深圳市妇幼保健院
微信平台

深圳妇幼健康
微信平台

扫码，一键找到
身边母婴室

红荔院区

深圳市红荔路2004号深圳市妇幼保健院门诊楼2栋5楼东侧（中医科旁）

周一至周五全天

咨询电话：82889999-3237

福强院区

深圳市福强路3012号深圳市妇幼保健院1栋718母乳喂养咨询门诊

每周一至周五

上午 08:00-12:00

下午 14:00-17:00

2020年7月编印

母婴手册系列

母乳喂养手册

深圳市妇女儿童工作委员会
深圳市妇女联合会
深圳市妇女儿童发展基金会
深圳市妇幼保健院

目录
Contents

1 序言 02
2 母乳喂养之好处 03
3 母乳喂养之准备 05
保持身心健康
良好卫生习惯
饮食
4 乳房护理 06
5 母乳喂养的技巧 07
清洁
哺乳姿势
宝宝吸吮时注意
喂哺时间
喂哺完毕
6 如何判断宝宝是否吃饱 13
7 母乳喂养困难之解决方法 14
乳汁不足
乳胀
乳头裂损
8 如何挤奶及按摩乳房 17
9 上班后如何继续母乳喂养 21
10 如何断奶 23
11 如何寻求帮助 25

1 序言

宝妈们，这是一本在母乳喂养道路上升级打怪的攻略，
为了更好地实现母乳喂养，请您仔细阅读。

每位宝宝的出生，都是带着“饭碗”来的，这个饭碗就是母乳。
母乳是最符合宝宝所需的天然食物，除了提供宝宝营养所需，所含
抗体更能增加宝宝抵抗力，减少疾病。近年来，随着我们的提倡和科普，
越来越多妈妈明白母乳的好处，选择坚持母乳喂养。

母乳是妈妈给予宝宝的在这世间第一份美好的礼物，
也是作为妈妈无比珍贵的体验。在母乳喂养的过程中，
可能会出现一些困难，但只要进入正轨，之前因为生疏而
产生的各种困难就会慢慢消失，随之而来的将是亲子间的
美好互动，这一切都自然而美妙。无论对于妈妈还是孩子，
母乳喂养都是一项聪明的“投资”。

母乳喂养成功的要诀，包括：
①有恒心、有耐心　②早开始　③勤喂哺　④姿势佳　⑤免奶瓶
为了加深各位对母乳喂养的认识，我们特别印制这本小册子，以深入浅出的方式介绍母乳喂哺技巧，母乳喂养中可能遇到的困难以及解决方法。希望能够帮助各位宝妈成功实现亲喂，尽情享受母乳喂养过程中的快乐。

2 母乳喂养之好处

妈妈方面:

1、促进子宫收缩，减少产后出血。

2、帮助恢复苗条身材。

3、减少乳腺癌、卵巢癌的发生。

4、增进母婴感情。

5、方便、经济、卫生。

宝宝方面:

1、天然食物，营养充足。

2、安全无菌，温度适中。

3、容易吸收。

4、含免疫球蛋白--宝宝免疫力的来源。

5、有安全感。

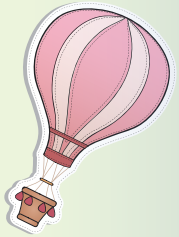
母乳喂养之准备

保持身心健康

1、多休息，充足的睡眠，学会与宝宝同步休息。

2、家人支持。

3、良好的情绪。



良好卫生习惯

每天洗澡即可，不必每次喂养前都清洗乳头。

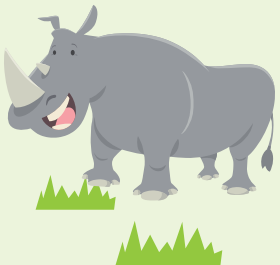
饮食

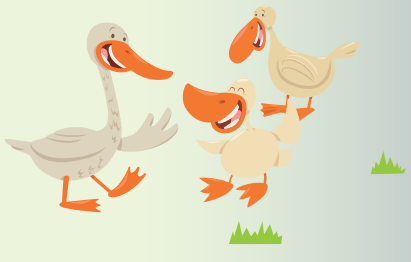
1、多吃营养丰富的、清淡易消化、不油腻的食物，不喝浓茶、烈酒，不吃腌制及含染色素的食物。

