

母乳喂养.....

为了我的宝宝，
也为了我自己。





目录

- 1 母乳喂养的好处**
- 2 分娩和母乳喂养**
- 4 母乳喂养的头几天**
- 16 须知事项**
 - 16 下奶
 - 16 泌乳
 - 18 喂奶姿势
 - 20 吮吸
- 21 如何处理常见问题**
 - 21 乳头酸痛
 - 22 鹅口疮
 - 22 乳管堵塞
 - 22 乳腺炎
 - 23 情绪管理
- 24 药物**
- 25 重返工作或学校**
- 28 WIC 可以提供帮助**
- 29 资源**
 - 29 纽约州母乳喂养法
 - 30 母乳喂养网站

纽约州卫生厅 (Department of Health, DOH) 尽量使用包容性的语言, 以承认性别和性别认同的多样性, 以及最近为支持婴儿人乳喂养的多样性和包容性而对语言进行的修改。虽然本出版物主要使用母乳喂养一词, 但在描述母乳喂养时, 可交替使用哺乳、胸喂和授乳。DOH 仍然致力于使用性别包容性语言, 但一些相关链接/内容可能包含性别区分语言。

母乳喂养的好处

选择如何喂养宝宝是一个重要的决定。母乳喂养对您和宝宝都有很多好处。本手册提供有关母乳喂养的信息和小贴士，帮助您成功、愉快地进行母乳喂养。

母乳是大自然的完美食物

通过母乳喂养，您正在给宝宝提供专为满足其需求而设计的食物。母乳是婴儿的全部食物。它随着宝宝的成长而变化。

母乳中的成分无法被人制造出来。母乳中的活细胞能抵抗疾病。母乳中的成分有助于大脑和眼睛的正常发育以及健康的免疫系统。母乳可以保护宝宝免受过敏。



所有婴儿都需要维生素 D。母乳喂养的婴儿可以从其中获得维生素 D。配方奶喂养的婴儿可以从配方奶中获得维生素 D。

母乳的益处在于母乳喂养结束后的很长时间内仍能促进宝宝正常的健康成长。母乳喂养的婴儿在成长过程中体重更健康，智商测试得分更高。

母乳喂养可以帮助您更快地从分娩中恢复过来。母乳喂养还能降低罹患高血压、某些乳腺癌和卵巢癌以及 2 型糖尿病的风险。母乳喂养还有助于产后减肥。

母乳喂养促进亲子关系

母乳喂养不仅仅是食物，它还有助于与宝宝建立联系。母乳喂养中的肌肤接触能让宝宝感到安全、温暖和安心。母乳喂养还能提高催产素水平，催产素是一种有助于母乳流动的荷尔蒙，能让您感到平静。

每位母乳喂养的父母都能减少污染和废物处理问题。



分娩和母乳喂养



告诉医院的医生和护士您想要进行母乳喂养。要求他们不要给您的宝宝喂配方奶（除非医学需要）或吸奶嘴。如果医护人员换班，请与他们谈谈您母乳喂养的决定。即使您没有任何疑问，也要在回家前与医院的母乳喂养专家沟通，以获得支持。

产后一小时内进行母乳喂养

宝宝在出生后一小时内就可以吃奶了。把宝宝放在您的乳房之间的皮肤上，用毯子盖在宝宝身上保暖。您可能会看到宝宝摇头晃脑地寻找您的乳房。您的宝宝自然会知道如何找到您的乳头；他们可能只是需要在正确的位置，所以要紧紧地抱着他们，让他们的皮肤与您的皮肤接触。

即使您是剖腹产，您仍然可以母乳喂养。剖腹产宝宝或父母使用了硬膜外麻醉和其他分娩药物的宝宝，可能需要更多时间才能准备好哺乳。父母应该抱着宝宝，与宝宝皮肤接触，并保持耐心。宝宝可能需要 2 小时或更长时间才能开始吃奶。

