

母乳喂养您的早期早产宝宝



宝宝姓名:

出生日期:

联系人 / 电话号码:

目录

母乳喂养您的早期早产宝宝	1
为什么母乳对早产儿很重要?	1
为什么母乳喂养对母亲很重要?	2
我的宝宝什么时候才能直接从乳房吃奶?	2
什么是初乳?	2
什么是口腔免疫治疗?	2
肌肤相触和袋鼠式护理法 (Kangaroo Care)	3
为什么肌肤相触很重要?	3
肌肤相触对宝宝的大脑发育有何帮助?	4
入门指南	4
为您的宝宝准备母乳	4
如何用手挤奶?	4
我的身体是如何产生母乳的?	5
最初几天里会出现哪些情况?	6
泵乳	7
双侧泵乳: 同时从两侧乳房泵奶	7
如何建立起充足的母乳供应量	7
为泵奶做好准备	7
成功泵奶小贴士	7
什么是母乳供应量日志?	8
宝宝住院期间, 我应如何保养泵奶设备?	8
宝宝住院期间的母乳储存指南	8
我如何才能将母乳安全地带到NICU?	8
在医院喂哺宝宝	9
给宝宝喂挤出的母乳	9
非营养性吸吮	9
什么是捐献母乳?	9
向母乳喂哺过渡	10
过早开始奶瓶喂养的风险	10
宝宝转院时	11
小贴士: 当宝宝转到其他医院时, 如何与医护人员探讨宝宝护理事宜	11
宝宝出院回家后	11
宝宝出院回家后, 我应如何保养泵奶设备?	11
宝宝出院回家后的母乳储存指南	11
如果您的宝宝需要喝配方奶	12
您社区中的母乳喂养支持	13
母乳供应量日志	14
喂哺记录	17

母乳喂养您的早期早产宝宝

宝宝降生了，恭喜您！本手册旨在帮助您为早期早产宝宝提供母乳。早期早产儿是指在满孕34周前出生的宝宝。掌握精准的信息，有助于您了解在喂养宝宝时会出现哪些情况，从而帮助您更轻松地应对。早期早产儿出生后须在新生儿重症监护室（Neonatal Intensive Care Unit，简称NICU）或特护婴儿室（Special Care Nursery）内进行特别护理。在本手册中，我们将用NICU这一缩写指代新生儿重症监护室以及特护婴儿室。另外，手册中使用的“医护人员”（health care provider）一词可以指您的医生、护士、国际理事会认证的哺乳顾问、营养师、理疗师、言语和语言病理学家、职业治疗师或其他专业人士。

作为宝宝的母亲，您是帮助他们成长发育最重要的人。尽可能多地和宝宝待在一起，肌肤相触地抱着宝宝，给宝宝喂母乳或让宝宝直接从乳房喝奶等等，都是为新生儿提供支持的好方法。

为什么母乳对早产儿很重要？

对所有宝宝来说，母乳都是非常理想的食物，对早期早产儿来说，更是至关重要。每一位母亲分泌的乳汁，都特别适合她的宝宝。

- 对宝宝来说，您的初乳和母乳都是独一无二的。您的母乳会随着时间的推移发生变化，来满足宝宝不同阶段的需求。
- 早期早产母乳在以下方面发挥着重要作用：
 - 宝宝的成长和发育，尤其适合早期早产宝宝的需求。
 - 为大脑发育提供蛋白质。
 - 为早期早产宝宝提供抗体，使其有能力抵御感染。
- 非母乳喂养的宝宝患上以下健康状况的风险更高：
 - 耳部感染。
 - 肺部和呼吸问题。
 - 腹泻。
 - 糖尿病。
 - 超重和肥胖。
 - 某些发于儿童期的癌症。
 - 婴儿猝死综合症。

早期早产的宝宝也许需要额外的营养来支持他们的成长需求，这可能包括在挤出的母乳中添加人乳强化剂、营养元素和 / 或脂肪。

早期早产儿也许无法从一出生便直接从乳房吃奶，但肌肤相触和母乳对他们来说仍然非常重要。在早产儿能够直接从乳房吃奶之前，妈妈们可以用挤出或泵出的母乳来喂养宝宝。





肌肤相触地抱着宝宝、给宝宝喂母乳或让宝宝直接从乳房喝奶都能帮助宝宝的大脑发育。

为什么母乳喂养对母亲很重要？

- 母乳喂养赋予了母亲非常重要的责任，让她们建立起呵护宝宝的信心。
- 刺激母乳分泌的荷尔蒙能够帮助妈妈们在这段充满压力的时期保持良好的心态。
- 母乳喂养能够促进母亲和宝宝之间的情感联结。
- 母乳喂养能让妈妈们更健康，降低罹患II型糖尿病和某些癌症的风险。
- 母乳喂养非常方便，可以随时随地进行。

