



纽约市 家长母乳喂养指南

目录

为什么要进行母乳喂养?	1
让其他人参与.....	2
要带什么去医院	3
母乳喂养的须知事项.....	4
开始进行	
照护您的乳房	
进行母乳喂养的方式：含乳和哺乳	
找到舒服的姿势：热门的母乳喂养姿势	
疑问和解答	12
特殊情况	
解决问题	17
挤乳	19
用手挤乳	
使用挤乳器挤乳	
保存乳汁	
返回工作岗位或学校.....	22
让婴儿断奶.....	23
与母乳喂养相关的常见词汇	24

为什么要进行母乳喂养？

母乳喂养又称为授乳或哺乳，是将人乳喂养给婴儿的行为。通常这指的是从乳房或胸部直接将人乳喂养给婴儿，也可以指将通过手或挤乳器挤出的人乳喂养给婴儿。人乳也可称为乳汁、母乳或人奶。以下几点是健康专家建议父母对婴儿进行母乳喂养的原因。

对您的婴儿有益。

- 母乳充满婴儿所需的维他命和营养素。能够帮助建立婴儿的免疫系统，以及协助大脑发育。
- 母乳比配方奶更容易消化，更不容易导致吐奶和腹泻。
- 接受母乳喂养的婴儿在往后较不会肥胖。
- 接受母乳喂养的婴儿较不会受到感染或发展出哮喘、某些类型的癌症，糖尿病以及发生婴儿猝死综合症 (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)。



对您也有益。

- 母乳喂养能协助您恢复怀孕和生产后的身体 —— 帮助子宫缩回原来大小，以及减少产后出血。
- 母乳喂养能降低罹患糖尿病、卵巢癌，以及某些类型乳癌的机率。
- 母乳喂养有助于和您的婴儿建立联系。
- 母乳喂养有助于控制忧郁。
- 母乳喂养能节省时间。母乳与配方奶不同，其温度一律适宜，也不用清洗和消毒奶瓶。
- 母乳喂养能省钱。在出生后的六个月内，母乳是婴儿的全部所需，能帮您省下上千块购买配方奶的钱。
- 接受母乳喂养的婴儿通常更健康，因此家长也能更安心的工作，少缺勤。

让其他人参与

若您选择母乳喂养，身边有支持您的人也是相当重要的。这些人包括医生、护士、陪产员、伴侣、家庭成员和朋友。

▶ **产前就诊时：**告诉您的医疗保健提供者您想要进行母乳喂养。在婴儿出生前先提出问题，并取得所需信息。

▶ **在医院时：**

- **生产期间**，告诉您的助产护士和提供者，您想要对婴儿进行母乳喂养。请他们尽快将婴儿带给您，让您开始进行母乳喂养。生产前先告诉护士您想要跟婴儿共处一室（母婴同室）。
- **开始进行母乳喂养时**，请记住，有时您和婴儿都需要花点时间适应。如果您不确定自己母乳喂养的方式是否正确，请护士或泌乳顾问（母乳喂养领域的专家）来协助您。
- **如果您的婴儿必须前往育婴房**，请提醒护士要将婴儿带回来进行母乳喂养。请告诉护士，除非提供者要求，否则不要使用婴儿配方奶、水或是奶嘴。
- **如果工作人员为您提供配方奶的样本**，请告诉他们您只进行母乳喂养，而不需要配方奶。

▶ **在家时：**

- **如果您的伴侣、家人或朋友想要用奶瓶喂养婴儿来帮助您**，请提醒他们您是为了婴儿的健康而进行母乳喂养。如果他们想帮忙您照顾婴儿，他们可以在很多其他的事情上帮忙，例如：
 - 在您母乳喂养时陪伴您，并且为您提供饮品，或是在哺乳时为您提供脚凳和枕头。
 - 喂养后帮婴儿拍嗝。



- 帮婴儿换尿布或洗澡。
- 照顾婴儿，让您可以洗澡、补眠或吃饭。
- 协助处理家务，例如煮饭、打扫、洗衣服、买日用品或洗碗。
- 在您进行母乳喂养时照顾年纪大一些的小孩。
- 在夜间喂养时把婴儿带给您。

