

# 母乳喂哺您的晚期早产宝宝



# 目录

<b>母乳喂养您的晚期早产宝宝</b> .....	<b>2</b>
为什么晚期早产的宝宝需要额外的母乳喂养支持? .....	3
为什么母婴同室、与宝宝共处很重要? .....	3
为什么母乳对您的宝宝很重要? .....	3
为什么母乳喂养对母亲很重要? .....	4
我的宝宝什么时候才能直接从乳房哺乳? .....	4
什么是初乳? .....	4
<b>肌肤相触和袋鼠式护理法 (Kangaroo Care)</b> .....	<b>5</b>
为什么肌肤相触很重要? .....	5
<b>入门指南</b> .....	<b>6</b>
为您的宝宝准备母乳 .....	6
顺利开始母乳喂养的小贴士 .....	6
如何用手挤奶? .....	7
我的身体是如何产生母乳的? .....	8
宝宝学习母乳喂养的过程中会出现哪些情况? .....	9
我如何才能知道宝宝喝到了足够的母乳? .....	10
<b>泵乳</b> .....	<b>11</b>
双侧泵乳: 同时从两侧乳房泵奶 .....	11
如何建立起充足的母乳供应量 .....	11
为泵奶最好准备 .....	12
成功泵奶小贴士 .....	12
什么是母乳供应量日志? .....	13
宝宝住院期间, 我应如何保养泵奶设备? .....	13
宝宝住院期间的母乳储存指南 .....	13
我如何才能将母乳安全地带到NICU? .....	13
<b>在医院喂哺宝宝</b> .....	<b>14</b>
给宝宝喂挤出的母乳 .....	14
非营养性吸吮 .....	14
过早开始奶瓶喂养的风险 .....	15
<b>宝宝转院时</b> .....	<b>15</b>
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 .....	15
<b>宝宝出院回家后</b> .....	<b>16</b>
宝宝出院回家后, 我应如何保养泵奶设备? .....	16
宝宝出院回家后的母乳储存指南 .....	17
如果您的宝宝在喝配方奶 .....	17
您社区中的母乳喂养支持 .....	18
<b>母乳供应量日志</b> .....	<b>19</b>
<b>晚期早产宝宝的喂哺记录</b> .....	<b>20</b>



## 母乳喂养您的晚期早产宝宝

宝宝降生了，恭喜您！本手册旨在帮助您学习如何为晚期早产宝宝进行母乳喂养和/或提供母乳。晚期早产儿是指在孕期第34、35或36周期间出生的宝宝，这些宝宝尚未足月，虽然从外表看来，他们可能与足月的宝宝并无差别。晚期早产宝宝的肺、肌肉、吸吮能力、大脑和神经系统都还处于发育阶段。虽然许多晚期早产宝宝能够很顺利地直接从乳房哺乳，另一些宝宝却需要更多的支持，来学习如何从乳房喝奶。母乳能够为宝宝的成长和大脑发育提供最优质的营养。本手册中涵盖的信息，能帮助您了解在母乳喂养过程中会出现的种种情况。另外，本手册中使用的“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。**



## 为什么晚期早产的宝宝需要额外的母乳喂哺支持？

给晚期早产的宝宝喂母乳并让他们直接从乳房哺乳尤为重要。部分晚期早产的宝宝需要额外的母乳喂哺支持。晚期早产儿的体力储备相对较低，需要摄入更多的卡路里。早产宝宝的大脑尚未完全发育，因此需要母乳中所含的必需营养元素来帮助保护尚未成熟的大脑，并促进大脑发育。良好的喂哺有助于宝宝成长、保持血糖水平，能确保他们摄入足够的液体。部分晚期早产宝宝从一出生就能轻松学会直接从乳房哺乳，但另一些宝宝却无法顺利哺乳，因为他们：