让宝宝和您一起待在房间里，而不是育婴室里

这叫做“母婴同室”。新生儿必须日夜频繁进食。当宝宝和您同处一室时，您就会知道宝宝什么时候饿了。在宝宝一个月大之前给他们使用奶嘴或其他人工奶头，会影响奶水的分泌和宝宝表现出喂奶提示的能力。在给宝宝使用其他奶头之前，宝宝需要时间学习如何正确母乳喂养。



母乳喂养有助于您的子宫开始收缩

在宝宝出生后的 24 小时内，当您给宝宝喂奶时，您可能会发现子宫痉挛，就像痛经一样。如果您以前分娩过，这种情况会更明显。这些痉挛是一种保护性反应，有助于子宫收缩，防止出血过多。

母乳对早产或生病的宝宝有帮助。它可以帮助宝宝成长并预防疾病。如果您的宝宝无法吮吸母乳，您可以挤出母乳，然后用软管喂给他们，或者让他们用小杯子或奶瓶喝奶。如果您不能立即挤出乳汁，可以使用捐赠的母乳。请向医院的母乳喂养专家寻求帮助。



母乳喂养的头几天

让母乳喂养有一个良好的开端。产后应尽快哺乳并经常哺乳

在宝宝出生后的 4 到 6 周内，您的身体正在建立母乳供应。在这重要的头几周里的喂养将决定您日后的母乳分泌量。只给宝宝喂母乳。如果您用配方奶代替喂养，您的身体可能无法产生足够的母乳。如果有任何母乳喂养方面的问题，请联系您的医疗服务提供者或哺乳专家寻求支持。

最初几天，您的乳房会分泌少量液体，称为初乳，这是宝宝的第一口奶。



打好基础：

- 产后尽快哺乳，并频繁哺乳，24 小时内哺乳 8 到 12 次。
- 抱着宝宝，与宝宝肌肤相亲。
- 让宝宝和您在一起。
- 只喂母乳。
- 在母乳喂养完全建立之前，避免使用奶嘴或奶瓶。

有些父母早在怀孕第四或第五个月就发现初乳从乳房中渗出。初乳是一种淡黄色液体，含有数百万个保护细胞。初乳中含有保护性抗体，因此常被称为宝宝的第一份免疫接种或“液体黄金”。初乳可以帮助宝宝第一次排便（有助于预防黄疸），并提供宝宝最初几天所需的全部营养。

初乳将在宝宝出生后 1 到 5 天内转变为成熟乳。一旦成熟的乳汁分泌，您可能在喂奶后在宝宝的嘴边看到它。您可能会注意到宝宝在吃一边乳房的奶，而另一边乳房泌乳。您甚至会听到宝宝吸奶时发出“咕噜咕噜”的声音，因为可能有很多奶。与第一天相比，您会感觉乳房胀满。您的乳汁可能看起来稀薄如水，甚至发蓝。这是正常现象。

回家后，您可能会有疑问，或者希望有人帮助您进行母乳喂养。拿起电话，向能提供帮助的人请求帮忙。在您离开医院之前，请咨询母乳喂养专家或可以回答您有关母乳喂养问题的人的姓名和电话号码。您的妇女、婴儿和儿童特别营养补充计划（Women, Infants, and Children, WIC）母乳喂养专家和朋辈辅导员可以提供帮助，他们也想知道您的情况。如果您有疑问或只是想让他们知道您的宝宝出生了，请联系他们。

如果您的乳房变得非常饱满、不舒服或疼痛，则可能是乳房充血。预防或缓解乳房充血：

- 经常哺乳，也许每 24 小时哺乳 12 次，或者每 1 到 2 小时哺乳一次。
- 如果宝宝没有醒来吃奶，可以尝试用手挤出一点奶来缓解饱胀感，直到宝宝准备好进食。不要让宝宝太久没有吃奶。
- 当宝宝准备好后，先从较胀的乳房开始喂奶。如果需要，用手挤出一点乳汁，使乳晕（乳头周围颜色较深的区域）变软，以便宝宝能吮吸。
- 冰敷或冷敷，并尝试轻柔按摩以帮助消肿。