要带什么去医院

在预产期前，打包在医院会用到的个人物品。下列是一些对母乳喂养者很有帮助的物品：

- 哺乳内衣
- 哺乳垫（布质或一次性）
- 哺乳枕
- 开口在正面的睡袍或睡衣
- 浴衣
- 纽约市家长母乳喂养指南

其他有用的物品：

- 护唇膏
- 盥洗用品
- 卫生垫/棉
- 出院用的婴幼儿安全座椅（纽约州规定）

母乳喂养的须知事项

母乳喂养和为人父母一样，是一项技巧。您或许要花些时间练习，但很快就能上手，同时也有许多益处。

开始进行

前几天

- 通常您可以马上进行母乳喂养 —— 甚至在产房也可以。请事先告诉您的提供者或助产士您想这么做。
- 试着在婴儿出生一小时内进行哺乳。
- 生产后马上与婴儿进行肌肤接触是很好的开始。
- 请告诉工作人员，除非您和您婴儿的提供者同意需要使用奶瓶，否则不要使用奶瓶。
- 请告诉工作人员您想要让婴儿与您同室（而不是在育婴房内），以便随时在婴儿肚子饿时进行哺乳。
- 经常进行母乳喂养。您的婴儿会学会吸吮，而吸吮将提升母乳产量。
- 如果您在进行母乳喂养时感到任何不适，或担心婴儿吃不够，请向护士或泌乳专家请求帮助。
- 您头几天分泌的母乳称为初乳。其颜色偏黄且营养丰富。初乳有助于婴儿抵抗疾病，并提供他们的全部所需。三到五天后，母乳会变成带点蓝的白色，产量也会大幅提升。
- 进行母乳喂养，或是利用挤乳器或用手挤乳前，一律先洗手。

接下来几周

- 随时在婴儿有需要时进行哺乳，无论昼夜 —— 24 小时内通常会进行 10 到 12 次。喂养通常能帮助您疏乳，有助于提升您的奶量并帮助婴儿成长。

- 如果您的婴儿在喂养时的前几分钟睡着了，请温柔地唤醒他们，让他们结束进食。可以试着对他们的脚搔痒，或和他们说话来唤醒他们。
- 四到五周时，您的婴儿将会有更规律的喂养模式，也较不需要经常哺乳。
- 最好不要太快使用奶瓶或安抚奶嘴，因为这会妨碍建立良好的母乳喂养习惯。
- 我们不建议在婴儿六个月大以前搭配麦片、水果和蔬菜等辅助食品。

补充维他命 D

美国儿科学会 (American Academy of Pediatrics, AAP) 建议所有婴幼儿在出生后尽快开始一天最少摄取 400 国际单位 (International Unit, IU) 的维他命 D。这包含**只**食用母乳的婴儿。请向您的医疗保健提供者索取更多信息。

照护您的乳房

在母乳喂养期间照护您的乳房与在其他时间差异不大。通常每天洗澡就足够了，但这里也提供一些有用的诀窍：

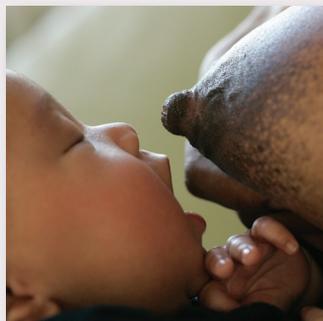
- 试着不要用肥皂或搓洗乳头，因为这会导致干燥，并更容易龟裂。
- 如果您感到乳头疼痛，或许您会发现在每次喂养后放一点母乳在乳头上会有些帮助。母乳喂养不应该是痛苦的。如果您感到疼痛，可能表示婴儿含乳姿势不对（请参阅第 6 页 —— **含乳**）。
- 在内衣内使用胸垫来吸收任何可能溢出的乳汁。
- 经常更换胸垫，尤其是感觉湿润的时候。将湿润的胸垫搁置在肌肤上可能会刺激乳头并导致裂开。
- 每天检视您的乳房，检查是否有任何发红区域，或任何外观不正常的地方。如果异常情况持续存在，或如果您感到疼痛或不适，请与泌乳顾问或医疗保健提供者。

进行母乳喂养的方式：含乳和哺乳

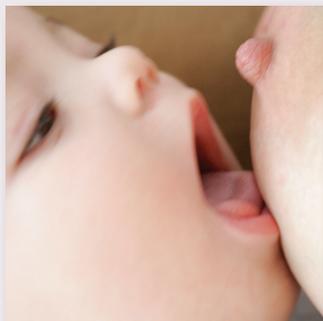
当您的婴儿吸吮乳房时，您的身体会释放荷尔蒙。这些荷尔蒙会造成“排乳”或疏乳。哺喂宝宝的次数愈多，您的乳汁分泌愈多。

