象

- 在进行三至五天的儿科检查时，婴儿体重比出生体重减轻了 10% 或以上
- 不经常尿湿或弄脏尿布（每 24 小时少于三到四次小便，每 24 小时少于三到四次大便）
- 母乳喂养者的乳头发红、皱裂（可能与含乳有关）

如果有母乳喂养不顺利的迹象，需在必要时进行干预（例如，提供电话和办公室支持，将母乳喂养者转介至泌乳顾问或支持小组）。此外：

- 加强按需喂养，不摄入补充食物，以此增加母乳供应。
- 提醒母乳喂养者在喂养宝宝时要保持水分充足。
- 讨论前六个月长期母乳喂养的益处，并探讨相关问题和解决方案。

每次检查时：

确认母乳喂养是否成功、预见可能出现的问题及支持长期母乳喂养。

- 提醒父母每天给宝宝口服 400 IU 的维生素 D 制剂，直到开始每天至少给宝宝喂一升或一夸脱的配方奶或全脂牛奶。
- 在有需要的情况下，将母乳喂养者转介至泌乳顾问或支持小组。在每间检查室内保留转介信息。
- 讨论重返工作计划和挤乳器选择。可以通过一些妇女、幼儿和儿童营养补充援助计划 (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) 以及可以在某些特定情况下通过保险获得医疗级个人电动挤乳器。
- 纽约市不建议使用氟化物补充剂。

选择母乳喂养经历的对应编码

喂养慢、新生儿	P92.2
母乳喂养困难、新生儿	P92.5
不明原因的喂养问题、新生儿	P92.9
不明原因的新生儿黄疸	P59.9
异常体重减轻	R63.4
过度哭闹、婴儿	R68.11
乳头感染、泌乳	O91.03
非化脓性乳腺炎、泌乳	O91.23
乳头皱裂、泌乳	O92.13
照护/检查、母乳喂养者	Z39.1
治疗非恶性肿瘤疾病后的复诊检查	Z09

来源：aap.org/breastfeeding/files/pdf/coding.pdf

母乳喂养——要点

- 婴儿应该按需进行母乳喂养，这意味着每当其出现饥饿的早期迹象时，例如警觉性增加、肢体活动增加、不断咀嚼或寻乳，或每 24 小时至少进行 10 至 12 次母乳喂养。
- 在出生后的最初几周，如果自上次母乳喂养开始已过去四小时，则应将还未出现饥饿感的婴儿叫醒以进行母乳喂养。

母乳喂养技巧：

- 每次母乳喂养时应给予两侧乳房，直至婴儿停止吸吮。第一侧母乳喂养的乳房应左右交替，确保两侧乳房受到同样的刺激并排乳。

营养指南：

- 对于母乳喂养的婴儿，无需给其饮水或饮用果汁，这样可能会摄入污染物或过敏原。
- 除非有医学指征，否则不应向母乳喂养的新生儿提供补充食物（如水、葡萄糖水、配方奶和其他液体）。
- 所有母乳喂养的婴儿应在出生后的前几日起每日摄入 400 IU 口服维生素 D 制剂，并持续至每日摄入维生素 D 强化配方奶至少一升或一夸脱。
- 在大约六个月龄左右，应逐渐开始摄入富含铁质的辅食。

资源

纽约市健康与心理卫生局 (New York City Department of Health and Mental Hygiene)

- 若要联络妇女健康热线 (Women's Healthline), 请致电 **311**。
- 护士——家庭伙伴关系计划 (Nurse-Family Partnership) 为怀孕者提供母乳喂养教育和支持。怀孕者必须在妊娠第 28 周之前进行登记。如需详细信息, 请访问 **nyc.gov/health/nfp**, 或致电 **311**。
- 新生儿家庭探访计划 (Newborn Home Visiting Initiative) 将在婴儿出生后的前几天至几周内提供母乳喂养支持。如需详细信息, 请访问 **nyc.gov/health** 并搜索 “**newborn home visiting**” (新生儿家庭探访计划), 或致电 **311** 或您的社区办公室:
北部或中部 Brooklyn: 646-253-5700
南部 Bronx: 718-579-2878
东部或中部 Harlem: 212-360-5942

妇女、幼儿和孩童 (WIC)

计划健康成长专线 (Growing Up Healthy Hotline):
800-522-5006

health.state.ny.us/prevention/nutrition/wic/

美国卫生及公众服务部

(U. S. Department of Health and Human Services)

妇女健康办公室 (Office on Women's Health) 母乳喂养帮助专线: 800-994-9662

womenshealth.gov/breastfeeding

纽约泌乳顾问协会 (New York Lactation Consultant Association, NYLCA)

nylca.org

La Leche League

800-525-3243

llli.org

请在您的办公室里一律使用非商业性的母乳喂养资料。