2、多饮水。

3、多吃 能增加乳汁分泌的食物，例如:木瓜鱼汤、清鸡汤、鲫鱼汤等。

4、避免吃抑制乳汁分泌的食物，例如:炒麦芽、山楂等。





乳房护理

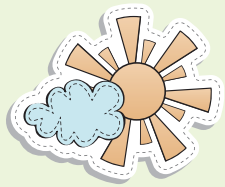
1、佩戴舒适有承托力的喂奶文胸。

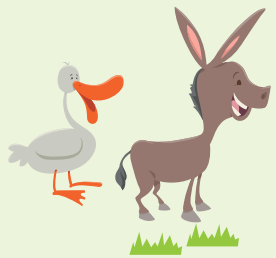
2、孕38周后适当轻柔地按摩乳房，但不刺激乳头，以免刺激宫缩。

3、凸起的乳头方便母乳喂养，扁平或内陷的乳头同样可以喂哺，必要时可使用乳贴或吸奶器，把内陷的乳头拉出。

4、如果乳头干裂，可涂少许羊脂膏或挤出少量乳汁涂抹在乳头及乳晕上。

5、若有漏奶现象，佩戴乳垫勤更换，以保持乳房干燥，防止细菌感染。





5 母乳喂养的技巧

清洁

妈妈方面:

1、保持个人卫生，每天沐浴。

2、长头发要束起。

3、穿着舒适、方便的哺乳衫。

4、佩戴舒适有承托力的文胸。

5、哺乳前洗手。

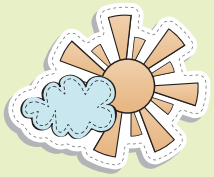
6、喂养前不用清洁乳头，需要时可用毛巾轻轻抹拭乳头。

宝宝方面:

1、清除眼、鼻溢液。

2、勤更换尿片。

哺乳姿势



躺卧式

妈妈手术后伤口疼痛或感到疲倦，可躺卧在床上喂奶。选择侧卧位，膝间可放个枕头增加舒适度。将宝宝侧卧放在腋下位置，让宝宝面部向着妈妈乳房喂奶。

躺卧式

坐起

预备一个舒适的靠背椅子及脚踏，妈妈可以在膝盖上放个软枕，方便承托宝宝。宝宝的胸、腹和面部都应一致地向着妈妈，小嘴贴近乳房。

坐起

横卧式

适合初学哺乳、喂哺困难或嗜睡的宝宝，这样的位置有利于妈妈固定宝宝头部。

横卧式

摇篮式

适宜对喂哺已没有抗拒及掌握吸啜技术的宝宝。用整个臂弯承托宝宝头部及身体，妈妈会比较舒适。

摇篮式

橄榄球式

适宜不足月宝宝及低出生体重儿。妈妈只利用一边身体就可以承托宝宝，且宝宝吸啜时头较高及可坐起吞咽较顺畅。双胞胎可采用此抱法，左右两边同时喂哺。

橄榄球式

宝宝吸吮时注意

◎让宝宝的头部轻轻接触妈妈的乳头，引他张开嘴巴。

◎当嘴巴张大时，尽快把宝宝的口部贴向乳房。(如图一)

◎正确的吸吮口型:宝宝的口张得很大成喇叭型，上下唇都向外翻。(如图二)

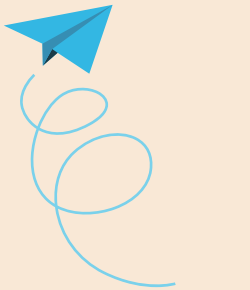
◎若发现宝宝吸吮的位置不正确，可把手指轻轻下压宝宝下颌，阻断吸吮，然后把他移离乳头。(如图三)

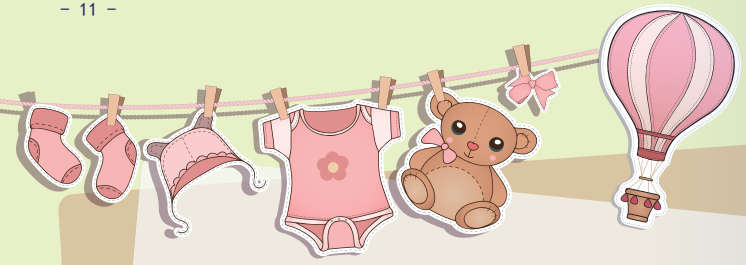
◎宝宝如果含着乳头睡觉，用手压挤乳房使乳汁流进宝宝嘴里，让宝宝继续吸吮。

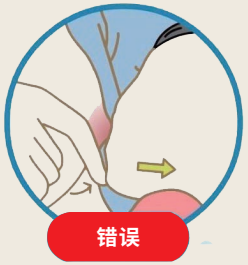
图一

图二

图三





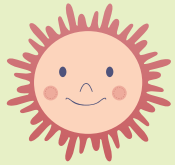


错误的方式

如果宝宝只含着乳头吸奶，不但吸不够奶，还会弄损乳头。

正确的方式

这才是正确的吸吮状态，小嘴完全含着乳晕部位，妈妈不会感到疼痛。



喂哺时间

首次喂哺应尽早，早开始可刺激乳汁分泌及避免宝宝依赖奶瓶。只要妈妈精神恢复，可在产后半小时开始。最初数天要勤于喂哺，可采取按宝宝需要哺乳，并每次每边乳房轮流交替开始。如果宝宝吸吮正确，妈妈奶水充足，有时喂哺一侧乳房就足够了。

