

各就各位！ 预备！ 迎接宝宝！

迎接家庭新成员指南



指南内容

孕期及产后健康

婴儿喂养知识

04 真相大调查！

为生产住院做准备

06 分娩

07 肌肤接触

08 母婴同室

09 按需喂养 / 推迟使用安抚奶嘴

母乳喂养知识和小贴士

10 早期纯母乳喂养

11 母乳喂养对母亲和婴儿的益处

12 姿势和衔乳 / 获得良好开始的小贴士

14 挤奶和保存

15 宝宝吃饱奶之后的信号

16 已学知识回顾

您与宝宝回家之后

17 最初几周

18 为其他护理人员做好准备

19 给伴侣和亲人的建议

20 解决常见的担忧

22 获得支持的资源



孕期及产后健康

健康饮食

怀孕或哺乳期间应该食用多种食物，摄取均衡营养。

- 一半食物应为水果和蔬菜。
- 选择高纤维全谷物食物，比如燕麦、全麦或糙米。
- 选择有益心脏健康的乳制品，比如低脂奶、酸奶、或马苏里拉奶酪。
- 选择富含精益蛋白的食物，比如海鲜、家禽、蛋类、豆类、坚果和种子。
- 多喝水和其他无糖饮品，保持水分充足。
- 如果您正在采用特殊饮食，请继续遵循医护人员的建议。
- 如对饮食有任何疑问，请要求医护人员为您转介一位注册营养师。

食品安全

- 做饭之前，请用水和香皂洗手。
- 水果和蔬菜食用或下锅之前应彻底清洗干净。
- 避免食用冷的肉类熟食和未经过巴氏灭菌的软奶酪，这类食物可能滋长利斯特菌，对孕妇造成危险。
- 拒绝食用未加工或未煮熟的食物（肉类、蛋类、鱼类）。
- 如果您特别想吃非食品，比如淀粉、泥土、纸板或冰块，请告诉您的医护人员。

- 限制大型鱼类的食用量以避免摄入汞。

- 避免食用马头鱼、鲨鱼、剑鱼和鲭鱼；限制长鳍（纯白色）金枪鱼的食用量。
- 每周食用 8-12 盎司的三文鱼、鳕鱼、沙丁鱼、凤尾鱼或鲱鱼作为替代。

保持健康饮食，每天服用孕妇维生素，补充铁元素

锻炼和体重增加

- 如果医护人员认为您可以进行锻炼，请将锻炼目标设定为每天至少 30 分钟（中等强度）。
- 避免进行可能导致跌倒或与他人碰撞的高风险运动或活动。
- 向医护人员咨询您孕期体重应该增加多少。





婴儿喂养知识

我们每个人对婴儿喂养都有自己独特的看法，有来自我们的经验以及我们认识的人们的经验。作为您的医护团队成员，我们想让您了解一些事实，以帮助您做出最适合您家庭情况的选择。我们会针对您个人的情况，帮助您实现婴儿喂养目标。

真相大调查！

大多数女性都进行母乳喂养。

美国至少有82% 的女性进行母乳喂养。即使在不太可能进行母乳喂养的群体中，也有 68% 或更高比例的人开始采用母乳喂养。母乳喂养在美国已经常态化。

母乳喂养应该不会产生疼痛感。

刚开始可能会感到不适，但这种不适感应该很轻微，并且在开始后一周左右消失。如果疼痛感持续存在或者加重，则应让您的医护人员或哺乳顾问进行评估。

乳房大小及乳头形状不重要。

乳房小，同样能够产生充足的奶量；乳房大，也能实现很好的母乳喂养。宝宝能够含住不同类型的乳头。如果您的乳房形状异常、乳房间隔过大、曾经做过乳房手术，或者您对乳房组织或乳头有任何担忧，请联系您的医护人员或哺乳顾问进行评估。

母乳喂养并不总是一件轻松的事。

母乳喂养是一项新技能，需要不断练习，获得他人支持。请对自己和宝宝多一点耐心，您和宝宝都需要学习。从朋友、家人和医护团队那里获得支持。请记住，这是一个循序渐进的过程。经历最初的几天或几周之后，母乳喂养会变得轻松很多！

新生儿必须夜间喂养。

新生儿不会区分晚上和白天。新生儿长得很快，需要频繁地从母乳中获得易消化的营养。

母乳中含有数百种营养物质，科学家目前只发现了其中的一小部分。

母乳充满活性成分，会不断发生变化，能够为宝宝提供成长和健康所需的一切。母乳中的活性成分因人而异。

有些妈妈由于医疗原因无法进行母乳喂养，或者难以保证乳汁供应。

大部分妈妈和宝宝都能成功实现母乳喂养，但是对于某些医疗状况，不建议进行母乳喂养。此外，有些母乳喂养的宝宝如果无法获得充足的母乳，出于医疗原因，可能需要额外获取乳汁。您可以和您的医