如何用手挤出母乳：

- 轻轻按摩乳房。
- 放松，想想您的宝宝。
- 将拇指和食指放在乳晕周围。
- 将手指向后移向乳房，轻轻向前滚动，朝向乳头。
- 为保护敏感组织，请勿捏住乳头或将手指滑向乳头。



插图经 Amy Spangler 授权使用。

耐心与练习

与新生儿一起回家的最初几天可能是一段美好的经历，但也可能是一段非常艰难的时期，无论是否进行母乳喂养。您的生活正在发生许多变化。

您和宝宝可能需要几周的时间来适应新的生活节奏。您的乳房将开始适应宝宝所需的奶量。

把最初的几次母乳喂养当作练习。尽量不要感到沮丧；记住，您和宝宝都因分娩而疲惫，都在学习如何配合母乳喂养。宝宝可能不是很饿。

一段时间后，您可能会惊讶于自己在哺乳时能完成的事情……接打电话、喂另一个孩子进食、阅读等。这也是一个坐下来放松并与宝宝交谈的机会。



您的母乳充足

母乳是按需分泌的；换句话说，母乳喂养得越多，分泌的母乳就越多。只给宝宝喂母乳，让您的身体学会为宝宝制造足够的乳汁。

喂配方奶意味着减少母乳喂养，从而导致母乳量减少。

宝宝会告诉您他们什么时候饿了。他们在开始哭闹之前就会发出吃奶的提示。将宝宝留在您身边，注意观察宝宝的喂奶提示。不要看时间。不应刻意安排母乳喂养的时间。

喂奶和吃饱提示

喂奶提示	吃饱提示
烦躁	离开乳头；睡着
张开嘴	停止吸吮
咂嘴	将头偏离乳头
睡觉时动作不安	闭上嘴并封住嘴唇
当被触摸嘴唇或脸颊时张开嘴	对其他事物感兴趣
发出柔和的声音或咕咕声	双手张开并放松
抓握或寻找乳头	
吮吸手或嘴唇	
哭之前面部歪扭	
醒来并闹腾	



新生儿需要经常喂奶，因为宝宝的胃很小，只有弹珠大小。在最初的几周里，您可能会发现每隔 1 到 2 个小时就要喂一次奶，但这种情况不会持续太久。

当宝宝有以下表现时，您就知道他们吃到了足够的奶：

- 体重增加。母乳喂养的婴儿和配方奶喂养的婴儿体重增长方式不同。您的宝宝应该在 2 周大时恢复到出生时的体重。然后，在最初的 6 个月中，他们每天应增加约 1 盎司的体重。
- 喂奶后的满足感。喂奶时，您会看到他们的下颚在动，耳朵在摆动，还可能听到他们吞咽的声音。哺乳时，他们的脸颊会显得圆鼓鼓的。
- 一口含住乳房，含住乳晕底部（乳头周围的深色皮肤）比顶部多。哺乳前您应感觉乳房饱胀，哺乳后应感觉柔软。您不应该感到酸痛或疼痛。
- 有很多湿尿布和脏尿布。

根据下表检查尿布，您会知道您的宝宝已经获得了足够的母乳

出生天数	湿尿布数量	脏尿布数量	粪便外观
第 1 天	1	1	黑色/粘稠
第 2 天	2	2	黑色/粘稠至绿色
第 3-5 日	3 到 5 片	3 到 4 片	黄籽状
第 5-7 日	4 到 6 片	3 到 6 片	黄籽状

宝宝需要在夜间醒来喂奶

夜间喂养非常重要，因为它们有助于刺激乳汁分泌量。

新生儿需要经常进食，白天每 1 到 2 小时一次，晚上每 4 小时一次。您可能会注意到您的宝宝在 2 或 3 个月大的时候睡得时间更长，甚至在 4 个月大时睡得更长。