喂哺完毕

妈妈方面

1、保持乳头干爽。

2、可挤少许乳汁抹在乳头上或涂纯羊脂膏以做保护。

3、哺乳后仍奶胀，可用手或吸奶器挤出少许乳汁。需要时冷敷以达舒缓及止痛的效果。

4、佩戴乳垫及合适的文胸。

5、休息。

宝宝方面

1、把宝宝抱起来，轻轻拍嗝。

2、置平卧位。

3、头侧向一边。

如何判断宝宝是否吃饱?

◎婴儿慢而深地吸吮,可看见或听到吞咽的动作或声音,表明他吃到了奶。

◎喂哺前乳房饱满,喂哺后变软,说明婴儿吃到了母乳。如果喂哺过程中乳房一直充盈饱满,说明婴儿吸吮无效。每次喂哺时间通常约30-40分钟。

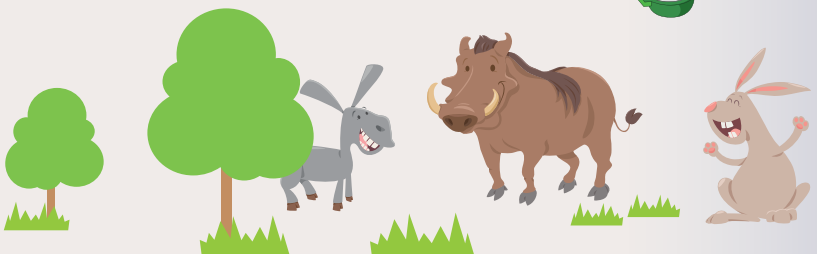
◎婴儿自己放开乳房,表情满足且有睡意,表明乳汁充足。宝宝吃饱后,一般会有2至3小时维持安静。

观察如下

◎宝宝的体重:前7天内会稍微下降(俗称收水),之后体重逐渐上升,2星期后会恢复出生时的体重。

◎小便:每天应有6~7次以上正常量湿尿片。

◎大便:初生宝宝大便较频密;每天约5～6次,以后会逐渐减少,一个月后,每日或隔日一次。大便呈黄棕色,柔软而湿润。



母乳喂养困难之解决方法?

乳汁不足

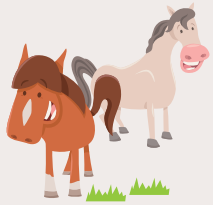
◎通常妈妈于产后即有乳汁分泌,所以母亲应保持轻松心情,避免因心情紧张影响乳汁正常分泌。

◎适当增加高蛋白及钙质丰富的汤水,食物应均衡多样。

◎亲喂勤吸以刺激乳汁分泌。

◎多按摩乳房,刺激奶量增加。

◎争取休息。



乳胀

◎佩戴合适的文胸。

◎多让宝宝吸吮,按需哺乳,有助防止乳房胀痛。

◎每次哺乳后,乳房仍胀满不适时,可挤出少许乳汁及冷敷乳房。

◎哺乳前先热敷,帮助乳汁流出。

清除乳汁的方法应根据乳胀的情况而有所不同：

◎轻度乳胀(感觉轻微胀满)

可用手按压乳晕周围，把乳汁挤出。

◎中度乳胀(感觉胸前灼热或胀满)

1、先热敷乳房。

2、用手按摩及轻轻挤乳晕周围，把乳汁挤出。

◎重度乳胀

1、先热敷乳房。

2、用手按摩乳房，挤压硬块。

3、用手按压乳晕周围，把乳汁挤出。

(注:可用吸奶器吸出乳汁，佩戴乳垫吸收过剩乳汁)