含乳

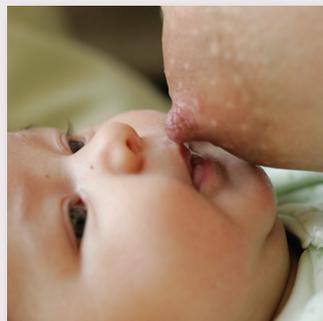
若要成功进行母乳喂养，让婴儿正确含乳是很重要的。



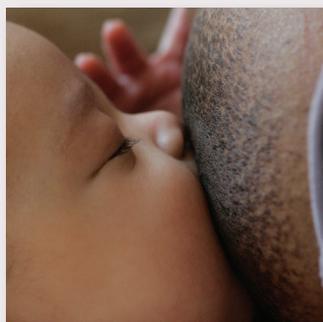
1. 让婴儿靠近您的身体，并让他们的鼻子靠近您的乳头。



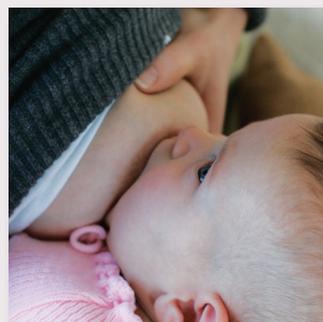
2. 将您的身体向后移动一到两英寸。婴儿应该向后仰头，并且会张开嘴巴。**让婴儿张大嘴巴很重要。**



3. 如果您的婴儿没有张开嘴巴，您可以用乳头碰触他们的嘴唇，引导他们张开嘴巴。



4. 在婴儿张大嘴巴时，让他们靠近您，好让嘴巴与乳头接触。这就是“含乳”。



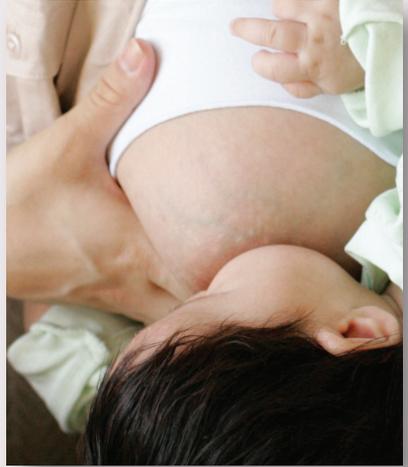
5. 让您的乳晕（乳头周围深色部分）尽可能含入婴儿嘴巴中。



6. 观察婴儿是否能轻易吸吮和吞咽。聆听开心吸乳的婴儿发出的声音。

您也可通过特定的方式支撑乳房来协助婴儿含乳。您或许可以尝试这两种支撑方式：

- U型支撑方式：将拇指放于一侧乳晕9点钟位置，并将其余的手指放在3点钟位置——让手掌呈现“U”字型。
- C型支撑方式：将拇指放于乳头上方12点钟位置，并将其余的手指放在6点钟位置——让手掌呈现“C”字型。



C型支撑方式

排乳的征兆

您可能会发现：

- 婴儿的吸吮速度从快速吸吮转变为有节奏的吸吮和吞咽，大约是每秒吸吮一次
- 乳房可能会感到刺痛，或是针刺的感觉
- 突然感到乳房充盈
- 另一侧乳房溢出乳汁
- 您感到口渴

哺乳不应该疼痛。疼痛是婴儿没有正确含乳的征兆。如果您的婴儿只是吸吮乳头，请轻轻地将小拇指放到他们的嘴角来中断吸吮。将他们从乳头移开，试着让他们靠在胸前，好让他们尽可能含住乳晕。您会发现其中的差异。



哺乳

- 只要婴儿饿了就进行哺乳。健康的新生儿在 24 小时内通常需要喂奶至少 10 到 12 次。不要等到婴儿哭喊肚子饿才喂奶 —— 这是饥饿很久后出现的征兆。喂奶提示，也就是饥饿的早期迹象包括：
 - 吸吮手指
 - 咂嘴
 - 动嘴巴
 - 睡觉时动眼睛
 - 一或两个小时深层睡眠后的浅眠
- 每次喂奶时，您可以使用一边或两边的乳房。若婴儿在第二个乳房接受哺乳的时间较短，也不用担心。
- 如果您从右胸开始喂奶，下次请从左胸开始。如果您记不住上次哺乳的哪一侧，可以在内衣上别一个安全别针来提醒自己，或感受哪边乳房较丰盈。有些进行母乳喂养的人会通过换手戴戒指来提醒自己。
- 让您的婴儿接受哺乳到满足为止 —— 通常每次哺乳会花上 10 到 20 分钟。注意他们满足的征兆：婴儿的双手和身体呈现放松，并将嘴巴从乳头移开，或是睡着。
- 如果您的婴儿接受母乳喂养完毕，但仍在含乳，请轻轻地将小拇指放到他们的嘴角来中断吸吮，并将他们从胸前移开。