疗团队一起寻找适合您家庭情况的最佳婴儿喂养方案。

奶瓶和乳房喂养不同。

婴儿需要使用舌头、下巴和面部肌肉从乳房吸取母乳。这样有利于他们嘴部和面部的成长和发育。奶瓶的奶嘴形状和乳头不一样，并且流速更快。使用奶瓶时，宝宝更容易发生吐奶或者过度喂养。如需使用奶瓶，请先咨询医护人员，了解奶瓶安全喂养的信息。

您可以在公共场所进行母乳喂养，母乳喂养期间您也可以返回工作岗位或者学校。

请放心-在公共场所进行母乳喂养是您的合法权利。很多女性用吸奶泵或者用手吸奶，以便当她们不在宝宝身边时，由其他人喂养宝宝。请针对您的方案提前与主管交流，从可用资源中获得支持。

即使您吸烟或者服用药物，您也可以进行母乳喂养。

很多药物在母乳喂养期间是安全的，但并非所有药物都是如此。医护人员可以帮助确认您的药物或者习惯对母乳喂养是否安全。



二手烟会增加宝宝出现众多健康问题的风险，烟草化学物质会通过母乳传递。但即使您不打算戒烟，母乳喂养仍然要比不进行母乳喂养好。请与您的医生交流，获取戒烟辅导及可用资源。



为生产住院 做准备

您知道吗？

导乐师能够在您分娩期间提供持续的支持。很多社区都为妈妈提供免费或低价的导乐陪护。咨询相关资源或参考第 22 页

分娩

缓解疼痛

针对分娩疼痛缓解方案，与您的医护人员进行交流。了解每种方案的益处和顾虑。

有很多非药物方法能够缓解分娩疼痛。

为了减少分娩早期的不适感，您可以尝试以下方法：

- 深呼吸、将注意力放到愉快的事情上
- 运动和散步
- 按摩和放松
- 使用加热垫或冷敷
- 从您信任的人那里获得持续支持

很多女性发现在家里更容易适应分娩早期阶段。

请遵守医护人员的指导，按时前往医院。





肌肤接触

让宝宝感到温暖和安全

宝宝出生后应立即与您进行肌肤接触。

有些医院会在剖腹产后，在手术室内让产妇和宝宝进行肌肤接触。



肌肤接触的益处

为宝宝保暖

更容易建立纽带关系和进行母乳喂养

有助于让宝宝平静下来

更容易使宝宝调整过来

维持宝宝的血糖水平

有助于宝宝的稳定呼吸



新生儿皮肤上的油脂十分有益，能够避免宝宝发生皮肤感染，并且具有保暖作用。

大多数宝宝在出生后一个小时内即可接受母乳喂养。

在出生后的几周内，请抱起宝宝进行肌肤接触。

确保您始终能看到宝宝的面部，查看宝宝的面色和呼吸是否正常。

让您的伴侣与宝宝进行肌肤接触也是一件很棒的事！



母婴同室

您知道吗？

有在您身边时宝宝会感到自在。您的气味和声音能够让宝宝平静下来。

住院期间，您和宝宝白天和晚上都在同一个房间里对双方都有好处，由于医疗需要而分开的情况除外。

请选择一位值得信任的成年人，住院期间陪伴您，在您学习照护新生宝宝时为您提供支持。

如果您觉得自己无法为宝宝提供安全的照护，可以要求医院工作人员提供额外帮助。

宝宝第一次洗澡

您可以在自己的房间里为宝宝第一次洗澡！您也可以推迟第一次洗澡，直到宝宝适应子宫外的新环境。



母婴同室的益处

更容易发现宝宝的喂养信号

更容易在宝宝饥饿时进行喂养

更容易建立纽带关系，增进母婴互相了解

有助于您学习如何照护宝宝

有利于母乳分泌

让您获得更多的休息和睡眠

减少宝宝哭泣



“按需”喂养

跟随宝宝的节奏

您响应宝宝发出的信号会让宝宝感到安全和关爱，产生满足感和充实感。宝宝知道自己需要什么，跟随他们的需求，有助于避免喂养不足或喂养过度。

“我饿啦！”