您可能会听说，如果您用奶瓶喂麦片，您的宝宝会睡一整夜。没有证据表明这有效。这可能会造成窒息危险，如果您的宝宝不满 6 个月，他们还没有准备好吃谷物或其他固体食物。把麦片放进瓶子里会让麦片很快流入宝宝的嘴里，使其难以吞咽。

给昏昏欲睡的宝宝喂奶

在出生后的最初几周，您的宝宝可能会感到困倦。如果从上次喂食开始已经过去了 4 个小时，您应该叫醒宝宝进行母乳喂养。尝试：

- 解开包裹
- 更换尿布
- 与宝宝肌肤接触
- 按摩宝宝的背部、腹部、手臂或腿部
- 在宝宝的嘴唇上涂一点您挤出的奶



成功秘诀

- 宝宝休息时，自己也休息。
- 把宝宝放在您身边的婴儿床或摇篮里。
- 营造一个黑暗、安静的睡眠环境。在夜间喂奶时，克制与宝宝玩耍的冲动；让喂奶成为“正事”。喂完奶就把宝宝放回床上。这可以让宝宝明白，晚上是睡觉的时间。
- 尽量不要把注意力放在夜间起床的次数上，而是享受那些私密的哺乳时光。
- 所有的宝宝都是不同的。尽量不要把您的宝宝和其他人的宝宝比较。
- 把晚上需要的一切都放在床边。
- 开始建立睡前习惯：穿睡衣、读故事等。
- 有一些背景软噪音，比如风扇（不直接吹宝宝）或低声播放收音机。

您的支持体系

与您的伴侣和家人谈谈您的母乳喂养计划；让他们知道这对您有多重要。不要等到宝宝出生前才谈论母乳喂养。在怀孕初期就谈论这个问题，并随时准备回答家人和朋友可能提出的任何问题。邀请他们和您一起参加母乳喂养课程或看医生。

确保他们明白母乳喂养对您很重要，它将帮助您的宝宝茁壮、健康地成长。您身边的人可能会担心，如果他们不能喂养宝宝，就无法与宝宝建立感情。让他们放心，他们可以帮忙，他们对宝宝同样重要。



伴侣和其他家庭成员发挥着重要作用

给伴侣的提示

- 与宝宝肌肤相亲，宝宝需要大量的拥抱。
- 宝宝需要视觉刺激和互动。说话、阅读、唱歌和散步。
- 享受和宝宝一起洗澡的时光。
- 用抱婴带抱宝宝。
- 去看医生和参加母乳喂养课程。
- 每次抱起宝宝时都要亲吻他们。
- 陪伴您的母乳喂养伴侣，帮助他们应对可能感受到的任何压力。



母乳喂养体验

为人父母的头几周可能会很紧张。请记住，您是新手父母；给自己和宝宝一点时间。把它当成一种舞蹈。一开始，您可能会感觉很笨拙，但很快您和宝宝就会配合得很好。

如果您感觉压力很大，不妨试试以下建议：

- 不要等到宝宝哭闹时才喂奶。留意早期的饥饿提示。
- 以舒适的方式抱着宝宝，呼吸并放松。
- 每次抱起宝宝时都要亲吻他们。
- 宝宝刚穿上尿布时，把他们贴在您胸前和乳房之间的皮肤上。抚摸他们的背部。这通常会让宝宝安静下来，以便他们能够吃奶。
- 暂时离开宝宝。把他们交给您信任的人照顾。挤出或泵出母乳，以便之后喂养。
- 给宝宝穿上抱婴带，出去走走。宝宝喜欢和您亲近，走路的动作会让他们摇晃着入睡。