4、再冷敷减少乳汁的分泌。

乳头裂损：

◎注意宝宝吸吮方式，宝宝应吸吮大部分乳晕。若吸吮正确，不会产生疼痛。

◎移离吸吮中的乳头时，切不可用力拉离，必须让婴儿自动张开口，方法是:用大拇指轻轻压宝宝下颌，宝宝嘴张开后把他移离乳房。

◎喂哺后，涂抹母乳或纯羊脂膏在乳头上。

◎保持乳头干爽;有溢乳时，佩戴乳垫。

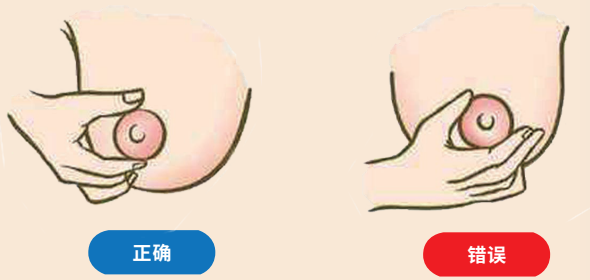
◎暂时性佩戴乳头保护膜喂哺宝宝。

◎严重损伤可暂停哺乳损伤一侧，但必须用手挤出该侧乳汁，防止乳胀。避免使用吸奶器，因吸奶器会使裂损更严重。

8 如何挤奶及按摩乳房

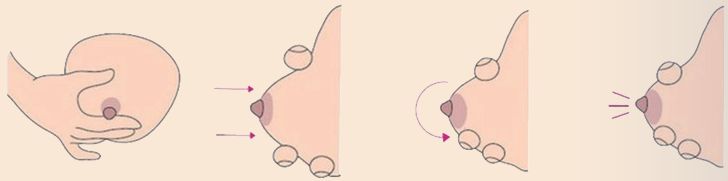
用手挤乳汁的方法

◎用拇指放在乳头上方，食指及中指放在乳头下方，大约相距乳头2cm处，轻轻按压乳晕周围，这个方法确保手指按压在乳上。

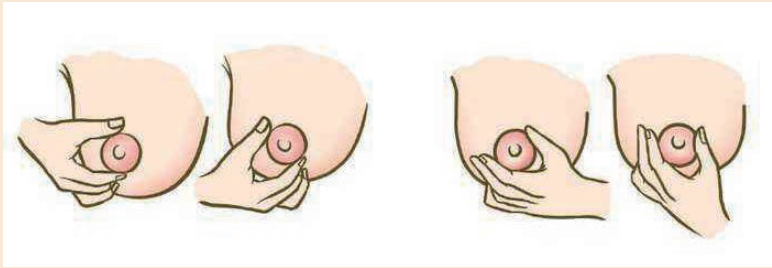


◎先推手指向胸壁。

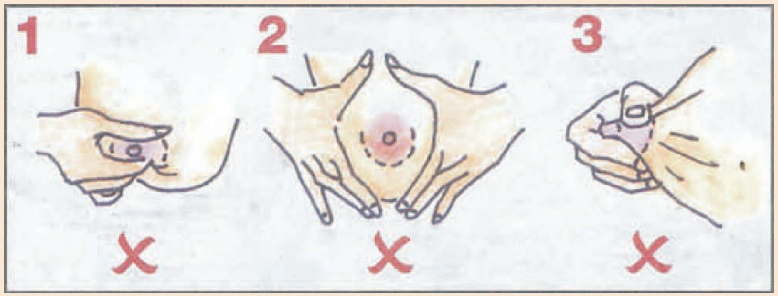
◎加压在乳房上并向前推，乳汁自然挤出。

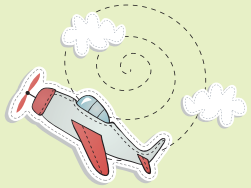


◎依各个方向挤压乳晕，使乳窦的乳汁都被挤出，挤压乳晕的手指不应有滑动或按摩式动作。



◎避免过度，粗暴的挤压整个乳房，这样会令乳房淤伤。也不可挤压乳头，这样容易令乳头裂伤。





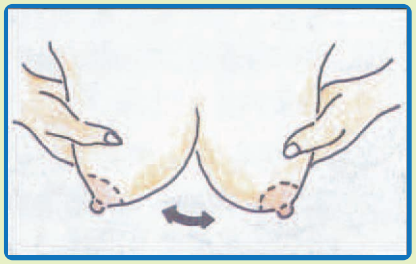
按摩乳房

如果乳房胀痛严重，可先热敷及按摩乳房，令乳汁较易流出，按摩乳房之方法如下：

1、放平第二至第五手指于乳房上，按摩及揉捏乳腺泡及输乳管，用来回打圈的方法，环绕着乳房进行，特别注意近腋下及有硬块位置，该部位因太多乳汁积聚及有淋巴水肿，应多加以打圈按摩。