例如，宝宝把手放到嘴里。

饥饿信号

宝宝准备进食的信号

- 眼睛转动 / 从睡眠中醒来
- 用鼻子寻找乳房
- 嘴角反射（张嘴并转头）
- 把手放到嘴里
- 吮吸舌头或手
- 握紧拳头并放在胸部中心部位
- 哭泣 - 如果您等到宝宝哭时才开始喂，宝宝可能因为过分不安而无法进食。发生这种情况时，可以轻轻的来回摇晃宝宝，或者进行肌肤接触，先让宝宝平静下来。

饱足信号

宝宝吃饱的信号

- 进食变慢
- 转过头去
- 胳膊放松，远离身体
- 停止吮吸
- 睡着了

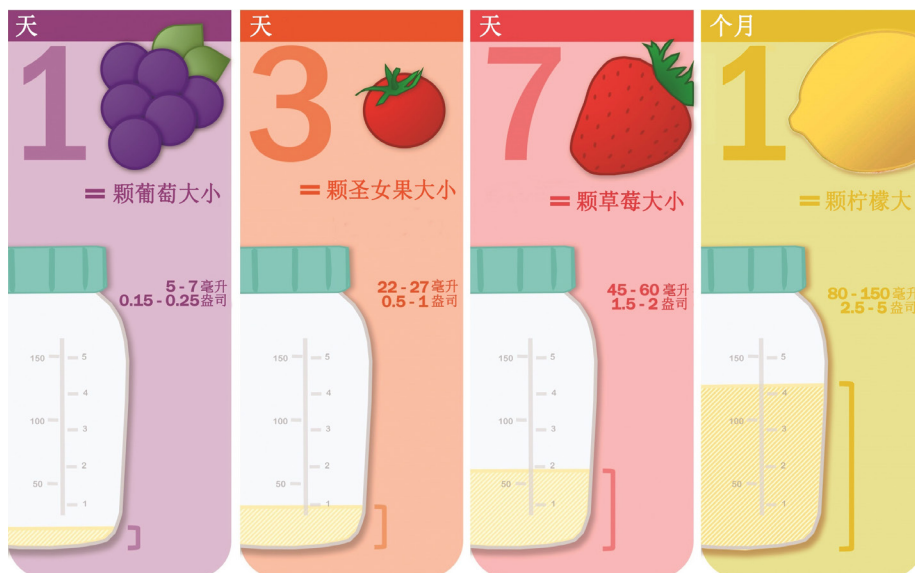
观察宝宝，而不是留意钟表

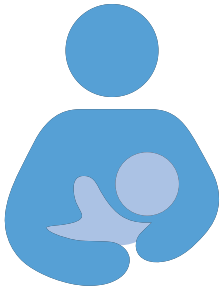
安抚奶嘴

安抚奶嘴会隐藏新生儿宝宝准备进食的信号。在您和宝宝顺利实现母乳喂养之前，避免使用安抚奶嘴。

新生儿的胃口非常小！

刚开始时，宝宝可能每次都吃得很少。这是正常的。频繁喂养有助于您维持良好的母乳供应。





母乳喂养 知识和小贴士

您知道吗？

即使外部天气炎热，宝宝也不需要喝水。
母乳可以提供宝宝所需的全部水分。

早期纯母乳喂养： 只需母乳，无需其他

宝宝出生一个小时内开始早期母乳喂养

- 有助于子宫收缩，降低出血速度（对您产后恢复极为重要）
- 为宝宝提供抗体和营养

纯母乳喂养的意思是宝宝通过母乳喂养获取所需的全部饮食。建议前6个月为宝宝提供纯母乳喂养。针对您的婴儿喂养个人需求和目标，与您的医护团队进行交流。

为什么前6个月不需要其他液体或固体食物？

- 形成和保持健康的母乳供应
- 防止宝宝生病

您的母乳含有宝宝健康茁壮成长所需的全部营养。您的母乳还能根据宝宝的需求进行改变！



母乳喂养的益处

对妈妈的益处

- 便捷 - 母乳始终温暖，随时可喂养
- 明智 - 不需要购买或准备其他东西
- 降低乳腺疾病、卵巢癌、以及 2 型糖尿病的风险
- 有助于产妇产后的身体恢复
- 延长下一次怀孕的间隔时间

