

提高母乳喂养成功率的实用技巧

做好准备 - 访问 ParentClub.scot 网站，并阅读《良好开端：母乳喂养全指南》（Off to a Good Start: All you need to know about breastfeeding）。

出生后立即进行肌肤接触是母乳喂养的最佳开端 -

让宝宝靠近您的乳房，这会鼓励宝宝开始吸吮母乳。

如果宝宝困倦，请多进行肌肤接触。在宝宝准备好吃奶之前，您也可以考虑用手挤奶。如果产后您或宝宝身体不适，请在条件允许的情况下尽早进行肌肤接触。

按需喂养 - 当宝宝显现进食信号，或只是需要安抚时，均可喂奶。如果您感觉乳房胀满，或者您只是想休息并喂宝宝，也可以主动引导宝宝吃奶。宝宝进食频繁且每次时间不同，所以即使没有固定规律也不用担心。您不会惯坏宝宝的！

要有耐心，练习基本技巧 - 这对您和宝宝来说都需要时间，但一旦掌握正确的姿势和含乳方式，就会轻松很多。

尽量避免给宝宝喂除母乳以外的任何东西 - 尤其是在最初几天，因为这可能会影响您的乳汁分泌。产后尽早并频繁地喂养有助于刺激乳汁分泌。有时候似乎喂得很多，但这是正常现象，之后会逐渐稳定下来。

如果遇到困难，不要放弃，要坚定并寻求帮助 -

访问 ParentClub.scot，拨打帮助热线 **0300 100 0212**，咨询助产士或健康访视员。

参加本地的母乳喂养支持小组，或联系本地的同龄志愿支持人员（如有其联系方式）。母乳喂养值得付出努力！



如何用手挤奶？

第 1 步

开始时可以先促进乳汁分泌 - 靠近宝宝会有所帮助。用手挤奶时，先轻轻按摩乳房和乳头，以刺激释放乳汁所需的激素。



第 2 步

将拇指和其余手指呈“C”形，放在距离乳头根部 2-3 cm 的位置。



第 3 步

轻轻按压并放松，反复进行，直到乳汁开始流出。这可能需要几分钟的时间。



第 4 步

当乳汁流速减慢时，将手指移动到乳房的其他部位，然后重复上述动作。如果宝宝只从一侧乳房进食，您可以从另一侧进行挤奶。



姿势与含乳

宝宝天生就知道如何含接乳房进食，但妈妈可以通过正确抱姿（即“姿势”）来帮助宝宝更好地做到这一点。在最初几天，建议多花一些时间与宝宝一起找到最适合你们双方的姿势。

您抱宝宝的方式（“姿势”）以及宝宝含接乳房的方式（“含乳”）会直接影响喂奶体验，正确的姿势和含乳可以让喂奶过程舒适无痛，并确保宝宝摄入足够的乳汁；而不正确的方式则可能让您感到疼痛，也会让宝宝感到挫败。您的助产士、健康访视员或家庭护士可以提供相关建议，这些内容也可以作为有用的参考提醒。

您可在 parentclub.scot 网站找到更多有关姿势和含乳的信息。

第1步

贴近抱持

在母乳喂养时，应将宝宝贴近抱持。这样她就不需要伸长身体去够乳房，同时您也会更舒适。

她的头部、颈部、胸部和臀部应保持在同一方向，确保她以正确的角度贴近乳房。这也有助于她将头稍微向后仰 - 如果身体扭曲，她会难以吞咽。

她的鼻子应与乳头保持同一水平位置，这样当她仰头吃奶时，乳头可以安全地进入她口腔的后部。



每位妈妈和宝宝都是不同的，你们会找到一个让双方都感到舒适的姿势。

第2步

头部不受约束

在宝宝含乳之前，她的头部应保持不受约束，这样您可以在她的颈部和肩部后方给予支撑。她会本能地将头向后仰。这有助于她张大嘴巴，用下巴先贴近乳房，并含住足够多的乳房组织。

记住 - 应当是您把宝宝迅速带向乳房（而不是把乳房凑向宝宝）。她的舌头和下唇应先接触到您的乳房。



确保在需要时主动寻求帮助。

第3步

嘴巴张开

宝宝的嘴应张得很大。她的下巴应贴着您的乳房，脸颊应饱满、圆润。

如果能看到乳晕（乳头周围较深色的区域），应是上唇上方露出的部分多于下唇下方。

有些妈妈在刚开始的几秒钟可能会感到轻微不适，但这种感觉应很快消失，母乳喂养不应是疼痛的。当宝宝正确含乳后，您会看到她有节奏地吸吮、吞咽，并在吃奶过程中有停顿。



让宝宝正确含乳至关重要。这意味着她能摄取足够的乳汁，并降低出现问题的风险。