父母可能会面临母乳喂养的挑战。但是，随着时间的推移、练习以及亲人和WIC的帮助，母乳喂养会变得越来越容易。

父母们常常惊喜地发现，母乳喂养能让生活变得更轻松。没有任何东西需要加热、清洗、测量或混合。带上尿布就可以走了！

就像您怀孕时一样，为了保证您和宝宝的健康，您需要考虑一些决定。母乳喂养时也是如此。



- 吃自己喜欢的健康食品。没有必要特别节食或避免某些食物。
- 哺乳期应避免饮酒。酒精会进入母乳，导致母乳量减少。如果您选择饮酒，请等到宝宝的母乳喂养习惯已经建立——宝宝至少 3 个月大时再饮酒。然后，一定要等至少 4 个小时后再哺乳。您也可以在饮酒之前挤出奶来，稍后再喂宝宝。饮酒前最好先咨询医生。
- 如果您吸烟，请等到喂奶后再吸。虽然无烟的家庭是最好的，但吸烟时一定要远离您的宝宝，更换衣物，让宝宝远离吸烟留下的化学物质。宝宝周围的其他人吸烟（二手烟）也会损害宝宝的健康。暴露在烟雾中的婴儿患猝死婴儿猝死综合症（Sudden Infant Death Syndrome, SIDS）的风险更高。

致电纽约州吸烟者戒烟热线

(Smokers Quit Line) 寻求帮助，电话：
1-866-NY-QUITS 或 1-866-697-8487。

“

我的抱婴带是我最好的拍档。没有它，我哪儿也不去。我的宝宝喜欢他们的抱婴带。他们可以在抱婴带里睡觉和吃奶，我的双手也可以解放出来。”

”



母乳时刻都是准备好的。无论您身在何处，它总是温度适宜，随时可用。在停电等紧急情况下，您不必担心无法为宝宝获得安全的食物。



须知事项

下奶

下奶是指乳汁流向乳头。这是由您的身体自行完成的。当身体放松舒适时，母乳喂养会更容易。这将有助于母乳的“下奶”。即使您不感到放松，也可以通过放松肩膀、深呼吸并慢慢吐出乳汁来帮助乳汁排出。您不一定要感到放松才能让奶水排出，但这很有帮助。

您可能在宝宝开始吸奶前或吸奶几分钟后感觉到下奶。几乎每位家长的下奶感觉都不一样。有些人在宝宝吸奶时几乎感觉不到刺痛，有些人则说是一种挤压感。无论如何，这种感觉都会持续很短的时间，是宝宝吃到母乳的迹象之一。母乳喂养几周后，只要听到宝宝的声音，甚至想到宝宝，都可能会让您下奶。

泌乳

在哺乳的最初几周，您的乳房可能会泌乳，尤其是在晚上。这是正常现象，随着时间的推移会逐渐减少。同时，考虑穿

用一侧乳房喂奶时，另一侧乳房可能会泌乳或滴奶。有些父母会把它们收集到储奶袋中，以便日后喂养。

一件舒适的胸罩、背心或睡衣，以支撑您的乳房。在白天，母乳喂养的父母通常更喜欢穿不太紧的支撑型胸罩。许多父母喜欢方便的哺乳胸罩，这种胸罩的前襟可以解开，以便哺乳。您可以在胸罩内穿戴哺乳垫来吸收漏出的乳汁。对于一次性哺乳垫，请选择没有塑料衬里的。可清洗的棉质哺乳垫或折叠的棉质手帕可用来衬垫胸罩。您可以多穿几层衣服，比如外套，这样可以掩盖泌乳。如果一边乳房泌乳，一边用另一只乳房哺乳，可以用手臂轻轻按压泌乳的乳头。或者，您可以利用泌乳的机会，收集一些奶水，等您不在的时候再给宝宝吃。

用一侧乳头哺乳，直到宝宝告诉您他们吃饱了。当宝宝出现以下情况时，您就知道他们吃饱了：

- 停止吸吮
- 从您的乳房上移开，松开您的乳头
- 睡着
- 放松身体并张开拳头

如果宝宝停止吸吮，但没有自行离开乳房，可将小指滑入他们的嘴角，轻轻地中断吸吮。让宝宝打嗝，然后喂另一只乳房，看看他们是否感兴趣。有些宝宝每次喂奶都吃两只乳房，而有些宝宝只吃一只乳房就满足了。当您的乳房感到饱胀时，一定要给宝宝喂奶。这样可以防止乳房过胀或充血。



