

母乳喂哺的原理

母乳喂哺越多，母亲分泌的母乳越多。当宝宝吮吸乳头时，荷尔蒙随之释放，不仅促使母乳产生，也促进母乳“喷射”或流动。

首次产生的乳汁，称为“初乳”。色黄、粘稠。有人认为初乳对宝宝没有益处，但却非常重要。初乳含有防止宝宝生病的物质。母乳逐渐会变稀、变清。但是它包含了帮助宝宝成长的所有营养成分。

您可以通过以下几种方法辨别母乳的分泌是否正常：

- 宝宝吮吸母乳速度的变化—
从快速小口吮吸到有节奏的吮吸和吞咽，大约每秒吮吸一次。
- 一些妈妈的乳房会有麻痛或针痛的感觉。
- 有时胸部会突然感觉发胀，另一侧乳房可能有奶水溢出。
- 您可能会感到口渴。

焦虑、忧患、紧张或者过度疲倦等情绪会影响母乳的分泌。放松会有助于母乳顺利流出。

- 营造舒适的环境。身边放一杯饮品和健康小食品。
- 喂奶前，先挤出几滴奶。
- 在喂宝宝时，轻轻按摩自己的胸部。
- 检查喂奶的姿势是否正确。

怎样辨别宝宝已经喂饱？

出现以下情况，说明宝宝已经吸入足够的母乳：

- 宝宝想吃就喂，没有特定的喂奶时间。在这种情况下，每24小时至少要喂6-8次。有些宝宝一天要吃10-12次以上。
- 24小时内，纸尿裤部分浸湿次数6-8次，或充分浸湿次数3-5次。
24小时内，新生儿排泄稀便2次以上。
- 宝宝看上去比较警觉、活泼和高兴。

过几周后，宝宝的体重将逐渐增加。宝宝的头和身体都会成长。

记住

- 基本资讯：*将宝宝放置胸前*

联系儿童健康中心或澳大利亚母乳喂养协会（ABA），寻求更多帮助。

Breastfeeding Helpline

1800 mum 2 mum

1 800 6 86 2 6 8

ABA母乳喂养热线一周7天开通。训练有素的母乳喂养咨询师志愿者将为您解答问题。

如果需要英语翻译，请致电翻译和口译服务（TIS）热线131 450。

还可以通过电子邮件进行咨询。更多的信息请登陆 www.breastfeeding.asn.au