

## 增加您的奶水量

一个母亲产生的奶水量取决于宝宝吮吸时对乳房的刺激。哺乳越频繁（1、2或3个小时一次，或者在宝宝不安或饥饿的时候哺乳），您的奶水量就会越多，以满足宝宝的需求。

随着宝宝年龄增加，他会变得不安，吃奶的次数也会增加。这通常被认为是宝宝正在经历一个快速成长期，需要摄入更多的奶水。但是，我们现在知道，婴儿的奶水摄入量在1-

6个月内不会有太多增加。宝宝变得不安和烦躁的几个时期分别是6周，3个月和6个月，但也可以是任何时候。尽量跟随宝宝的引导，增加喂奶的次数，经常把他抱在怀中。

许多哺乳的妈妈发现，哺乳几周之后，她们的乳房缩小。这并不是说您的乳汁正在消失。反而，您的乳房产生乳汁的效率正在提高。

### 我该怎样提高奶水量？

- 增加喂奶的次数，一天可以多达12次之多或更多。
  - 用您的乳房，而不是橡皮乳头安抚宝宝。
  - 缩短喂奶的间隔时间。即使宝宝醒着和安静的时候，也给他喂奶。不要等他哭了才喂他。
  - 上床前唤醒宝宝，再给他喂一次奶。
- 每次喂奶时，每个乳房都喂2次或2次以上。
- 检查宝宝吃奶的姿势是否正确。如果宝宝吃奶的姿势正确，有助于乳房更有效地分泌乳汁（见基本资讯：将宝宝放置胸前）。
- 加餐。每次喂奶后20-30分钟后再喂一次奶通常能满足宝宝的需要，同时有助于增加您的乳汁。与奶瓶不同，您的乳房永远不会排空。您的身体随时都在产生乳汁。产生乳汁的速度在您的乳房感到柔软的时候达到最快。
- 如果宝宝不配合加餐，在喂奶之后和两次喂奶之间把奶挤出来。
- 喂宝宝的奶瓶只能装母乳，不要装其它液体，以防减少宝宝的食欲和吮吸的需要。即使很小的婴儿也能学着使用小杯子。用奶瓶装其它奶水会减少乳汁的分泌。
- 注意休息，加强营养，多饮水。充分的休息可以帮助您的乳汁流动（见基本资讯：母乳喂哺的原理）。

- 喂奶时按摩乳房也可能有帮助。
- 皮肤贴皮肤地把宝宝抱在怀中可以促进荷尔蒙，增加乳汁的分泌。
- 如果您抽烟，应当戒掉，或至少减少吸烟量，因为抽烟会影响乳汁的分泌。

#### 我怎么知道宝宝已经吃饱？

- 如果没有喂食其它液体或固体食物，  
24小时内，宝宝纸尿裤充分浸湿次数至少5次，或者部分浸湿次数6-8次。  
大便较软。随着年龄增加，大便次数减少。
- 宝宝看上去比较警觉、活泼和高兴。
- 宝宝体重增加，身体变长，头变大。
- 宝宝一天需要6-8次哺乳，许多新生儿宝宝可能需要至少12次哺乳。

#### 吸奶器

- 见基本资讯：*母乳喂养的原理*
- 基本资讯：将宝宝放置胸前
- 基本资讯：补充奶

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**

**1800 686 268**

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](http://www.breastfeeding.asn.au)