我的宝宝什么时候才能直接从乳房吃奶？

在孕期满34周前出生的宝宝，也许需要通过从鼻腔或口腔插入胃部的饲管进食。可以通过这样的饲管给宝宝喂母乳。部分宝宝可能无法在出生后立即喝母乳，这种情况下，可以通过静脉滴注的方式给宝宝喂食。

早期早产宝宝仍在学习协调自身的吸吮、吞咽和呼吸动作。当宝宝开始出现觅乳和吸吮等喂哺行为时，您的医护人员会帮助您和宝宝学习母乳喂养。

什么是初乳？

初乳是您在孕期和宝宝刚出生的头几天里分泌的乳汁。初乳呈淡黄色，质地浓稠。有些妈妈每次只会分泌几滴初乳，而另一些妈妈则分泌得较多。这是正常现象，您的宝宝也只需要喝您挤出的母乳，无论份量多少。初乳能为宝宝提供周全而优质的营养，帮助宝宝抵御感染。由于初乳对宝宝价值连城，也常被成为“液体黄金”。每一滴初乳都很宝贵！

什么是口腔免疫治疗（OIT）？

医护人员可能会将少量的新鲜初乳擦拭在宝宝的口腔内侧，这样，初乳便能通过口腔内侧的粘膜被宝宝吸收，从而摧毁喉部、肺部和消化系统中的许多细菌与病毒，为宝宝提供天然免疫。尽管有关这一疗法的研究仍在不断进行当中，人们相信对早产儿来说，这一额外的保护尤为重要。并非所有医院都采用口腔免疫治疗，请咨询您的医护人员，了解是否能为您的宝宝进行口腔免疫治疗。

采取以下做法，帮助宝宝良好起步：

- 学习如何尽早用手挤出初乳。
- 经常用手或用泵挤母乳。
- 尽可能多地肌肤相触地抱着宝宝。
- 当宝宝状况稳定后，便让她 / 他尝试直接从乳房喝奶。

肌肤相触和袋鼠式护理法（Kangaroo Care）

肌肤相触地怀抱宝宝是最能呵护宝宝的做法之一。当您肌肤相触地抱着宝宝时，她/他能听到您的心跳，感受到您的呼吸，嗅到、触到您的皮肤，这都能让宝宝感觉很熟悉，也能起到抚慰他们的作用。经常、尽可能长时间地抱着宝宝。您应当做好计划，在宝宝出生后，尽早开始并尽可能长时间地肌肤相触地抱着她/他。这也称作袋鼠式护理法（Kangaroo Care）。



**在白天或夜间尽可能长时间地搂抱或怀抱宝宝。
替您的宝宝发声！如果医院工作人员不提供肌肤相触式的护理，您可以寻求帮助。**

为什么肌肤相触很重要？

- 能使宝宝的心跳、呼吸和血糖稳定。
- 帮助宝宝大脑成长和发育。
- 将您身体的温度传递到宝宝身上，让她/他保持温暖。
- 帮助宝宝：
 - 感到安全和安心。
 - 平静下来，减少啼哭次数。
 - 睡得更好，从而节省体力，更茁壮地成长。
- 有助于让宝宝在手术过程中感到更舒适。
- 帮助您顺畅泌乳，改善您的母乳供应量。
- 有助于您培养特别的免疫力，来对抗NICU中常见的病菌。这种免疫力会通过母乳传递给宝宝，从而帮助他们抵御感染。
- 促进您和宝宝之间的亲子联结，增进母婴相互了解。
- 有助于您建立更强的自信心，放松心态。

医护人员会给您的宝宝穿上尿片，再把宝宝放在您的胸前，让她/他保持直立的姿势，并用您的衣衫或毯子盖住宝宝。当您把宝宝安全地抱住，并让她/他接触到您的皮肤时，宝宝会感觉很安心。肌肤相触是让您和宝宝顺利开始母乳喂养的最佳方法。您的伴侣也能和宝宝进行肌肤接触，来抚慰他们。



肌肤相触对宝宝的大脑发育有何帮助？

早产宝宝的神经细胞仍处于发育期，在常规孕期的最后14周里，宝宝大脑的生长高达400%。当您肌肤相触地抱着宝宝时，宝宝能够通过触觉、嗅觉、听觉、味觉和身体运动感知周围的世界。与您在一起时获得的这些体验，对宝宝的大脑发育是至关重要的。在肌肤相触时，宝宝：