喂奶姿势

选择舒适的姿势给宝宝喂奶。有些姿势被称为摇篮式抱法、搂抱式抱法或侧卧式抱法。试试看哪种姿势最适合您和宝宝。为了保持舒适，可能需要变换姿势。在每种姿势下，重要的是确保宝宝以正确的方式吮吸您的乳房。

摇篮式抱法

- 在膝盖上放一个枕头。
- 让宝宝侧躺在枕头上，与宝宝的腹部与您的相贴。
- 将宝宝的头靠在您的前臂上，鼻子对着您的乳头。
- 将他们的下臂夹在您的乳房下。



搂抱式抱法（如果您是剖腹产，这可能会有帮助）

- 在身侧放一个枕头。
- 把宝宝放在枕头上，把他们的腿夹在您的胳膊下。
- 将前臂滑到宝宝背部下方，用手支撑宝宝的头部。



侧卧

- 侧卧，膝盖弯曲。
- 让宝宝侧卧，面对您的乳头。
- 将另一只手、枕头或卷起的毯子放在宝宝身后，支撑住宝宝。
- 为了安全起见，请保持清醒。



双臂交叉环抱式

- 将宝宝横抱在您面前，让宝宝的脸、腹部和胸部朝向您。
- 将宝宝的双腿绕在您的一侧。
- 用您支撑手臂的另一侧乳房喂奶。
- 用空闲的手支撑乳房。

仰卧姿势正在成为一种流行的哺乳方式。在床上或扶手椅上采取半躺的舒适姿势。将宝宝的腹部放在您的胸部或腹部。他们会轻咬并找到您的乳房，然后吮吸。只要您稍加引导，宝宝就会知道该怎么做。试着抚摸宝宝的脚，似乎会有帮助。这个姿势对很多人来说都很舒服，对您来说可能也是最自然的。



吮吸

确保宝宝嘴里含着一大口乳房、乳头和大部分乳晕（乳头周围颜色较深的区域），而且含住的乳房底部比顶部多。如果宝宝只吮吸乳头，乳头可能会疼痛和破裂。以下情况表示宝宝吸吮得很好：

- 两片嘴唇都向外翘起，而不是向内含住
- 乳头和大约一英寸的乳晕含在宝宝的嘴里
- 将宝宝的下巴埋在您的乳房中，他们的鼻子轻轻触碰乳房
- 当您向下拉宝宝的下嘴唇时，宝宝的舌头在乳头下清晰可见



如何处理常见问题

母乳喂养不应该造成伤害。如果出现这种情况，请向母乳喂养专家或 WIC 朋辈辅导员寻求帮助。

乳头疼痛通常是由于喂奶时的姿势或吮吸不良造成的。一些补救措施如下：

- 确保宝宝将乳头和大部分乳晕（乳头周围的深色部分）都含在嘴里。
- 紧紧抱住宝宝；记住，宝宝不需要转头就能吃到您的乳房。
- 找人帮忙检查宝宝的姿势。
- 在宝宝非常饿之前给他们喂奶，注意早期的饥饿提示，这样他们就不会吸得那么用力。
- 在喂奶前按摩乳房，帮助宝宝产生下奶反射，这样当宝宝开始吃奶时，乳汁就已经存在了。
- 改变喂奶姿势。
- 为了加快伤口愈合，喂奶后在疼痛部位涂抹一些挤出的母乳，让乳头风干。母乳有助于抗感染。
- 不要在乳头上使用肥皂或乳霜。
- 如果使用哺乳垫，请在两次喂奶之间更换哺乳垫，以保持乳房干燥。穿棉质胸罩和衣服。