婴儿喝够乳汁的征兆

- 接受母乳喂养的婴儿在头几天会尿湿一到两个尿布，和排便一到两个尿布。
- 从第二天到第三天开始，接受母乳喂养的婴儿每 24 小时内会尿湿或排便五个或以上的尿布。
- 多数婴儿每周会增加四到七盎司的体重，前四个月约每个月一磅。

其他有用的诀窍

- 让婴儿靠近乳房，而不是让乳房靠近婴儿。哺乳时驼背可能会导致背痛。
- 经常与婴儿进行肌肤接触 —— 但仅限于您清醒且可以安全抱住他们的时候。抱着婴儿并与其肌肤接触时，您的婴儿仅需要穿着尿布，并靠着您裸露的胸口。您可以用毛毯盖住自己和婴儿。（与婴儿肌肤接触可以更顺利地进行母乳喂养，同时婴儿也会较冷静，且较不会哭闹。）
- 经常哺乳提升母乳量。
- 照顾好自己。充分地休息、多喝水、吃健康的食物，与您的医疗保健提供者讨论继续服用产前维他命，或是服用其他综合维他命。
- 如果您要挤乳或泵奶（请参阅第 19 页），最好等到婴儿满一个月后再用奶瓶喂奶。
- 在养成良好的母乳喂养习惯之前避免使用奶嘴。



找到舒服的姿势：热门的母乳喂养姿势

尝试不同的母乳喂养姿势，以寻找最适合您的方式。正确含乳和舒适的姿势对于成功进行母乳喂养很重要。

摇篮或搂抱式

这个姿势能在不引起其他人的注意下轻松进行哺乳。

1. 在舒适的椅子上坐直。
2. 让宝宝侧躺，与您腹部贴腹部，并把宝宝的头放在您手臂的弯曲处。
3. 将您的手臂和手放在宝宝的背后，以支撑他们的颈部、脊柱和臀部。
4. 让宝宝贴近您的乳房。不要往前倾，这可能会导致背痛。
5. 您可以在手臂下放置一个哺乳枕头，让宝宝离您的乳房更近一些。



橄榄球式

如果您做了剖腹产 (C-section)、您的乳房较大或您的宝宝在犯困，这种姿势便是很好地选择。

1. 手肘弯曲，将宝宝放在您身侧的手臂下。
2. 手掌向上张开，撑住宝宝的头部，让他们的面部朝向您的乳房、鼻子对着您的乳头，且双脚朝向您的背后。
3. 用手臂从下面支撑宝宝的背部、颈部和肩膀。
4. 若要更舒适，将枕头放在大腿上方、婴儿下方。
5. 若有需要，用另一只手支撑您的乳房。



侧躺式

如果您接受过剖腹产，且坐着会让您感到不适，或如果您需要在哺乳时休息，您可以选择这个姿势。但请记住，喂养后不要与婴儿一起睡觉，请将他们放在婴儿床或摇篮中。

1. 侧躺，让宝宝面对您。
2. 使用您方便行动的一侧手臂支撑他们的头部，并用手支撑他们的头部。
3. 让宝宝靠近您，并引导他们将嘴贴近您的乳房。
4. 在宝宝含乳后，您可以用下方的手臂支撑您的头部，并用另一只手支撑宝宝。



交叉摇篮式

如果您的宝宝难以含乳或体型较小、早产或有功能性需求，这种姿势很好用。

1. 在舒适的椅子上坐直。
2. 使用与您想要哺乳的乳房不同边的手臂抱住宝宝。例如，如果您想要在左侧乳房进行哺乳，那么您应该使用右侧手臂抱住宝宝。
3. 宝宝的胸部和腹部应该正对您。
4. 用抱住宝宝的那只手的手掌拖住他们的背部，并将拇指放在耳后支撑头部，以其他手指支撑脸颊。不要将他们的头推向您的乳房。



疑问和解答

如果我不对婴儿进行母乳喂养会有什么风险？

相较于仅接受母乳喂养的婴儿，食用配方奶的婴儿有更高的风险患上耳朵感染、SIDS、哮喘和糖尿病。

母乳喂养或给予母乳应持续多久的时间？

只要有花时间对婴儿进行母乳喂养就是好事——不过时间越长越好。专家建议直到婴儿满六个月以前最好只给予母乳，不要结合配方奶、水、其他液体或食物。之后您就可以搭配婴儿食品继续对婴儿进行母乳喂养，或是使用配方奶，或是两者并行。