- 能闻到母乳的气味。
- 能尝到母乳的味道。
- 能触到您的皮肤。
- 能与您一起动起来。
- 将通过您的体温传递保持身体温暖。

阅读或了解更多有关肌肤相触以及NICU中袋鼠式护理法的信息。

www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx

www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k

入门指南

为您的宝宝准备母乳

如果您的宝宝还没有开始直接从乳房喂哺，您可以用手挤出母乳或用泵奶器泵出母乳，来保证您有充足的母乳供应。这两种方法都能使母乳从您体内排出，您可以将这些母乳喂给宝宝。很重要的一点是，您每天挤奶或泵奶的次数应该和宝宝需要进食的次数一样多，每24小时内至少需挤奶或泵奶8次，其中至少一次需在夜间进行。

NICU的员工会帮助您学习如何挤出并储存母乳、如何使用泵奶器以及如何在宝宝能够直接从乳房喂哺时给她/他喂奶。

如何用手挤奶？

用手挤出初乳：

- 洗净双手。
- 找一个您感觉舒适放松的地方。
- 如果有可能，在用手挤奶前热敷乳房。
- 顺着乳房外侧至乳头的方向，以画圈的方式轻轻按摩乳房，手掌平展或握拳均可。

成功泌乳小贴士：

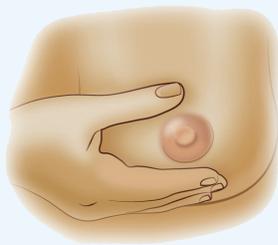
- 分娩后6小时内尽早、尽量频繁地用手挤奶或泵奶，最好是在分娩后的1个小时内。
- 24小时内应挤奶或泵奶至少8次。
- 使用医院级别的双侧电动泵奶器。

- 一只手握住一侧乳房，手不要离乳头太近，拇指和其余四指相对，握于乳头后方约2½-4厘米（1-1½英寸）。微微抬起乳房，轻轻地朝身体方向按压。
- 在拇指和其余四指握住乳房朝身体方向按压的同时，轻轻地挤压拇指和其余四指。
- 让手指放松几秒钟，然后重复上述动作。
- 双手在乳房四周移动，按摩乳房的各个区域，使您可以从整个乳房挤出母乳。继续这一动作，直到挤出的母乳量开始减少。然后换到另一侧乳房，重复上述动作。不断地交替按摩两侧乳房并交替挤奶，直到不再泌乳为止。
- 刚开始，您可能只能挤出几滴初乳；这很正常，请不要灰心。
- 把挤出的母乳盛在医院提供的小勺或容器内，之后可以用这个小勺或容器给宝宝喂初乳。
- 您需要多加练习才能顺利地挤奶，这是一个熟能生巧的过程。

在用手挤母乳的过程中，您应当感到舒适，没有任何痛苦。

用手挤母乳的技巧：

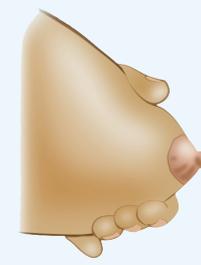
关键步骤：按压 – 挤压 – 放松



按压
(朝着身体的方向)



挤压



放松

观看用手挤母乳的视频。

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/

我的身体是如何产生母乳的？

怀孕期间，您的身体已经在为母乳喂养宝宝做准备了。母乳喂养涉及到两种非常重要的荷尔蒙：催乳素（prolactin）和催产素（oxytocin）。

催乳素的重要性在于它能刺激人体制造母乳。您可以通过采取以下方法来增加体内的催乳素：

- 经常母乳喂养您的宝宝。
- 每24小时内至少刺激乳房8次，用手或用泵奶器挤奶均可。

催产素的重要性在于它能刺激人体泌乳，这个过程被称为“排乳”（let-down）。排乳时您可能会感到：

- 乳房刺痛。
- 乳汁从一侧或两侧乳房溢出。
- 子宫绞痛或收缩。
- 没有任何反应。即便您未出现上述反应，也不代表您没有排乳。

频繁地用手挤奶，或是用泵奶器有效泵奶，都能让您更快地产出更多母乳！

最初几天里会出现哪些情况？

第一天：

- 在分娩后6小时内开始用手挤奶或用泵奶器泵奶，如有可能，在分娩后1小时内便可开始。
- 使用医院级别的双侧电动泵奶器。先用手挤，再使用泵奶器。
- 用手挤奶或泵奶至少8次，只要您有需要，次数再多也无妨。除睡觉时间外，您可以每小时挤奶或泵奶一次。
- 如果挤出的初乳较少，也无需担心。尽早、尽量频繁地刺激乳房并挤出母乳，有助于增加您的母乳供应。