- 更嗜睡，清醒的时间更短。
- 吸吮力较弱，使他们无法吸取足够的母乳。
- 无法协调吸吮、吞咽和呼吸动作，因为他们仍在学习如何协调这些动作。
- 可能在需要进食时仍未醒来，或并不常常表现出希望哺乳的信号（也称作进食信号）。
- 很容易就感到疲累，在哺乳时可能会睡着，这样便无法摄入足够的母乳和卡路里来帮助他们成长。宝宝睡着并不总是他们已经吃完奶的信号。

以上这些行为，可能会让晚期早产宝宝无法通过直接乳房喂哺的方式摄入足够的母乳。这一情况要等到他们长得更成熟、更健壮时才会有所改善。

## 为什么母婴同室、与宝宝共处很重要？

您和宝宝是属于彼此的。我们建议，当您和宝宝都无需再接受医护治疗后，便立即开始让宝宝待在您的房间里（母婴同室），无论白天还是夜间。您和宝宝共处时，可以肌肤相触地怀抱着她/他、了解她/他、注意她/他发出的进食信号并迅速作出回应。宝宝会识别出您的身体温度、抚触和气味，从而感到安心。

晚期早产儿出生后，或需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。您可以尽可能多地在那里陪伴宝宝。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。

## 为什么母乳对您的宝宝很重要？

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。
- 母乳在以下方面发挥着重要作用：
  - 宝宝的成长和发育。
  - 为大脑发育提供蛋白质和脂肪。
  - 为晚期早产宝宝提供抗体，使其有能力抵御感染。



## 肌肤相触地抱着宝宝、抚摸宝宝、跟宝宝说话、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。

- 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 and 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。

虽然部分晚期早产宝宝也许无法从一出生便直接从乳房哺乳，母乳对他们来说仍然非常重要。我们鼓励妈妈们用挤出或泵出的母乳来喂养宝宝，直到她 / 他可以直接从乳房哺乳为止。

### 为什么母乳喂哺对母亲很重要？

母乳喂哺：

- 能帮助母亲呵护宝宝。
- 能使母亲的身体不断产生刺激母乳分泌的荷尔蒙。这些荷尔蒙能够帮助妈妈们在这段压力重重的时期保持良好的心态。
- 能够促进母亲和宝宝之间的情感联结。
- 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。
- 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哺乳？

随着宝宝不断成长，他们自身的吸吮、吞咽和呼吸协调能力也在不断进步。如果宝宝表现出希望直接从乳房哺乳的迹象——例如觅乳——请告知您的医护人员，他们会帮助确保您和宝宝顺利地开始母乳喂哺。

许多晚期早产宝宝需要同时通过其他喂哺方式或通过静脉滴注的方式进食，直至他们可以完全直接从乳房哺乳为止。如果您需要通过其他方式给宝宝喂食，应先尝试给宝宝喂食挤出的母乳。

可以采用直接乳房喂哺与其他喂食手段相结合的方法，直至宝宝每一次都可以完全直接从乳房喂哺，并且长势良好。

### 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。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，也常被称为“液体黄金”。每一滴初乳都很宝贵！





# 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办法之一。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）。

## 为什么肌肤相触很重要？

- 能使宝宝的心跳、呼吸和血糖稳定。
- 将您身体的温度传递到宝宝身上，让她/他保持温暖。
- 帮助宝宝大脑成长和发育。晚期早产宝宝的神经细胞仍处于发育期。肌肤相触能刺激这些神经细胞的生长。当您与宝宝肌肤相触时，她/他能够通过触觉、嗅觉、听觉、味觉和身体运动感知周围的世界。
- 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，或有助于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，心态更放松。



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，让宝宝的胸接触到您的乳房。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，亦可能会对直接从乳房喂哺表现出更大的兴趣。您的伴侣也能和宝宝进行肌肤接触，来抚慰他们。

**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！  
请您的医护人员帮助您学习如何与宝宝肌肤相触。**

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](http://www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx)

[www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk](http://www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk)

[www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E](http://www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E)

[www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k](http://www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k)