开始喂养其他食物或液体后，专家建议在您自身能力以及婴儿感到舒适范围内，尽可能继续进行母乳喂养，长达两年，甚至以上。

我能有足够的乳汁吗？我的乳房偏小怎么办？

无论其乳房大小，几乎每个人都可以进行母乳喂养，也能为自己的婴儿提供足够的乳汁。若要产生乳汁，婴儿需要正确地含乳，您也要经常哺乳。

每次喂养时，您应该让婴儿在胸口待多久？

让您的婴儿吸到他们满足为止，通常每次要花 10 到 20 分钟。如果您觉得婴儿哺乳时间太长或不足够，请与泌乳顾问和医疗保健提供者讨论。

我该怎么知道婴儿吃到足够食物？

您的婴儿在满足时会让您知道。通常在满足时，婴儿的双手和身体呈现放松状态，并将嘴巴从乳头移开，或是睡着。

您也可通过其他迹象知道婴儿喝够乳汁了。他们会开始变重，您的医疗保健提供者会告知您。您也可以从他们每天的排尿量，以及排便次数和情况看出他们有接受充足的喂养。下列表格将为您提供指引：

出生天数	尿湿的尿布数量	带便的尿布数量	大便外观
一	一	一	黑色/黏稠
二	二	二	黑色/黏稠
三	三	三	偏绿
四	四	三或以上	偏绿
五	五	三或以上	偏绿到黄色米粒状
六及以上	六或以上	六或以上	黄色米粒状

婴儿成长时，肚子也会变大。此处列有婴儿的肚子在不同年龄阶段能容纳的乳汁量。

出生一天： 每次喂养1 盎司的 $\frac{1}{4}$ （5 到 7 毫升）= 1 到 1 $\frac{1}{2}$ 茶匙

出生三天： 每次喂养 $\frac{3}{4}$ 到 1 盎司（22 到 27 毫升）= 4 $\frac{1}{2}$ 到 5 $\frac{1}{2}$ 茶匙

出生 10 天： 每次喂养 2 到 2 $\frac{3}{4}$ 盎司（69 到 81 毫升）= 13 到 16 茶匙

母乳与配方奶是否相同？

不完全相同。无论是母乳还是配方奶，喂养婴儿都是最重要的事，但如果您可以进行母乳喂养，您的母乳会随着婴儿年纪改变，针对疾病提供更多保护。母乳也会降低婴儿患上哮喘、某些癌症、糖尿病和 SIDS 的机率。

当我进行母乳喂养时，是否要改变饮食方式？

否，您不需要改变饮食方式让母乳质量更好。吃健康的食物对身体当然很好，但就算您没有最好的饮食习惯，您的母乳仍最适合婴儿。

我可以在公共场合进行母乳喂养吗？

可以。《纽约市民权法》(New York City Civil Rights Law) 第 79-e 节赋予您在任何公共场合对婴儿进行母乳喂养的权利，即便需要露出乳头。如果您不想在公共场合露出乳房，可以试试摇篮式（请参阅第 10 页）或是将披肩或婴儿毯披在肩上来遮盖乳房。如果您不想要在公共场合哺乳，您可以挤出乳汁（请参阅第 19 页），然后装入奶瓶内，并在外出时带在身上，以便给宝宝喂奶。

母乳喂养会让乳房变形吗？

不，虽然乳房会在怀孕期间改变形状，但是通常会在结束母乳喂养后恢复原形。您的乳房或许会随着年纪变形，但母乳喂养并不会加剧这一过程。穿着合身且有支撑力的内衣可以让您更舒适，尤其是在怀孕或哺乳的期间。

母乳喂养期间可能怀孕吗？

可能。母乳喂养期间仍有可能怀孕。若要避免怀孕，请利用安全有效的避孕方法。请与您的医疗保健提供者讨论、致电 **311** 或是访问 nyc.gov/health，并搜索“**Breastfeeding and Birth Control**”（母乳喂养和避孕）文章。

母乳喂养期间是否能发生性行为？

能。但请记住，多数医疗保健提供者会建议您等到进行产后检查（约生产后六周）后才进行（阴道或肛门的）性行为。性行为期间有时乳房会溢出乳汁，这是很常见的，无须担心。也有些人生完婴儿后会对性行为兴致缺缺。

特殊情况

双胞胎或三胞胎

您会有足够的乳汁来哺乳双胞胎或三胞胎。您也能挤出足够的母乳（请参阅第 19 页）来喂养双胞胎或三胞胎，尤其是在他们住院的期间。和您的医疗保健提供者讨论，以确保婴儿有受到足够的喂养。

早产或生病的婴儿

母乳对早产和生病的婴儿特别有帮助，有助于他们成长以及免于疾病伤害。如果您的婴儿无法马上接受母乳喂养，您应该尽早开始使用挤乳器。这能帮助您开始排乳。您可以将母乳挤出并冷藏保存，直到婴儿可以直接从嘴巴喂养为止。您医院的泌乳顾问能协助您尽早开始进行。