第二天：

- 继续在24小时内用手挤奶或泵奶至少8次。夜间挤奶或泵奶至少一次。

第三天：

- 24小时内用手挤奶或泵奶至少8次。
- 继续在夜间挤奶或泵奶至少一次，因为夜间是帮助制造母乳的荷尔蒙（催乳素）水平最高的时候。
- 夜间只能有一次4小时的挤奶间隔。
- 随着您泌乳量的增加，您的乳房可能会更饱满，这是正常现象。
- 频繁地挤出或泵出母乳，是防止乳房肿胀（engorgement）的重要手段。
- 乳房肿胀，即乳房过于饱满而让您感到不适。冷敷乳房，以及频繁地挤出或泵出母乳能有效缓解这一情况。反向施压消除乳房肿胀也是许多妈妈们都认为有效的方法。反向施压能够使乳头周围的深色区域变得柔软，有助于母乳排出。

反向施压缓解乳房肿胀（Reverse Pressure Softening）



1. 将手指分别放在乳头两边。
2. 向肋骨方向推压，持续一分钟左右。
3. 将手指沿乳头周围反复移动，并在各个区域重复上述动作。
4. 如果乳晕的某个部位仍感觉肿胀，则在该部位重复上述动作。
5. 反向施压化解乳房肿胀的手法可能会让您感觉有些不适，但并不会给您带来痛苦。
6. 请记住，您是在将液体推向乳晕的相反方向。

如果乳房饱满或肿胀的情况仍给您带来困扰，请务必向您的医护人员咨询。

到第七天时：

- 到第7天时，母乳量应有显著增加。如果您的母乳量未有增加，请咨询您的医护人员。

第十四天：

- 分娩后的10-14天里，您的母乳量应迅速增加。您可以经常与您的医护人员探讨用手挤母乳、泵奶以及母乳供应量的问题。您的医护人员可能会让您更频繁地泵奶。
- 对大多数母亲来说，手挤和泵奶相结合的方式都会有所帮助。
- 在24小时内用手挤母乳或泵奶至少8次，其中至少1次应在夜间进行。一天内有一次4小时的挤奶间隔并无大碍，许多母亲更愿意将这一次4小时的间隔安排在夜间。

泵乳

使用泵奶器是收集母乳、刺激母乳供应的有效方式。

最好是从双侧乳房同时泵乳，这称为双侧泵乳。双侧泵乳比从两侧乳房分别泵乳要快得多，也有助于您更快地分泌更多乳汁。

请向您的医护人员咨询哪里可以租借医院级别的泵奶器供您在家中使用。

如果您在使用泵奶器方面有任何困难，请咨询您的医护人员，也可以联系泵奶器租赁公司或在制造商网站上查询。

双侧泵乳：同时从两侧乳房泵奶

- 按医嘱，使用两套泵奶设备。
- 最好使用医院级别的电动泵奶器。
- 同时从两侧乳房泵奶15分钟。
- 如果仍有乳汁溢出，则继续泵奶。
- 泵奶的同时按摩乳房。
- 考虑采用“按摩式泵乳”的方式，即在您使用双侧电动泵奶器的同时，轻轻地按摩并挤压乳房。

观看有关如何在泵奶过程中按摩乳房以增加泌乳量的视频。

www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

如何建立起充足的母乳供应量

- 每24小时内泵奶或用手挤奶至少8次。
- 泵奶之前和泵奶时，按摩乳房。
- 夜间催乳素的水平最高，应在夜间泵奶至少一次。
- 在夜间，两次泵奶之间的休息时间不应超过4小时。
- 泵奶后用手挤奶。

**尽早泵奶、经常泵奶、
有效泵奶。**

为泵奶做好准备

- 泵奶或准备母乳之前，用清水和肥皂或无水消毒洗手液清洁双手。
- 在一个让您感觉舒适的地方泵奶。

成功泵奶小贴士

- 在您和宝宝肌肤相触的同时、之前或之后泵奶。
- 尽可能频繁地怀抱或触摸宝宝。





- 将宝宝的照片或其他关于宝宝的备忘录放在泵奶器边，或在宝宝的房间里泵奶。
- 泵奶前，用热敷、轻柔按摩和用手按压的方式刺激排乳反射。
- 泵奶应该是让您感到舒适的过程。如果您出现乳头酸痛的情况，请咨询您的医护人员，了解正确的泵奶器喇叭头尺寸和吸力设置。
- 尽早、尽量频繁地泵奶可以预防母乳供应过少的情况。如果您仍为此所困扰，请向您的医护人员求助。
- 多休息。
- 考虑使用泵乳文胸，这可以解放您的双手，让您可以在泵奶时按摩乳房。请向您的医护人员咨询如何制作泵乳文胸。

