

## 如何进行母乳喂养

婴儿用他们的嘴唇、牙龈和舌头从乳房吸取乳汁（吮吸）。您的宝宝生来就有吮吸的本能。但对于您和您的宝宝来讲，学习如何进行母乳喂养需要花费一定的时间。您可以采取一些措施来引导宝宝的自然本能。

### 肌肤相贴

如有可能，刚分娩后的几小时内，抱住您的宝宝，直接紧贴您的肌肤（肌肤相贴）。您也可以在分娩后的最初的几周内继续这么做。

### 应该多久哺乳一次宝宝？

每24小时给您新出生的宝宝喂奶8至12次。无论何时，只要您的宝宝出现饥饿迹象，立即给其喂奶。当您的宝宝感到饥饿，将会显得更清醒并可能出现觅食反射。觅食反射是指当您抚弄宝宝的脸颊时，宝宝的头会转向您给出刺激的一侧。您的宝宝也可能发出吮吸的声音或吮吸自己的手。哭泣是最迟出现的饥饿迹象。如果您的宝宝正在哭泣，可能较难让其冷静下来以进行母乳喂养。婴儿吃奶的时间通常没有规律。但随着时间推移，进食将变成更加规律。某些时候您的宝宝可能连续进食几次（密集喂奶）然后休息一会儿。

如果您的宝宝显得困倦或太易闹而难以喂奶，脱去宝宝的衣服，让您的宝宝紧贴您的肌肤。切勿将您的宝宝紧紧裹在襁褓中。这会让他太困倦而难以进食。

每次喂奶都要换一侧乳房让您的宝宝先吮吸。例如，上一次您先用右侧乳房喂奶，那么这一次先用左侧的喂。一侧乳房停止哺乳后，即更换另一侧乳房继续哺乳。

向您宝宝的医疗保健师咨询叫醒宝宝喂奶的注意事项。如果距您宝宝最后一次进食已经过去了4小时，您可能需要叫醒您的宝宝并主动喂奶。



## 母乳

用拇指支撑乳房顶部，其他四指从下面轻轻环住乳房。轻轻将乳头放到宝宝的下唇。当看到您的宝宝嘴张大时，迅速让宝宝紧贴乳房。



## 含乳

您的宝宝与乳房接触的方式称为衔乳。当您的宝宝衔入后，您应在宝宝上嘴唇上方看到更多围绕乳头的深色皮肤（乳晕），而不是在下嘴唇下方。宝宝整个身体的前侧都应与您接触。您宝宝的鼻子和下巴应紧贴乳房。您宝宝的两侧脸颊应完全露出，并且不往内沉。您应能看到您宝宝的上下嘴唇。它们应微微向外掀起。当您的宝宝吮吸时，其下巴应张大。宝宝不应像咀嚼一般“用力地咬”。注意听宝宝吞咽的声音。

当您的宝宝衔乳和吮吸时，您不应感到疼痛。如果您感到疼痛，尝试让宝宝松开并重新开始。



## 松弛含乳动作

让您的宝宝一直吃到饱了为止。大多数情况下，当您的宝宝吃饱了，将自己停止吮吸。这即说明宝宝已经完成进食。但是如果您因任何原因感到乳房疼痛，那么就需要慢慢使宝宝的含乳动作放松下来。为了使宝宝松开乳房，将您的手指伸入宝宝嘴角。宝宝即停止吮吸。只有当宝宝松开衔住的乳头后，再将宝宝抱离您的乳房。当你感觉到吮吸力减小后，再让宝宝松开您的乳房。

## 使宝宝打嗝

母乳喂养的婴儿无需向奶瓶喂养的婴儿一样频繁打嗝。奶瓶喂养的流速更快，婴儿容易吞下更多空气。尝试在每次喂奶后让您的宝宝打嗝：

- 托住宝宝至胸部的水平位置或略高于肩部。轻轻按摩或轻拍宝宝的背部。
- 或让宝宝坐在你的大腿上。从正面和背面扶着宝宝的头部和胸部。慢慢地来回摇晃您的宝宝。
- 如果您的宝宝没有打嗝也不要担心。宝宝可能不需要打嗝。