患有半乳糖血症的婴儿

如果您的婴儿患有半乳糖血症，他们会无法消化母乳。与您的医疗保健提供者交谈来取得建议。

有功能性需求的婴儿

患有功能性需求或先天性残障的婴儿也能从母乳受益。不要假设因为婴儿患有功能性需求所以无法接受母乳喂养。您婴儿的儿科医生和泌乳顾问能协助您找到最佳的方式进行哺乳或提供母乳。



当您感到不适时

一般生病期间，例如感冒、流感和其他感染，最好是继续进行母乳喂养，因为母乳中含有抗体，可保护婴儿免受感染。如果您担心自己的病况会伤害婴儿，尤其是您必须前往医院时，请与您的医疗保健提供者交谈。多数情况下，您可以将母乳先吸出来，然后请家人代替您喂养，直到您恢复健康，且得到医疗保健提供者允许为止。仅有少数情况下需要避免母乳喂养（例如患有艾滋病毒 (HIV) 的人**不应**进行母乳喂养）。

药物

母乳喂养期间可以安全服用大多数处方药或是非处方药。然而也有某些药物不应在进行母乳喂养时服用（包含某些避孕药和草药）。与您的医疗保健提供者讨论任何服用的药物，以确保这些药物对母乳喂养是安全的。

吸烟

吸烟的人仍可进行母乳喂养。当然，不吸烟最好，**但是**，如果您持续吸烟，母乳喂养仍会优于配方奶。无论您是进行母乳喂养还是使用配方奶，您都不应该在婴儿所处的屋内吸烟。二手烟对婴儿有害，并会提升 SIDS 和哮喘的风险。如果您需要协助，或是想要寻找当地的戒烟计划，请访问 nyc.gov/nycquits 或致电 311。

酒精和大麻

哺乳期间最好不要饮用酒精。可以偶尔喝一杯酒，但请在**刚哺乳后**而不是哺乳前饮用。此外，您应该在怀孕时避免服用大麻。

非法药物

快克、古柯碱、海洛因和摇头丸等非法药物会伤害家长和婴儿。这些药物会渗入母乳，所以哺乳时请勿使用任何非法药物。若要了解问题药物或酒精使用，请与医疗保健提供者讨论，或致电 311。

解决问题

只要花点时间，几乎可以解决任何母乳喂养的问题。以下是一些常见的问题与解决方案：

乳头酸痛

如果您的婴儿没有正确含乳，您的乳头可能会在一开始感到酸痛。生产后可以请护士或泌乳顾问协助您的婴儿正确含乳。这也能帮您：

- 确保婴儿尽可能含住乳晕。
- 在更短的期间内哺乳更多次。
- 先在较不酸痛的一侧哺乳。
- 喂养完在乳头沾上母乳并让其自然干。

肿胀的乳房

乳汁产生时，您的乳房可能会肿胀，尤其是生产后三到五天内。您可能会觉得乳房过于丰满。这种情况叫做肿胀，在您的身体习惯生产乳汁后就会消失。与此同时：

- 在母乳喂养前冲澡或以温暖的湿布擦拭乳房，并于喂养后冰敷（例如以毛巾包裹冰块包或冷冻豆）。
- 如果您的婴儿含乳有困难，可以事先挤出一点乳汁，以缓解乳房不适并减轻肿胀。
- 经常哺乳（24 小时内进行 10 到 12 次），每次喂养时使用两侧乳房。

乳管阻塞

乳房出现疼痛的红色区域或肿块可能表示乳管阻塞。您可以这么做：

- 确保内衣合身，且不会太紧。并避免会让乳房感到压力的睡姿。
- 经常哺乳，从疼痛的一侧开始。这有助于更快疏通乳管。

- 大量喝水和充分休息。
- 冲澡并以温暖的湿布擦拭疼痛的乳房。
- 轻柔地按摩该区域。
- 如果肿块在一到两天内没有消失，请前往医疗保健提供者处就诊。

乳房感染（乳腺炎）

如果您感到乳房疼痛红肿，并出现畏寒、酸痛和发烧的症状（类似流感），可能是乳房感染。您可以这么做：

- 请致电给医疗保健提供者。您可能会需要抗生素；您的医疗保健提供者会选择母乳喂养期间可以安全服用的种类。
- 请按照上述乳管阻塞步骤处理。
- 继续进行母乳喂养。



挤乳

如果您想要在母乳喂养期间返回工作岗位或学校，您会需要进行挤乳，让婴儿照护者在您离开的期间有足够的母乳可以使用。挤乳会需要一些练习，请向泌乳顾问或医疗保健提供者求助。