# 入门指南

## 为您的宝宝准备母乳

确保自己泌出足够母乳的最好方法，是在宝宝表现出饥饿信号时让她 / 他直接从乳房喂哺。晚期早产的宝宝也许还无法次次都直接从乳房喂哺。如果宝宝还无法长时间或每次都直接从乳房喂哺，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。

您的医护人员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。

## 顺利开始母乳喂哺的小贴士：

- 最好在分娩后1小时内尽早、尽量频繁地用手挤出或泵出初乳，如果无法做到，也应尽量在分娩后6小时内挤奶或泵奶。
- 尽可能多地肌肤相触地怀抱宝宝。
- 先让宝宝直接从乳房哺乳，然后再用手挤出或泵出剩余的乳汁，喂给宝宝。宝宝哺乳时，您可以挤压并按摩乳房，这有助于宝宝喝到更多母乳。
- 24小时内应通过母乳喂哺、挤奶或泵奶的方式排出母乳至少8次，其中至少1次需在夜间进行。泵奶时，尽可能使用医院级别的双侧电动泵奶器。
- 泵奶前和泵奶后，花几分钟时间用手挤奶。
- 挤奶或泵奶前，花几分钟时间按摩乳房。
- 双侧泵乳时，按摩或挤压乳房。



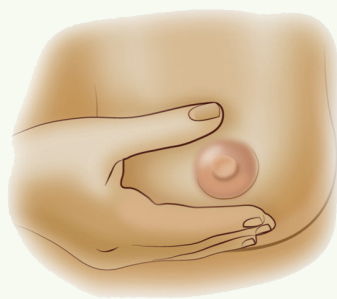
## 如何用手挤奶？

### 用手挤出初乳：

- 泵奶或准备母乳前，用清水和肥皂或无水杀菌洗手液洗净双手。
- 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，轻轻按摩乳房。
- 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）处。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，手指的位置应保持不变。
- 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。
- 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。

### 用手挤母乳的技巧

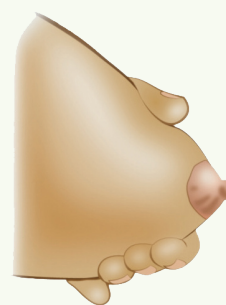
#### 关键步骤：按压 – 挤压 – 放松



按压  
(朝着身体的方向)



挤压



放松

观看用手挤母乳的视频。

[www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html](http://www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html)

**在用手挤母乳的过程中，您应当感到舒适，没有任何痛苦。**



## 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：

- 更为频繁地母乳喂养您的宝宝。
- 每24小时内至少刺激乳房8次，母乳喂养、用手挤奶或泵奶均可。

在您母乳喂养、用手挤奶或泵奶时，您的身体会产生催产素。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。
- 感到乳汁从一侧或双侧乳房溢出。
- 当宝宝直接从乳房喂奶时，观察到她/他的吞咽次数有所增加。
- 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。



频繁地母乳喂养、挤奶以及有效泵奶会让您更快地泌出母乳！

在分娩后的第3-5天里，您的乳房会产生更多母乳，您会感到乳房变硬。这是正常的。乳房过于饱满而让您感到不适，称为乳房肿胀（engorgement）。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。反向施压化解乳房肿胀，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。反向施压的方法或能帮助缓解乳房肿胀。

### 反向施压化解乳房肿胀（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. 将手指沿乳头周围转动，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。较为柔软的乳晕能让宝宝更好地衔乳。

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。

## 宝宝学习母乳喂养的过程中会出现哪些情况？

晚期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。当宝宝出现希望母乳喂养和进食信号时，便可开始尝试直接从乳房哺乳。有些宝宝每天只能从乳房喂哺一次，而另一些宝宝每天可以喂哺许多次。让宝宝尽力而为，然后转为挤奶和泵奶。宝宝的哺乳技能会逐渐提升。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：

