

补充奶

用奶瓶喂奶会减少宝宝对母乳的依赖，也可能降低您乳汁的分泌。如果因身体原因必须这样，您仍然可以通过频繁的喂奶重新提高奶水的分泌（详见基本资讯：增加奶水的分泌）。让乳房在喂奶时感到舒适。

- 补充奶可以是挤出来的母乳或者是牛奶。
- 应先用双乳喂奶。在喂奶过程中左右轮换几次，20-30分钟之后用双乳再次喂奶。只在必要的情况下喂补充奶。
- 把挤出的母乳或牛奶用医用瓶或小杯子喂宝宝吃。不要使用奶瓶，以避免改变宝宝的吮吸习惯。
- 开始时，试着仅在晚间喂奶之后提供补充奶，或至少不要每次母乳喂哺之后都提供补充奶。但是，这取决于您的母乳分泌量。
- 提供给宝宝的补充奶不能过于频繁，刚够即可。不要让他摄入过多的补充奶。
- 喂奶之后大约1小时挤一次奶，把奶水存起来作为补充奶。

我怎样知道奶水分泌量在增加？

如果发生以下全部或部分情况：

- 感觉乳房胀痛。
- 喷乳反射产生更快，乳汁流动更容易。
- 乳汁溢出。
- 宝宝尿片更换更频繁。
- 宝宝体重持续增加
- 宝宝摄入的补充奶变少。

怎样停止补充奶，重新全部母乳喂哺？

- 如果每次母乳喂哺之后都要喂补充奶，试着减少喂补充奶的次数。如果在该喂补充奶的时候您想跳过，选择一个宝宝只想吃母乳的时机。把喂奶时间提前，不要等到宝宝饿了才喂他。
- 跳过补充奶最难的时间是傍晚和深夜。

请记住---用双侧乳房喂奶，休息一会，再喂一次，之后才根据情况喂补充奶。

吸奶器

- 基本资讯：增加您的奶水量

联系儿童健康中心或澳大利亚母乳喂哺协会（ABA），寻求更多帮助。

Breastfeeding Helpline

1800 mum 2 mum

1800 686 268

ABA母乳喂哺热线一周7天开通。训练有素的母乳喂哺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