对宝宝的益处

- 早期母乳（初乳）是完美的第一食物
- 提供抗体，抵抗疾病
- 易于消化 = 减少痉挛和放屁



您知道吗？

母乳喂养的宝宝发生新生儿猝死综合症（SIDS）的几率更低

母乳喂养的宝宝出现以下情况的可能性更低

- 耳部感染
- 胃部感染
- 腹泻
- 超重和肥胖症
- 肺炎
- 儿童癌症
- 糖尿病
- 心脏病
- 新生儿猝死综合症

避免给 6 个月及以上的宝宝食用“过渡期”和“离乳期”配方奶粉。这类产品价格高、含糖量高，并且不是必需品。

持续母乳喂养

宝宝 6 个月大时，可以在纯母乳喂养后喂其他食物。美国儿科学会建议至少在第一年持续进行母乳喂养，并且可以根据您和宝宝的需要延长母乳喂养期。持续母乳喂养有益于宝宝的生长发育，保护您和宝宝免于生病。

姿势和衔乳

找到最适合的姿势

熟能生巧！

找到您最适合的姿势。

宝宝衔乳适当，能够避免乳头疼痛，有助于宝宝吞咽母乳。

确保您感到舒适自如。



现在开始尝试：后仰式

把宝宝放到肚子上，让宝宝的肚子贴着您的肚子，是宝宝出生后最自然的姿势。当宝宝显示寻找乳房的迹象时，帮助宝宝进行搜索。宝宝会不断嗅探然后贴近乳房。找到舒适的后仰姿势进行母乳喂养，这与宝宝的自然本能是契合的。



后仰式

其他姿势



交叉式



足球式



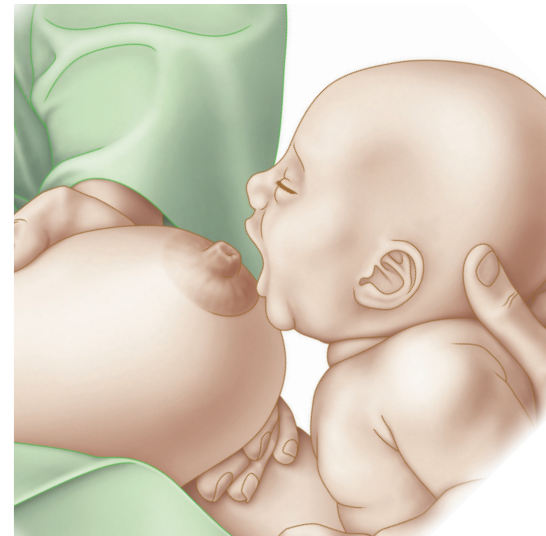
横抱式



侧躺式

宝宝以不同姿势衔住乳头的小贴士

- 撑住宝宝的颈部。
- 避免抱持宝宝的脑后 - 让宝宝可以随时移动头部。
- 宝宝的耳朵、肩膀和臀部应该成一条直线。
- 在宝宝张嘴时，帮助宝宝找到并衔住您的乳头。如果您弓着背部，请向后仰、放松。
- 先让宝宝的下巴碰到乳房。
- 确保乳头已经放进宝宝的嘴里。
- 宝宝深含乳头时，鼻子可能接触到乳房。



获得良好开始的小贴士

- 宝宝出生后尽早开始母乳喂养。
- 经常母乳喂养宝宝 - 在宝宝每次发出饥饿信号时（24 小时内至少有 8 次）。
- 顺利实现母乳喂养之前，避免使用安抚奶嘴或奶瓶。
- 向护士或哺乳顾问寻求支持。
- 观察宝宝 - 而不是留意钟表 - 了解喂养时机。
- 进行母乳喂养时，按摩和按压乳房有利于乳汁分泌，保证宝宝的喂养。



学习手挤奶 - 寻求帮助

- 手挤奶技巧能够将母乳从乳房中挤出来喂养宝宝或者储存起来用于之后喂养。
- 刚开始可能只挤出几滴母乳，但是随着母乳分泌的增加，挤出的母乳量也会增加。
- 您还可以挤出一滴到乳头上，在开始喂养之前让宝宝先闻和品尝。
- 手挤奶能够增加您的母乳分泌，让成熟的母乳流的更快。

手挤奶在线资源可能对您有帮助：

<http://bit.ly/ExpressionVideo>

<http://bit.ly/ExpressionVideo2>



挤奶和储存

初乳很浓，像黄金一样珍贵。初乳的量很少-但富含营养和蛋白质，有利于增强宝宝的免疫系统。

您的母乳会在最初的 3-5 天内转为成熟母乳，乳汁量增加，含有更多的水分为宝宝解渴。

乳汁分泌量增加的阶段通常被称作“下奶”。这是一种误导，因为乳房在此之前并不是空的，乳房里面已经有母乳。

您知道吗？

采用配方奶粉会减少乳汁分泌。

要么排出， 要么失去！

- 保证全面的母乳供应，需要频繁地排出乳房中的母乳。
- 如果母乳没有从乳房中排出，您的身体会收到的信号会减少乳汁分泌。
- 当您不在宝宝身边时，您应该借助乳房按摩、手挤奶和/或挤奶泵排出母乳（保持乳汁分泌）。