什么是母乳供应量日志？

母乳供应量日志用于记录您每次泵出或挤出了多少乳汁。您可以记下泵奶或挤奶的时间和份量，并记录您泵奶或挤奶时是否与宝宝有肌肤相触。请使用本手册第14-17页提供的母乳供应量日志和喂哺记录。记录每次泵奶和挤奶的情况有助于您记住每天泵奶和挤奶的次数，并监测您的泌乳量。

宝宝住院期间，我应如何保养泵奶设备？

向您的医护人员咨询如何保养、清洁和储存您的泵奶设备。

宝宝住院期间的母乳储存指南

母乳的储存时间可能会有所不同，请务必了解您所在医院的指南细则。新鲜母乳应在泵出后24-48小时内使用。

- 使用医院推荐的经灭菌消毒的容器。
- 依据医院指示，在您盛放母乳的容器上清楚地标识，标识中应注明宝宝姓名、挤出母乳的日期和时间。
- 新鲜母乳对宝宝最有利。泵出的母乳如果不立即使用，应马上冷藏。24-48小时内不会使用的母乳应冷冻起来。
- 每次泵出的新鲜母乳应单独盛放在干净的容器中。不要将不同时间挤出的母乳混装在同一容器中。

我如何才能将母乳安全地带到NICU？

尽快将新鲜母乳送到NICU。

- 将母乳盛放在干净的母乳袋或容器中。
- 使用隔热冷藏箱或装有冰袋的容器。
- 请医护人员指导您如何正确标识母乳，以及在何处存放您带至医院的母乳。

新鲜的母乳对宝宝最有利！

在医院喂哺宝宝

给宝宝喂挤出的母乳

可以采用不同的方法给宝宝喂食挤出的母乳。您应采用适合您与宝宝需求的方法。您也可以采用这些补充喂哺手段，为母乳喂哺提供支持，直至您的宝宝逐渐健壮起来、能够更好地母乳喂哺为止。您和您的医护人员可以探讨每一种方法的优势和弊端，然后决定哪一种方法更安全、更适合您的宝宝。

- 经鼻胃管或口胃管喂食：鼻胃管或口胃管是从宝宝鼻腔或口腔插入胃部、用于给宝宝喂食的饲管。
- 哺乳辅助器：哺乳辅助器是从您乳头接入容器的细管。当宝宝接受母乳喂哺时，会同时从您的乳房和饲管获得母乳。
- 手指喂食：将与容器相连的喂食管贴在手指较软的一侧。这样，宝宝会同时吮吸您的手指和喂食管，达到喂食目的。
- 小杯喂食：把装有母乳的小杯放在宝宝嘴唇边，让他/她可以从中吸食。吸食的节奏由宝宝自己决定。不要把母乳倒入宝宝口中。
- 注射器、点滴管或小勺喂食：有时可用这些工具喂食较少份量的母乳。
- 乳头保护罩：一种能覆盖住乳头的特制设备，或有助于宝宝衔乳、吸吮并让宝宝安稳地趴在乳房上。乳汁会通过保护罩顶端的小孔流出。



如需了解给宝宝喂食的各种方法的更多信息，请咨询您的医护人员。务必请医护人员给您示范，以确保您安全、舒适地使用上述方法给宝宝喂食。

非营养性吸吮 (Non-nutritive sucking)

大多数宝宝都会做出非营养性吸吮的动作，来满足他们吸吮的欲望。非营养性吸吮有助于消化、协调吸吮与呼吸，也能安抚宝宝。可以在您挤奶后，让宝宝直接对乳房进行非营养性吸吮；您也可以咨询医护人员，了解其他方法，例如吸吮您的手指或安抚奶嘴。您应确保自己了解所需信息，以便作出知情决定。

非营养性吸吮也是安抚宝宝的重要手段，尤其是当父母不在孩子身边时。

什么是捐献母乳？

部分医院会将母乳库 (milk bank) 作为他们的母乳来源。母乳库的母乳均经巴氏杀菌消毒，而这些母乳的捐献者也经过仔细筛选。这些医院会将来自母乳库的母乳喂给符合医院标准的宝宝。在决定使用捐献母乳之前，NICU一定会先尝试给宝宝喂食母亲的母乳。来自母乳库的母乳都很安全，母乳库会对捐献者进行严格筛选，对捐献的母乳进行仔细检测和巴氏杀菌消毒。