挤乳有两种方式：使用手或利用挤乳器。

用手挤乳

按照这些步骤挤乳：



1

用肥皂与水清洗双手。



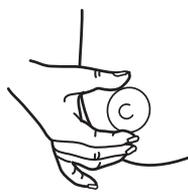
2

准备干净容器，例如碗或杯子，准备接住乳汁。



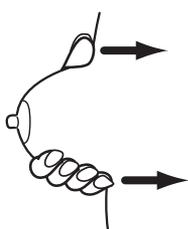
3

轻轻按摩乳房让乳汁更容易流出。从乳房上半部朝乳头方向轻轻按压。



4

使用C型支撑方式将手指放在乳房上。



5

用手正对胸口推压。



6

轻轻挤压组织，然后放开手指来挤乳。



7

将手指转到乳房其他位置并重复动作。

使用挤乳器挤乳

使用挤乳器是最快的挤乳方式。有些医院、社区组织和妇女、幼儿和儿童营养补充援助计划 (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) 办事处提供便宜或是免费的挤乳器，请问您是否可以从这些来源取得挤乳器。如果不行，请问您可以从何处租用或是购买。请联络您的医疗保险公司以了解您个人计划的给付。现在多数医疗保险都必须给付挤乳器和相关配件的费用，例如奶瓶、导管和软垫。市面上有多种挤乳器，每种都有不同的优点。请检视下列图片与其说明：



手动挤乳器

- 手动挤乳器可以一次为一侧乳房挤乳
- 适合偶尔使用，例如一天一次
- 低价又方便携带
- 可以自行掌控挤乳的速度和吸力
- 待在家里或兼职打工时的好选择



单边电动挤乳器

- 单边电动挤乳器（电池或插电）可以一次为一侧乳房挤乳
- 比手动挤乳更高效
- 适合偶尔使用
- 不推荐用于日常高频率挤乳

双边电动挤乳器

- 每日高频率挤乳的好选择
- 有助于提升乳量
- 同时双边挤乳
- 相较于单边电动挤乳器，能花上更少的时间挤乳



医疗级电动挤乳器

- 推荐给早产婴儿、双胞胎或三胞胎的家长
- 有助于产生乳汁并提升乳量
- 通常可以向医院、WIC 中心或泌乳顾问租借



无论您使用何种类型的挤乳器，请确实遵守使用和清洁指示。挤乳不要超过建议的时间。

保存乳汁

以下是一些保存和利用乳汁的诀窍：

- 母乳必须以玻璃或塑料容器保存。但请避免使用回收号码为 3、6 或 7 的塑料容器，或是看起来有损伤的容器（避免化学物质渗入母乳的风险）。
- 建议您在冰箱或冷冻库保存母乳，但室温也可保存六到八小时，保冷袋则能长达 24 小时。
- 冷藏母乳请在两天内使用。
- 若需要长期保存，请尽快冷冻乳汁。保存在冷冻库后端 —— 这通常是冷冻库最冷的位置。
- 冷冻乳汁可储存长达三到六个月。在每一个乳汁容器贴上日期，并按照冷冻顺序使用。
- 利用流动的温水快速解冻乳汁，或是放在冷藏库慢慢解冻。解冻后，请在 24 小时内使用，或者是丢弃。
- 决不能用火炉或微波炉加热母乳。

返回工作岗位或学校

许多进行母乳喂养的人也会离开家去上班或是前往学校。回归前，请让雇主或学校知道您会想要在白天进行挤乳（利用挤乳器）。《纽约州劳动法》(New York State Labor Law) 第七条第 206-c 节“哺乳期母亲的挤乳权利”(Right of Nursing Mothers to Express Breast Milk) 鼓励雇主给予进行母乳喂养的员工时间和空间进行挤乳，时间长达生产后三年。

回归工作岗位或学校后进行母乳喂养起初可能会有些困难。以下是一些帮助您更顺利适应的诀窍：

- 生产前联系医疗保险公司，以了解他们为进行母乳喂养的人提供的福利，以及您该怎么利用这些福利。现在多数医疗保险计划都会给付某些挤乳器和泌乳顾问的服务。如果您有报名参加 WIC，您也可以询问 WIC 办事处他们为进行母乳喂养的人提供什么支持。
- 请考虑在周间回归工作岗位或学校，而不是在周一。这能让您有时间调整习惯，且能在几天后便能回到婴儿身边。
- 返回工作岗位或学校前先选择挤乳器，在每次喂养之间开始利用挤乳器。回归工作岗位或学校前先将挤出的乳汁保存在冷冻库，这样才有足够的乳汁喂养婴儿。
- 上班或去学校前，以及返回家中后，先给婴儿哺乳。
- 在白天挤乳并放在冷藏库，或搭配冰包放在保冷袋中。返家后将乳汁冷藏（请参阅第 21 页）。
- 可以的话，请穿着方便进行母乳喂养或挤乳的衣服，例如两件式衣物，或专门为母乳喂养设计的衣服。
- 在家期间可以更常对婴儿进行母乳喂养，周末期间尤其如此。这能协助您保持乳量，并与婴儿建立联系。