托尼亚的故事

托尼亚在一开始并不想进行母乳喂养，因为她听说母乳喂养会很痛。但是为了宝宝和自己的健康，她决定尝试一下。在宝宝出生后，她进行了尝试。和她预期的一样，母乳喂养确实让她感到乳头有点疼痛。她的哺乳顾问和朋辈辅导员帮她找到了疼痛的来源，进行了改变，减少了不适感。这么做确实有用，但是在产后几天她感到双乳疼痛。她再次获得了经验丰富的支持人员的帮助，从而坚持继续母乳喂养。几周后，所有的不适感全部消失，再也没有出现过。托尼亚在一年以后仍在坚持母乳喂养，她很高兴自己坚持了下来，刚开始的不适感都是值得的！

宝宝吃饱奶的信号

- 母乳喂养时，宝宝会紧紧贴近您的乳房，您会感到舒适。
- 母乳喂养时，宝宝会保持稳定的吮吸和吞咽。
- 母乳喂养过程中，妈妈的乳房会变软
- 母乳喂养之后，宝宝会感到满足。
- 宝宝的大小便与产科中心提供给您的信息相符。
- 宝宝的大便在第一周从墨绿色变为浅黄色的软便，并且看起来很脏（早期纯母乳喂养）。
- 根据哺乳或其他医护专业人员判断，宝宝体重正常并且处于健康水平。

宝宝的体重通常会在出生后的第一周减轻。宝宝会在 10-14 天后恢复出生时的体重。



请在发生以下情况时电话联系宝宝的医护人员：

- 宝宝在 24 小时内的进食次数少于 8 次。
- 宝宝很困，很难唤醒进行喂养。
- 喂养宝宝时感到疼痛。
- 宝宝看起来没有吃饱。
- 喂养持续一个小时以上。
- 乳房坚硬、紧实，并且感到疼痛（涨奶）。
- 宝宝无法贴近乳房或者无法保持贴近状态。
- 宝宝在 2 周大时没有恢复出生时的体重。
- 您不确定宝宝是否喂养充足。





回顾一下： 为什么要采取这种做法？

保持健康

- 有助于宝宝生长发育
- 防止宝宝出现先天性缺陷
- 让您感觉良好

肌肤接触

- 让宝宝感到温暖和安全
- 有利于维持宝宝的血糖水平和呼吸稳定
- 更容易建立纽带关系和进行母乳喂养
- 有利于让宝宝平静下来

母乳喂养

- 提供宝宝健康所需的抗体
- 提供完美的营养
- 防止产妇生病
- 有助于降低产后出血速度
- 易于宝宝消化

纯母乳喂养

- 维持您的乳汁分泌
- 防止宝宝生病



住院期间全天候母婴同室

- 更容易发现宝宝的喂养信号
- 更容易建立纽带关系，增进母婴互相了解
- 有助于您学习如何照护宝宝
- 有利于母乳分泌

按需喂养

- 有利于维持良好的母乳供应
- 避免喂养不足或过度喂养
- 让宝宝感到安全和关照
- 让宝宝有充实感和满足感

保证衔乳方式适当

- 防止乳头疼痛或受伤
- 有助于宝宝得到更多母乳
- 改善母乳分泌



带新生儿回家



最初几周

全家面临改变

到家以后，与家人一起规划宝宝的小天地。

确保您获得充足的水分、食物和休息。

建立自己的网络

在宝宝出生之前，建立一个在您回家之后能够提供帮助的支持网络（可以考虑您的邻居，同事、朋友和家人）。

请认识的人经常为您的家人送饭。

在需要帮助时告诉您的家人，以便您可以尽可能地获得更多睡眠，以及处理洗衣和清洁等家务。

让自己在照顾宝宝的同时也照顾好自己。把其他事情放到次要位置。

限制访客和电话数量。

考虑为您的其他孩子设立游戏日或提供儿童照护。

提前安排预约活动或其他杂务。

确定您所在地区产后支持团队的会面地点和时间。

感到悲伤或者忧虑？您不是一个人。与医护人员交流您的感受。尽早寻求帮助，不要等待。

响应新生宝宝的需求可能具有挑战性。

在这一过程中，请对自己多一点耐心。



孕期和产后的精神健康

很多女性产后感到情绪发生了轻微的变化。约有 15-20% 的女性出现了显著的抑郁或者焦虑，孕期症状通常持续 2 周或更长时间，或者产后症状长达一年。如果您出现这种情况，请一定要知道自己不是一个人，也无需为此责怪自己。通过获取帮助，您的情况会好转。请与您的医护人员进行交流。您也可以寻求其他支持，以满足婴儿的照护需求以及自己的健康需求。国际产后支持（Postpartum Support International）可以为您提供帮助信息，并且设有帮助热线（参见第 22 页）。