在罗杰氏·希克森安省人类母乳库 (Rogers Hixon Ontario Human Milk Bank) 的网站 www.milkbankontario.ca 上对此进行了相关解释说明，经巴氏杀菌的人类捐献母乳能帮助早产儿或出生体重极低的婴儿预防诸如坏死性小肠结肠炎等足以危及生命的疾病。捐献母乳亦能帮助预防严重的感染和并发症。捐献母乳中含有宝宝健康发育的一切营养，其中许多是仅存在于母乳中的，配方奶中不含这些营养。

向母乳喂养过渡

早产宝宝在学习如何直接从乳房喂哺时，会经历几个特定的阶段。对他们来说，这与学习一项新技能并无二致。随着宝宝逐渐过渡到直接从乳房喂哺，他们的技能也会不断提升。请让您的医护人员帮助您和宝宝学习母乳喂养，您会看到以下过程。



小贴士：在刚开始学习母乳喂养的阶段，宝宝可能会对母乳量感到无所适从。您或许需要先泵一会儿奶，再让宝宝衔乳。宝宝会逐渐适应更为饱满的乳房。

阅读更多有关宝宝进食信号的内容

www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf

过早开始奶瓶喂养的风险

如果您正在考虑用奶瓶给宝宝喂奶，应咨询医护人员，以确保自己了解奶瓶喂养的风险。请务必了解所有有关奶瓶喂养如何影响母乳喂养的信息，这能帮助您作出知情决定。

宝宝转院时

当宝宝不再需要重症看护时，可能会被转到离您家比较近的另一所医院。对您和宝宝来说，这或许都是比较困难的。另一所医院可能有不同的安排和做法。以下一些建议，能帮助您和宝宝尽快适应。

小贴士：当宝宝转到其他医院时，如何与医护人员探讨宝宝护理事宜

- 与医院工作人员探讨您的喂养目标，使所有人都能朝着同一个目标努力。
- 让工作人员知道您希望一直能与宝宝有长时间的肌肤接触。
- 与工作人员探讨您参与宝宝护理的最佳方法，使您在宝宝出院时能够信心满满。
- 询问由谁在新医院和新社区提供母乳喂养方面的支持，并要求与他/她见面。
- 您需要对护理宝宝有足够的信心，这一点很重要。如果医生已经准许您出院，您可以要求在白天和夜间都继续与宝宝待在一起（也称为“母婴同室”），直到宝宝出院。与宝宝待在一起，有助于你们练习母乳喂养，提升自信。

宝宝出院回家后

当宝宝出院回家时，医院会为您提供一份喂哺计划，帮助您和宝宝继续母乳喂养。您可能仍需要泵乳，但随着宝宝不断成长，母乳喂养变得越来越顺利，泵乳的次数或可减少。不断地获得母乳喂养方面的支持，能让您和宝宝在家中也能继续母乳喂养。请与您的医护人员安排后续随访。

宝宝出院回家后，我应如何保养泵奶设备？

宝宝回家后，您需要采取不同的方法来保养泵奶设备。

- 用热水和肥皂清洗泵奶器的所有部件、蓄乳容器和喂哺设备，再用热水冲洗干净。
- 依照制造商说明，每天给泵奶设备杀菌消毒一次。
- 把设备放在干净的毛巾上晾干。
- 把洗净并晾干的设备放在干净的袋子里，需要时可直接取用。

宝宝出院回家后的母乳储存指南

您和宝宝回家后，需要采取不同的方式来储存母乳。以下是一些在家中储存母乳的建议：

- 使用不含BPA的干净容器或专用的母乳储存袋来盛放母乳。
- 在容器上做好标记，注明挤出或泵出母乳的日期。
- 根据一次喂食的份量来储存母乳，避免浪费。
- 挤出或泵出的母乳应冷藏或冷冻。新鲜母乳对宝宝是最有利的。如果有剩余的母乳，可以冷冻起来。
- 母乳不应重复冷冻。
- 您可以将冷却的新鲜母乳添加到已经冷冻的母乳中。不要将温热的母乳加入冷冻母乳中。
- 在冰箱冷藏室内或流动的温水下解冻母乳。