肌肤相触 / 袋鼠式护理法。



观察宝宝发出的进食信号，比如醒过来、觅乳（rooting）、吸吮以及把手放到嘴边。这些信号不仅表示宝宝饿了，也说明宝宝正在学习在哺乳过程中协调吸吮、吞咽和呼吸。



给宝宝摆好位置，让她 / 他的嘴靠近乳头，注意宝宝舔和嗅的动作。



把母乳挤在乳头上，并轻轻地抹在宝宝的嘴唇上。  
这有助于让宝宝熟悉母乳的味道和气味。



宝宝也许会衔乳，并开始吮吸和吞咽。



宝宝也许能够直接从乳房上喝奶，但仍需要通过其他方式喂母乳作为补充，直到她 / 他能更有效地哺乳为止。



尽可能多地和宝宝待在一起，这有助于促进您和宝宝之间的互相了解，从而使您更好地回应宝宝发出的各种信号。



与宝宝共处一室，如果医院不提供母婴同室服务，请提出要求。

## 我如何才能知道宝宝喝到了足够的母乳？
















大多数宝宝在出生的头几天里体重都会减轻，这是正常现象。随后，宝宝的体重开始增加，便说明他们喝到了足够母乳。

以下迹象均说明您的宝宝喝到了足够的母乳：

- 每24小时内，宝宝喝奶至少8次。
- 哺乳时，您可以清楚地看到宝宝积极吞咽母乳，期间稍作暂停。
- 宝宝尿湿的、沾有粪便的尿片数量，与其年龄相符。
- 宝宝很活跃，哭声响亮。
- 宝宝的嘴湿润并呈粉红色，双眼明亮。

您可以访问最佳起步资源中心（Best Start Resource Center）的网站，了解更多针对哺乳期母亲的信息，网址：[www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html)

下载“我的母乳喂养指南”（My Breastfeeding Guide）或“母乳喂养很重要”（Breastfeeding Matters）手册、“哺乳期妈妈参考指南”（Guidelines for Nursing Mothers）表格以及其他母乳喂养方面的资源。

哺乳期妈妈参考指南										
宝宝年龄	1周							2周	3周	
	1天	2天	3天	4天	5天	6天	7天			
应该多久进行一次母乳喂养？ 每天，按平均24小时计算	 <p>每天至少8次。您的宝宝能够有力、缓慢、平稳地吸吮，并经常吞咽。</p>									
宝宝胃部大小	 <p>一粒樱桃大小</p>		 <p>一粒胡桃大小</p>		 <p>一个杏子大小</p>		 <p>一个鸡蛋大小</p>			
湿尿片的数量和尿湿程度 每天，按平均24小时计算	 <p>至少1片尿湿的尿片</p>		 <p>至少2片尿湿的尿片</p>		 <p>至少3片尿湿的尿片</p>		 <p>至少4片尿湿的尿片</p>		 <p>至少6片湿透的尿片， 上有淡黄色、清澈的尿液。</p>	
沾有粪便的尿片： 数量及粪便颜色 每天，按平均24小时计算	 <p>至少1-2片 黑色或深绿色</p>		 <p>至少3片 棕色、绿色或黄色</p>		 <p>至少3片，较大、软，其中带有小颗粒黄色</p>					
宝宝的体重	大多数宝宝在出生后的头3天里， 体重都会略有降低。				从第4天开始，大多数宝宝的体重都会定期增长。					
其他迹象	宝宝应该能响亮地啼哭、积极地活动，并且很容易就能醒来。母乳喂养后，您会感到乳房变得较为柔软，不再那么饱满。									
 <p>best start meilleur départ</p> <p>by/par health  santé</p>		<p>宝宝在出生后的头六个月里，只需要喝母乳。 您可以从以下渠道获取建议、帮助和支持：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 您的医护人员</li> <li>- 安省远程医疗（Telehealth Ontario）专业母乳喂养服务支持热线1-866-797-0000或听障电话1-866-797-0007。</li> <li>- 安省在线双语母乳喂养服务，可访问网站<a href="http://www.ontariobreastfeeds.ca">www.ontariobreastfeeds.ca</a> 在线查找。</li> </ul>								