在大多数疾病（如感冒）期间，母乳喂养会给宝宝提供抗体以防止感染，因此继续母乳喂养很重要。

当乳房疼痛时，让乳房暴露在空气中，不要让任何东西接触乳房，这样会有帮助。

鹅口疮是一种易于治疗的酵母菌感染，可能因为宝宝接触了乳头而在乳头、乳房和宝宝口腔中形成。患有鹅口疮的宝宝脸颊内侧、舌头上或牙龈上可能会出现白色斑点。

乳房症状可能包括：

- 轻微症状，如乳头和乳晕发痒、略呈粉红色
- 喂奶时和喂奶后乳头和乳晕发红、非常疼痛
- 疼痛通过乳房放射，尤其是在喂奶后

父母和宝宝都需要治疗，应去看医生，获取抗真菌药物。

乳管堵塞是由于乳房的某个部位没有完全排空造成的。该部位可能会疼痛，喂奶后仍感觉坚挺。紧身胸罩、有内衬的胸罩或紧身衣物会使情况更加严重，应避免穿着。其他补救措施有：

- 先用疼痛的一侧给宝宝喂奶。这可能会让宝宝感到不舒服，但有助于疏通导管。
- 从腋下向下至乳头轻轻按摩疼痛部位，尤其是在宝宝吸吮时或洗温水澡时。
- 用温水清除乳头上干涸的乳汁分泌物。
- 每次喂奶时更换姿势。

乳腺炎是一种乳房感染，会导致发烧、类似流感的疼痛或乳房红肿。它通常发生在乳管堵塞或极度充血之后。经常按需哺乳有助于预防这种情况。如果您认为自己得了乳腺炎，请继续哺乳并致电医生。乳腺炎的治疗方法包括：

- 像平常一样给宝宝喂奶
- 先用疼痛的一侧哺乳
- 冰敷或冷敷
- 卧床休息，多喝水
- 止痛药
- 抗生素



情绪管理

如果您感到悲伤或沮丧，请致电您的医疗服务提供者寻求帮助。在有新生儿的最初几周，您可能会感到悲伤。别担心。您并不孤单。您可能会感到情绪低落、紧张和无法入睡。请您信任的人帮您照顾宝宝，并好好休息。产后荷尔蒙的变化是正常的，但有些父母会经历更严重的产后抑郁。您可能自己都没有意识到。您的伴侣或家人等其他人员可能会注意到这一点。倾听他们的意见并寻求帮助。打电话给您的医疗服务提供者。产后抑郁的迹象包括：

- 经常哭泣
- 感到无助
- 焦虑
- 悲伤
- 孤立
- 食欲改变
- 脾气暴躁
- 睡眠问题
- 缺乏兴趣

药物

即使在服用大多数药物时，您也可以进行母乳喂养，但一定要先咨询医生或母乳喂养专家。医生会与您一起寻找哺乳期可以服用的药物。

有某些健康问题或行为可能会影响
婴儿健康的人不建议母乳喂养。

请务必将任何健康问题或用药情况告知您的医疗服务提供者。
互联网上的信息可能并不正确。

在怀孕期间，请向您的医疗服务提供者咨询有关节育的问题。哺乳期也可能怀孕。使用有效的避孕方法非常重要，如避孕套、子宫帽、宫内节育器（Intrauterine Device, IUD）或某些避孕药。某些避孕药会影响您的乳汁供应。请与您的医生合作，找到最适合您的方法。

甲羟孕酮避孕针（Depo-provera）是一种避孕药物，可在数月内避孕。如果在奶水充足之前注射，甲羟孕酮避孕针可能会延迟或阻止乳汁分泌。如果您想使用甲羟孕酮避孕针进行避孕，请等到奶水充足（约 6 周）后再注射。

请联系您的医疗服务提供者，
讨论哺乳期的避孕选择。



重返工作或学校

许多父母重返工作岗位或学校，且继续母乳喂养。如果情况允许，请逐渐地重返工作岗位。这将给您适应的时间，并帮助您的身体获得充足的乳汁供应。和您的主管谈谈可能对其他父母有用的不同方案。就如何将母乳喂养与工作或学业结合起来制定一个临时计划。纽约州有法律保护重返工作或学校的母乳喂养父母。有关这些法律的信息请参阅第 29 页。