请遵循以下指南，除非您的医护人员另有嘱咐。

已出院健康宝宝的母乳储存时限指南 (Academy of Breastfeeding Medicine, 2010)	
已恢复室温的冷藏母乳	• 1-2个小时
在室温（16-29°C）下的刚挤出的新鲜母乳	• 3-4个小时
冰箱冷藏室（≤ 4°C）中的新鲜母乳	• 72小时
在冰箱冷藏室中解冻的母乳	• 开始融化后的24小时
放有冰袋的冷藏箱内的母乳	• 24小时
冰箱冷冻室（独立门）内的母乳	• 3-6个月
大型冷柜（≤ -17°C）中的母乳	• 6-12个月

超过以上储存时间的母乳，请务必丢弃！

阅读更多有关挤母乳和储存母乳的内容。

www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

如果您的宝宝需要喝配方奶

如果宝宝由于医学原因需要喝配方奶，或是您已作出知情决定让宝宝喝配方奶，请向您的医护人员咨询如何安全地调配、储存和喂食配方奶。

如果您在母乳喂养的同时给宝宝喝婴儿配方奶，应选用经杀菌处理的液体产品，例如即喂型配方奶或浓缩型液体配方奶。婴儿配方奶粉没有经过杀菌消毒，因此不适合早产、出生体重低和 / 或较易患上感染的婴儿食用。



您社区中的母乳喂养支持

您也许会对出院回家感到兴奋不已，但与此同时，您必须作出许多调整来适用家中的生活，这也会给您带来许多压力。如果能获得持续的母乳喂养支持，直到宝宝和您都能顺利地进行喂哺，这会给予您很多帮助。有多种服务机构提供这一支持，包括：

机构	联系方式	提供的服务
NICU或医院母乳喂养诊所	联系您当地的医院或您的宝宝接受护理的医院。	在医院诊所咨询护士或国际认证的泌乳咨询师。就母乳喂养中遇到的困难获得帮助。
安省在线双语母乳喂养服务	www.ontariobreastfeeds.ca	查找您附近的母乳喂养支持服务。
公共卫生专员家访或母乳喂养诊所	联系您当地的公共卫生单位。 www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx	如有母乳喂养方面的任何顾虑或问题，可向护士咨询。还有家访、母乳喂养诊所和支持小组等服务，帮助您进行母乳喂养。
母亲之间的母乳喂养互助支持	联系您当地的公共卫生单位，查询您所在区域是否提供该服务。	一位经验丰富的妈妈志愿者或可为您解答疑问，并就您遇到的困难提供指导。
国际母乳会（La Leche League）加拿大团队	www.lllc.ca	通过小组会议和国际母乳会哺乳辅导师的个体支持，促进和提供母亲与母亲之间的母乳喂养互助和辅导。
安省远程医疗（Telehealth Ontario）专业母乳喂养服务	1-866-797-0000 听障专线： 1-866-797-0007	通过电话咨询的方式，每周7天、每天24小时为新妈妈和准妈妈们提供母乳喂养方面的专家建议和支持。该免费服务由接受过母乳喂养和泌乳支持培训的注册护士提供。
国际泌乳顾问协会（ILCA）	www.ilca.org	“泌乳咨询师名目表”（ <i>Find a Lactation Consultant Directory</i> ）中列出了目前是ILCA会员、并能够为母亲提供服务的国际认证的泌乳咨询师。
最佳起步阶段（Best Start）资源中心	www.beststart.org	安省孕产妇、新生儿及幼儿发展资源中心是一家双语的健康推广组织，旨在增进妇女与家庭的孕前、孕期及产后健康。您能在资源中心的网站上找到有关孕前、孕期、婴儿喂养和儿童发育等方面的资源。
母亲健康热线（Motherisk）	www.mothersrisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	母亲健康热线（Motherisk）顾问能为您提供指导与支持，服务时间为北美东部时间每周一至周五的上午9点至下午5点。 在线数据库中提供有关用药安全、草药和营养产品以及孕期和哺乳期药品使用的信息。

母乳供应量日志·周数 #1 如果您的宝宝还未开始母乳喂哺，或是刚开始学习如何直接从乳房进行哺乳，请使用本表格做记录。

示例:	用手挤奶 / 泵奶 / 直接母乳喂哺	肌肤相触
时间: 9:30	份量: 3 毫升	✓
时间: 11:30	份量: 5 毫升	✓
时间: 2:00	份量: 5 毫升	✓
24小时总量:	13 毫升	

目标:

- 第一天: 用手挤奶或双侧泵乳至少8次。
- 第二天: 继续在24小时内用手挤奶或泵乳至少8次 (其中1次需在夜间进行)。即使您的宝宝已经能够直接从乳房的哺乳, 您仍应使用医院级别的双侧电动泵奶器泵奶。每3小时至少进行15分钟的双侧泵乳, 夜间至少泵乳一次。两次泵乳之间的间隔不应超过4小时。