为其他护理人员做好准备

返回工作岗位或者学校

与主管交流您的产后计划

了解和利用您可以获得的所有假期。

告诉您的老板或者顾问，您将在返回工作岗位之后继续进行母乳喂养。

让他们知道，母乳喂养的宝宝更加不容易生病，您不会因此耽误太多工作。

确认您是否可以带宝宝一起上班，或者您的工作场所是否有育婴设施。

确定可以使用的哺乳室

如果附近没有现成的哺乳室，请向主管寻求帮助，以划定特定区域用于哺乳。哺乳室应该配备舒适的椅子、电

安排使用吸奶泵

咨询您的保险公司，确认您是否有资格获得个人电动吸奶泵。

您的医院、雇主或者当地 WIC 办公室可能会提供租借吸奶泵。也会备有手动吸奶泵。

选择育婴设施

在附近寻找育婴中心，以便您在日间可以去为宝宝进行母乳喂养。

找到支持母乳喂养并且熟悉母乳保存和喂养的育婴机构。

练习挤奶、储存和喂养

实现母乳喂养之后，就可以开始挤奶和使用奶瓶进行母乳喂养。在计划返回工作岗位之前数周开始练习。

使用挤奶泵时，请确保设备合适，不会引起任何疼痛感。塑料附件可能有多种不同尺寸。

收集您的母乳并标注日期，以较小的剂量分开存放在冰箱后部（每个容器约 2 盎司）。

练习让其他照护人员用您的母乳缓慢地喂养宝宝，以便宝宝能够表现出满足感。

小小的计划带来大大的帮助。



气插座和保证私密性的门（不是卫生间）。大多数公司都会根据法律要求提供空间供操作吸奶泵之用。

给伴侣和亲人的建议

母乳喂养需要团队协作

提前了解母乳喂养事宜

要求与医护人员讨论母乳喂养事宜。宝宝出生之前就应该开始这项工作。

与待产妈妈一起参加母乳喂养培训班。

在您所在地区寻找提供家庭支持的组织。

为新手妈妈提供支持

限制宝宝出生一周内的来访人数。产妇可能会感到疲惫，希望有私人时间来进行调整，接受新生儿宝宝。

帮助处理家务，比如做饭、处理和清理垃圾/尿布。

为产妇达到母乳喂养目标提供支持，并且在她遇到问题时提供帮助。

让产妇和宝宝感到舒适

保证产妇在母乳喂养时感到舒适，并保证饮食充足。准备盛有零食和水的托盘，供她随时可取。

用平静柔和的声音和新生儿宝宝讲话、唱歌和哄宝宝入睡。与宝宝对视。

通过洗澡、练习肌肤接触、把宝宝放到育儿袋里等方式，和宝宝建立纽带关系，并学习相关技巧轻轻地给宝宝按摩。



如需获取帮助，请参见第 22 页。

凯文的故事

凯文第一次当爸爸，他对照顾新生儿宝宝感到兴奋。他觉得只需给宝宝一个奶瓶就能让他的伴侣在母乳喂养过程中得到休息，并且让宝宝认识自己。尽管他希望为伴侣提供支持，但他了解到，用配方奶粉喂养新生儿实际上会中断母乳喂养的自然进程，导致产妇的母乳供应减少。凯文仍在支持伴侣进行母乳喂养。现在，他有大量的时间尝试不同方式与新生儿宝宝建立纽带关系。目前他最喜欢的方式是把宝宝抱在自己的胸部，与宝宝进行肌肤接触。

常见问题

如果在宝宝健康方面有任何问题，您可以随时与医护人员联系。



我不确定自己的奶水是否充足

母乳不足的常见原因是喂养频率低。在早期数天和数周内，宝宝每 1-2 个小时就需要进食一次或者多次。24 小时内喂十二次并不奇怪。尽早开始“按需”喂养宝宝，有助于形成和维持充足的乳汁供应。母乳供应不足的另一个原因是宝宝没有很好地含住您的乳房，从而未能吞咽宝宝原本可以得到的全部母乳。