让婴儿断奶

若要逐渐断奶，您可以每两天减少一个母乳喂养或挤乳时段，直到不再进行母乳喂养或挤乳为止。最后断掉的通常是早晨、小睡和晚间喂养。

在婴儿断奶时，请注意太快断奶的征兆：

婴儿 —— 易怒、过于依赖或焦虑

进行母乳喂养的人 —— 感到乳房过于丰满、肿胀、温热或疼痛；
发烧、身体不适、难过（荷尔蒙变化导致）

请依据您和婴儿的舒适程度调整步调。如果您感到乳房不适，请视需求，用手或挤乳器挤出足够的乳汁。若要避免疼痛或乳房感染，请穿着舒适的内衣，不要束缚乳房。如果疼痛感加剧，乳房有触痛，且感到乳房内温热，或是有发烧、感到酸痛或不适的症状，请致电医疗保健提供者。



与母乳喂养相关的常见词汇

补充食品

除母乳外任何给予婴儿的液体（例如配方奶、果汁或水）。

初乳

浓稠的初乳，颜色介于清澈与偏黄之间。保护新生儿不受疾病伤害。

辅助喂养

任何给予婴儿的固体食物（例如麦片、水果和蔬菜）。

国际委员会认证的 泌乳顾问 (International Board Certified Lactation Consultant)

专攻于临床母乳喂养管理的健康照护专业人士，为家长、家庭、政策制定者乃至整个社会提供服务。

含乳

婴儿嘴巴尽可能覆盖乳头以及大部分的乳晕，以正确地吸吮。

肌肤接触

让仅穿着尿布的婴儿紧靠着家长的赤裸胸膛。

挤乳

用手或挤乳器将乳汁挤到碗中或杯中，让婴儿可以稍后食用。

仅接受母乳喂养

仅接受母乳喂养的婴儿，不摄入其他液体或食物（维他命 D 口服液除外）。

母婴同室

产妇于生产后和婴儿在医院共处一室，让母乳喂养更容易执行。

陪产员	在生产之前、期间和之后，为怀孕人士与其家庭提供信息以及身心支持的非医疗人员。
认证泌乳顾问 (Certified Lactation Counselor, CLC)	对于母乳喂养咨询服务和支持具有必要技巧、知识和态度的专业人士。对于在母乳喂养和泌乳期间有问题或疑虑的家庭，CLC 是很棒的信息来源。
乳管	乳房内将乳汁导向乳头的窄管。
乳腺炎	出现下列症状的乳房感染：触痛、发热、红疹、发烧、疲倦、酸痛、恶心。
乳晕	乳头周围的深色区域。
脱水	婴儿饮用的液体不足时。婴儿脱水的迹象包括几乎没有活力、嘴巴干燥、眼睛干燥、无力哭喊、发烧，以及仅有一点黄色的污渍或是没有尿液。
喂养迹象	婴儿饥饿的迹象：婴儿吸手、动嘴巴或眼睛、拍打嘴唇或伸展。
肿胀（肿胀的乳房）	因没有将足够的乳汁通过吸吮或挤乳从乳房排出而造成的乳房肿胀。会感到乳房灼热疼痛。

如果您有疑问或问题，请不要迟疑。

通常其他进行母乳喂养的人或支持团体都可提供协助。
您的医院、WIC 办事处、婴儿的医疗保健提供者、助产士或是妇产科医生 (Obstetrician/Gynecologist, OB-GYN) 都能将您转介给泌乳顾问。

母乳喂养信息的来源*：

妇女健康办公室母乳喂养帮助专线 (Women's Health Breastfeeding Help Line)
美国卫生及公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services)

800-994-9662

周一至周五上午 9 点到下午 6 点

Kellymom.com (基本母乳喂养建议和支持)

健康成长热线 (Growing Up Healthy Hotline) (提供 WIC 信息)

800-522-5006

La Leche League (提供支持团体和泌乳顾问)

llli.org

800-525-3243

妇女健康专线 (Women's Healthline) (提供避孕信息)

请致电 311。

*这份清单既非无所不包又非详尽无遗。纽约市卫生局 (NYC Health Department) 提供此信息是为了帮助纽约人查找服务和一般信息，但不对其中列出的机构所提供服务的¹质量或准确性作出任何声明或保证。

如需有关母乳喂养的更多信息，请造访 nyc.gov/health
并搜索“breastfeeding”（母乳喂养）。