说明:

- 每次泵乳时, 记录下泵乳时间和泵出的份量。
- 如果与宝宝有肌肤接触, 也请记录下来。
- 当宝宝准备好时, 便尽可能多地肌肤相触地抱着她/他。
- 在泵乳前肌肤相触地抱着宝宝, 将有助于增加您的母乳供应量, 宝宝会非常满足。
- 当宝宝能够直接从乳房哺乳时, 请使用第17页上的喂哺表格。

日期	1	2	3	4	5	6	7
出生后天数:	1	2	3	4	5	6	7
	用手挤奶 / 泵奶 / 直接母乳喂哺						
1	时间 份量						
2	时间 份量						
3	时间 份量						
4	时间 份量						
5	时间 份量						
6	时间 份量						
7	时间 份量						
8	时间 份量						
9	时间 份量						
10	时间 份量						
11	时间 份量						
12	时间 份量						
	24小时总量						

母乳供应量日志·周数 #2 如果您的宝宝还未开始母乳喂养，或是刚开始学习如何直接从乳房进行哺乳，请使用本表格做记录。

日期	8	9	10	11	12	13	14
出生后天数:	用手挤奶/泵奶/直接母乳喂哺 肌肤相触						
1 时间 份量							
2 时间 份量							
3 时间 份量							
4 时间 份量							
5 时间 份量							
6 时间 份量							
7 时间 份量							
8 时间 份量							
9 时间 份量							
10 时间 份量							
11 时间 份量							
12 时间 份量							
24小时总量							

目标:

24小时内用手挤奶或双侧泵乳至少8次。
夜间时，两次泵乳的间隔不应超过4小时。

说明:

- 每次泵乳时，记录下泵乳时间和泵出的份量。
- 如果与宝宝有肌肤接触，也请记录下来。
- 在泵乳前肌肤相触地抱着宝宝，将有助于增加您的母乳供应量，宝宝会非常满足。
- 尽可能多地肌肤相触地抱着宝宝。
- 最初的10-14天里，您的母乳量会迅速增加。应定期就用手挤奶、泵奶以及泌乳量与医护人员进行探讨。
- 泵奶后继续用手挤奶，以确保乳汁充分排出。
- 当宝宝能够直接从乳房哺乳时，请使用第17页上的喂哺表格。

记录:

母乳供应量日志·周数 #3 如果您的宝宝还未开始母乳喂养，或是刚开始学习如何直接从乳房进行哺乳，请使用本表格做记录。

日期	15	16	17	18	19	20	21
出生后天数:	用手挤奶/ 泵奶/直接 母乳喂哺						
1	时间 份量						
2	时间 份量						
3	时间 份量						
4	时间 份量						
5	时间 份量						
6	时间 份量						
7	时间 份量						
8	时间 份量						
9	时间 份量						
10	时间 份量						
11	时间 份量						
12	时间 份量						
	24小时总量						

目标:

24小时内用手挤奶或双侧泵乳至少8次。
夜间时，两次泵乳的间隔不应超过4小时。

说明:

- 每次泵乳时，记录下泵乳时回和泵出的份量。
- 总结每天泵出乳汁的总量。
- 如果与宝宝有肌肤接触，也请记录下来。
- 尽可能多地肌肤相触地抱着宝宝。
- 泵奶后继续用手挤奶，以确保乳汁充分排出。
- 当宝宝能够直接从乳房哺乳时，请使用第17页上的喂哺表格。

记录:



致谢

谨此感谢安省BFI策略执行委员会（BFI Strategy for Ontario Implementation Committee）及其他专业人士为本手册提供的专业意见。感谢为本手册提供评论与照片的家庭。安省BFI策略执行委员会对安省妇幼保健委员会高级项目经理Ruth Turner对本手册的牵头制定。以及BFI首席评估员Marg La Salle对本手册的终审表示衷心感谢。

本手册联系信息：

如需了解版权或复制本手册方面的信息，请发送邮件至beststart@healthnexus.ca或致电1-800-397-9567与最佳起步资源中心（Best Start Resource Centre）联系。

本文件的编写由安大略省政府资助，文件中的信息仅反映作者观点，并未获得安省政府的官方支持。本资源中的建议并不能代替您医护人员建议。最佳起步资源中心（Best Start Resource Centre）、Michael Garron医院和安省妇幼保健委员会并不一定支持本手册中罗列的资源与服务。