如果您认为宝宝可能没有获得充足的母乳，请向您的医护人员或哺乳顾问寻求帮助。参见第 15 页的列表，“请在发生以下情况时电话联系宝宝的医护人员：”

我觉得宝宝在母乳喂养之后没有吃饱

宝宝白天和晚上都会出现不安和哭闹的情况。您可能会注意到宝宝的不安感会在一天内的某个特定时间段增加。这是正常的，并且可能不是由于饥饿导致。未成熟的消化系统会让大部分新生儿出现一定程度的不适。如果您的宝宝在充分喂养之后表现出不安，或者体重没有增加，请联系您的医护人员或哺乳顾问，以确定宝宝在母乳喂养过程中是否得到充足的母乳。

我的宝宝在护理方面遇到问题

母乳喂养是一门需要学习的艺术，妈妈和宝宝都需要进行大量的练习，获得大量的支持。通常，在母婴双方熟悉这种方式并且相互了解之后，母乳喂养会变得容易并且更有乐趣。您可以从母乳喂养的朋友、母亲支持组织、朋辈辅导员或者哺乳顾问那里获得支持，从而实现您的母乳喂养目标。

母乳喂养让我有疼痛感

母乳喂养期间的不适感应该很轻微。母乳喂养时的疼痛感是不正常的。多数情况下，母乳喂养时的疼痛感会在宝宝改善含乳方式之后消除。如果您的乳头酸痛、开裂或者出血，请联系哺乳顾问进行喂养评估。同时，请查阅第 12-13 页，确认宝宝的含乳方式是否恰当。





我觉得配方奶粉喂养可能有助于解决我的问题

如果您很难做这个决定，请联系哺乳顾问或者医护人员重新评估您的喂养目标。确保宝宝得到全面的营养以及您了解做决定所需的全部信息，这点非常重要。同时，您与医护团队分享自己的喂养计划也很重要，他们可以提供特定的知识满足您的需求。使用配方奶粉进行喂养，无论多少喂养量，都会导致您的母乳供应减少。尽管您可能听到或者读到某些信息，但配方奶粉并不是解决宝宝不安感、放屁或者吐奶的方案。这些是婴儿的正常行为，在宝宝之中很常见。有些宝宝可能很难消化配方奶粉，从而导致不适感增加。

我的乳房肿胀、很硬、很重、一碰就痛

如果有这种感觉，说明您发生了涨奶。由于产后几天内您的母乳会从初乳转变为成熟母乳，因此乳房组织可能发生肿胀。乳房可能会因为肿胀而无法排出母乳。乳房按摩、手挤奶、或者对乳房进行冰敷有助于降低不适感和肿胀。在这期间频繁地进行母乳喂养，能够保持母乳流动。您会在 24-48 小时内感到好转。如果您感到发热或乳房出现红点，或者宝宝无法含乳和吸吮母乳，请立即联系医护人员。

我的宝宝经常哭闹

对于宝宝来说，哭闹是天性，是自我表达的正常方式。哭闹可能意味着某件事让宝宝感到不舒服或者不高兴，比如过多的活动或者触摸、需要更换尿布或者肚子疼。也可能意味着宝宝想要跟您亲近。宝宝确实会在饥饿时哭闹，但这是饥饿的晚期信号（见第 9 页）。宝宝 2 个月大之前哭闹时间增加是正常的，并且会在宝宝 2 个月大之后哭闹时间会开始减少。如果您觉得自己无法应对宝宝哭闹，请向您的伴侣、家人、朋友或者医护人员求助。永远不要摇晃宝宝。尝试进行肌肤接触和发出柔和的声音。

我的宝宝经常在夜间醒来

新生儿在夜间醒来是正常的，也是健康的表现。宝宝还不能分辨白天和晚上。宝宝在夜里醒来可能是因为感到不舒服、饥饿或者需要帮助重新进入睡眠。请抱起宝宝贴近您的身体，确定宝宝的需求。时刻遵守安全睡眠建议，避免和宝宝在沙发或者椅子上入睡。如需获取婴儿睡眠有关的在线资源，请参见第 23 页。

支持资源

触手可及的全国帮助

家庭暴力

全国家庭暴力热线
www.thehotline.org
800-799-SAFE 获取全天候保密帮助

抑郁或情绪障碍

国际产后支持
www.postpartum.net | 800.944.4773

怀孕和生产相关问题

国际无痛分娩 | www.lamaze.org

北美导乐

<http://www.dona.org>

吸烟、酒精和药物

畸形儿基金会
www.marchofdimes.com/pregnancy/is-it-safe.aspx
美国卫生与公众服务部
<http://women.smokefree.gov>