2、在乳房上呈放射状揉捏，由乳房外侧至乳晕处，协助乳汁流向乳窦。

3、向前俯身使乳房下垂，再用双手轻轻摇动乳房，利用地心吸引力的原理，使乳汁易流出。



挤奶适应症：

1、妈妈乳汁分泌不足，可借此方法刺激“乳汁分泌”。

2、乳胀:挤出过剩乳汁。

3、宝宝因特殊情况，暂时不能进食，妈妈仍须每隔2至3小时挤乳汁一次，维持乳汁分泌。

4、在特别情况下，挤出人乳喂哺宝宝。

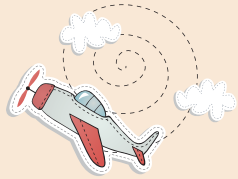
上班后如何继续母乳喂养

◎母乳的好处举不胜举，根据世界卫生组织的建议，宝宝首6个月最好全用母乳喂养，逐渐添加辅食，持续母乳喂哺至2岁或以上。

◎在职妈妈只要做出适当安排，上班后仍可以继续喂哺母乳，只要在家中喂哺宝宝母乳之余，把剩余母乳泵出贮藏，或上班期间泵出母乳贮藏来喂哺宝宝，这样授乳期可持续延长。

◎优良的吸奶器可以帮助妈妈轻易地把母乳泵出。电动吸奶器效果更佳，但价格比较贵。

注意事项：



1、吸奶器要消毒，可用蒸锅熏蒸消毒。

2、在恢复工作前两个星期，要熟悉使用吸奶器，并每天试用奶瓶喂哺宝宝一次。

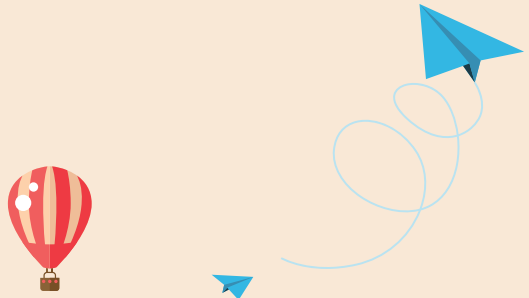
3、挤出乳汁要存放于已消毒过的奶瓶，以尽快饮用为佳。若置于冷藏室2°C-4°C的条件可保存24小时，冰箱冷冻室（-18°C以下）可保存3个月，在室温25度以下，储存条件不超过四个小时。

4、上班时间泵出母乳，要立即急冻。下班时，把所有已冷藏的母乳放在小型冰箱或冰袋内运送回家，并立即移至家中冰箱贮藏。

5、喂哺前，先将乳汁放在室温解冻，然后与奶瓶一起浸在37-40°C温水中加热。切勿将乳汁煮沸加热或放入微波炉中解冻。

6、经过加热的乳汁，无论是否饮用过，都要弃掉，不能再贮藏。

7、妈妈在家应尽量让宝宝吸啜乳房，以刺激乳汁分泌。



10 如何断奶

◎无论在何时断奶，要注意避免突然完全停止喂哺，应该采用渐进方式，以便妈妈及宝宝有充分时间适应。

渐进式的断喂母乳方法
第一天
第二天
第三天

◎方法:第一天减少喂奶一次，以奶粉替代，以后每天减一餐母乳，约一周后，就停止喂哺母乳。

◎当宝宝减少吸吮乳房，乳汁的分泌自然会随着需求减少而逐渐停止。停喂母乳后，有乳汁漏出是正常的现象。如有乳胀，可稍挤出乳汁以减轻不适。需要时可饮用炒麦芽山楂水及少进汤水。

11 如何寻求帮助？

当您在母乳喂养中遇到以下问题时，请及时咨询我们：

1、产前母乳喂养评估。

2、产后3-4天乳房不胀，无乳汁或仅数滴(5-7天之内为初乳)。

3、产后2-3天，奶胀、排乳不畅，造成肿胀、硬结、疼痛、发烧。

4、乳头凹陷、乳头肿胀、宝宝吃不到奶。

5、早产、母婴分离、用特殊药物而不能哺喂宝宝的产妇。

6、因特殊原因而要回奶的产妇。

7、出院至整个哺乳期出现拒奶，急性乳腺炎。

8、孕期、哺乳期乳房护理及保健。

9、由于气血虚弱和肝郁气滞、生气上火、生病，惊吓造成突然奶少的产妇。

10、产后0-6个月有关母乳喂养方面的咨询。

母乳喂养不难，亲喂更有成就感。

母乳喂养不是妈妈一个人的事儿，

请和我们一起支持母乳喂养。

谢谢