2016



# 泵乳

是否需要泵乳应取决于：

- 宝宝接受母乳喂养的频率。
- 宝宝是否能够较好地吮吸和吞咽。
- 您的母乳供应量。

请向医护人员咨询对您和宝宝都最有益的做法。使用医院级别的双侧电动泵奶器，并用手挤奶，是收集母乳、刺激母乳供应最有效的方式。

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的。

## 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。
- 泵奶前和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。

[newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html](http://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。**



©B. Wilson-Clay, 获授权使用。

## 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。
- 尽可能频繁地肌肤相触地怀抱宝宝，尤其是在您泵奶前。
- 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。
- 频繁的挤奶和泵奶，可以预防母乳供应过少的情况。如果您有任何担忧，请向医护人员求助。
- 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的母乳喂哺和挤奶情况。许多母亲也会记下挤奶时是否与宝宝有肌肤相触。本手册第19页为您提供母乳供应量日志的范例。如果您的宝宝已经开始能够较为顺利地直接从乳房哺乳，本手册第20页的喂哺记录可能对您更有用。

## 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的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进行标识，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，如果可以的话，请把挤出或泵出的母乳立即喂给宝宝。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。



**新鲜的就是最好的！**

## 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。



# 在医院喂哺宝宝

刚开始时，晚期早产的宝宝可能需要帮助，才能在母乳喂哺时吃到足够的母乳。您可以为宝宝提供支持，让母乳喂哺更顺利。在喂哺宝宝的同时挤压并按摩乳房，有助于宝宝在较短时间内喝到更多母乳。如果直接从乳房哺乳仍无法让宝宝喝到足够的母乳，您可以给她/他喂挤出的母乳作为补充。

## 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。当宝宝进行母乳喂哺时，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。



请与您宝宝的医护人员探讨上述方法。

## 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，让宝宝直接在乳房上进行非营养性吸吮；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。您应确保自己拥有所需信息，以便作出知情决定。

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](http://www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf)



### 阅读更多有关宝宝进食信号的内容

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。过早开始奶瓶喂养，可能会降低母乳喂养的成功率和持续时间，并可能导致您的母乳供应量减少。不过，也有部分早产婴儿可能需要用奶瓶喂养，请向您的医护人员咨询如何降低上述风险。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。
- 随着您对宝宝越来越了解，应确保您在医护人员的支持下参与到宝宝的护理当中。
- 询问由谁在新医院提供母乳喂养方面的支持，并要求与他/她见面。
- 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（母婴同室），直到宝宝出院。
- 查询您社区中提供哪些母乳喂养支持。



# 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哺。您可能仍需要泵乳，但随着宝宝不断成长，母乳喂哺变得越来越顺利，泵乳的次数或可减少。不断地获得母乳喂哺方面的支持是很重要的，这能确保您和宝宝顺利哺乳。

## 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。



©B. Wilson-Clay, 获授权使用。



## 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冷冻袋来盛放母乳。
- 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、流动的温水下或盛有温水的容器中解冻母乳，不要让水混进母乳中。

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
<b>超过以上储存时间的母乳，请务必丢弃！</b>	

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](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf)

## 如果您的宝宝在喝配方奶

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	<a href="http://www.ontariobreastfeeds.ca">www.ontariobreastfeeds.ca</a>	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。 <a href="http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx">www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx</a>	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	<a href="http://www.lllc.ca">www.lllc.ca</a>	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）	<a href="http://www.ilca.org">www.ilca.org</a>	“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	<a href="http://www.beststart.org">www.beststart.org</a>	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）	<a href="http://www.mothersrisk.org">www.mothersrisk.org</a> 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。

# 适合晚期早产宝宝的母亲使用的母乳供应量日志

如果您的宝宝还未开始母乳喂养，或是刚开始学习如何进行哺乳，请使用本表格做记录。

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

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。







### 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](mailto:beststart@healthnexus.ca) 或致电 1-800-397-9567 与最佳起步资源中心联系。

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的建议。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。