用药

怀孕期间 | 疾病控制和预防中心 (CDC)
www.cdc.gov/pregnancy/meds

母乳喂养期间 | 畸形儿基金会

<https://www.marchofdimes.org/baby/keeping-breast-milk-safe-and-healthy.aspx>

LactMed 药物和哺乳数据库

<https://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm>

领养育儿

领养家庭
www.adoptivefamilies.com

未成年人育儿

未成年人性健康倡议
www.shiftnc.org/resources/for-young-parents

早产

畸形儿基金会
www.marchofdimes.org/complications/preterm-labor-and-premature-baby.aspx

非异性恋育儿

人权运动
www.hrc.org/resources/parenting

妇女、婴幼儿和儿童 (WIC) 计划

<http://fns.usda.gov/WIC>

婴幼儿喂养指南

世界卫生组织 (WHO)
www.who.int/topics/breastfeeding/en
美国儿科学会 (AAP)
www.aap.org/breastfeeding



支持资源

触手可及的全国帮助

母乳喂养问题

女性健康办公室

www.womenshealth.gov/breastfeeding

帮助热线：800-994-9662

周一到周五上午 9 点 - 下午 6 点（东部时间）

国际母乳会 (LLLII)

www.llli.org（点击资源选项卡）

寻找母乳喂养母亲支持组织

国际母乳会 (LLLII)

www.llli.org（在地图上输入您的地址）

摩卡妈妈 | www.mochamoms.org

宝宝咖啡馆 | www.babycafeusa.org

美国母乳喂养 | <http://breastfeedingusa.org>

寻找哺乳顾问

国际哺乳顾问协会

www.ilca.org

非洲裔美国人母乳喂养支持

女性健康办公室 - 只需自然 | <https://www.womenshealth.gov/its-only-natural>

母乳捐赠者信息

北美母乳库协会 (HMBANA) | www.hmbana.org

全国和州立母乳喂养法

全国州立法会议

www.ncsl.org/research/health/breastfeeding-state-laws.aspx

美国母乳喂养委员会

www.usbreastfeeding.org

营养指南

MyPlate 妈妈和准妈妈

<https://www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding>



母乳存放指南

疾病控制和预防中心

www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

婴幼儿睡眠

疾病控制和预防中心

<https://www.cdc.gov/vitalsigns/safesleep/index.html>

国家卫生研究院

www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx

婴幼儿哭闹

零到三岁

www.zerotothree.org/resources/197-colic-and-crying

哭闹成紫色阶段

<http://purplecrying.info>

图片来源

- 封面** 感谢 Annie Oumarou
- 第 3 页** Shutterstock.com | wavebreakmedia
- 第 5 页** Shutterstock.com | VGstockstudio
- 第 6 页** 感谢 Annemie Tonken; Istock.com | RyanJLane
- 第 7 页** 感谢 Hannah Edens; Shutterstock.com | In The Light Photography;
Shutterstock.com | Flashon Studio
- 第 8 页** Flickr.com/photos/40275187@N04/6217327186/ | Cassie Ehard; Istock.com | SergioZacchi
- 第 9 页** Istock.com | mrossbach
- 第 10 页** 感谢德克萨斯州卫生服务部
- 第 11 页** Shutterstock.com | Lifebrary
- 第 12 页** 感谢北卡罗莱纳州女性生产和健康中心的国际母乳会，和安大略地区朋辈健康服务中心
- 第 14 页** Shutterstock.com | Todsaporn Wattanasupinyo
- 第 15 页** 感谢美国母乳喂养委员会； Shutterstock.com | Monkey Business Images
- 第 16 页** 感谢 Annie Oumarou
- 第 17 页** Shutterstock.com | Monkey Business Images; 感谢美国 母乳喂养委员会
- 第 18 页** Shutterstock.com | George Rudy
- 第 19 页** Istock.com | Asada Nami
- 第 20 页** 感谢 Wake AHEC
- 第 21 页** Shutterstock.com | paulaphoto
- 第 22 页** Shutterstock.com | A3pfamily
- 第 23 页** Shutterstock.com | Monkey Business Images

以上资料由卡罗莱纳州全球母乳喂养研究所编写，并获得玛丽罗斯塔利培训计划（Mary Rose Tully Training Initiative）的学生以及北卡罗莱纳州妇科医院哺乳顾问的协助。特此感谢凯洛格基金会对本出版物以及其他母乳喂养支持型社会建设倡导项目的大力支持。

如需了解更多信息，请访问 <http://breastfeeding.unc.edu>。

设计：nancyframedesign.com

版本 3. 中文 2018 年 4 月