买一个好的吸奶器

WIC 有可用的吸奶器。一个质量上佳的电动泵可能是您在工作日有效挤奶的最佳策略。电动泵可让您同时挤出双侧乳房的乳汁，减少挤奶时间。

在计划重返工作或学校时，您可以考虑以下方案：

- 在全职工作之前，开始短暂的兼职工作。
- 居家办公或将居家办公和上班结合起来。
- 在恢复工作的第一周，只工作一到两天。例如，如果您一周的正常工作时间是周一到周五，那么就在周四或周五回去上班。这样，您和宝宝就能在较短的时间内适应远离彼此的生活，然后您再回去全职工作。
- 如果可能的话，在一周中抽出一天休息维持几周，按照宝宝的时间表喂奶，以重建您的奶水供应。
- 分班工作，中午休息一段时间，回家陪伴宝宝。
- 在可行的情况下，根据您的工作时间安排，考虑使用工作地点附近的托儿所，这样您就可以去看望宝宝并给宝宝喂奶。
- 当您到达托儿所接宝宝时，花点时间喂奶。这将给你们双方时间，在回家和重新承担其他家庭责任之前重新建立联系。

育儿假期间可以做的准备工作

- 只进行母乳喂养。这将建立您的奶水供应。
不要使用配方奶粉。
- 练习使用吸奶器挤奶。
- 开始在冰箱中储存少量母乳，以备不时之需。
- 为吸奶和可能的泌乳做好准备，了解哪些衣服会让使用吸奶器更容易，并有助于隐藏泌乳。
- 在返回工作岗位前试着做一次。试着离开宝宝一段时间。在返回工作岗位之前，给宝宝喂一瓶挤出的母乳。您可能会发现，宝宝更愿意从您以外的人那里接受奶瓶。您可能需要尝试不同类型的奶瓶奶嘴。

返回学校

询问是否可以使用辅导员或其他办公室进行挤奶。医务护理室可能会很忙，而且私人区域往往被生病的学生占用。

在纽约州，您的工作场所必须为挤奶提供以下便利：

- 工作日中的必要时间
- 用于挤奶的私人房间或其他地点
- 提供的空间不能是休息室或厕所隔间
- 靠近员工的工作区域
- 提供良好的自然或人工光线
- 具有私密性——既能遮挡视线，又能免受侵扰
- 附近有方便清洁的自来水
- 有电源插座（如果工作场所供电）
- 配备一把椅子
- 提供一张桌子、小桌子、柜台或其他平面



挤奶小贴士

带上宝宝的照片，在挤奶时看看。想想您的宝宝和他们学会的一些新事物，如微笑或抬头。

让您的计划行之有效

宝宝的肚子很小。要让宝宝吃饱并不需要喂太多，但您需要给新生儿喂很多次奶：24 小时内喂 8-12 次。经常给宝宝喂奶会让您的身体不断分泌乳汁。您在工作时需要挤奶的次数应该与您外出时宝宝需要的喂奶次数相等。在最初的几个月里，许多父母会在典型的 8 小时工作日子里挤奶 2 到 3 次，每次 10 到 15 分钟。当宝宝 6 个月左右开始吃固体食物时，他们需要喂奶的次数通常会减少，许多父母发现他们可以在工作时减少挤奶次数。

安全存放您的乳汁。使用员工冰箱或带冰袋的冷藏箱。少量储存乳汁，在储存袋上写上宝宝的名字和日期。

储存母乳：

- 将母乳放在冰箱的架子上或加冰的冷藏箱中。
- 在 **4 天**内使用泵出的母乳，或将其冷冻以备日后使用。
- 母乳可冷冻长达 6 个月。
- 解冻后，请在 24 小时内使用。
- **切勿**再次冷冻母乳。
- 在温水中将母乳解冻或加热。
- 切勿用微波炉加热母乳。微波会产生热点，烫伤宝宝的嘴，而且温度过高会破坏营养成分。
- **切勿**保存喂奶后留在奶瓶中的已挤出的母乳。
- 母乳可在室温下保存 4 小时。

WIC 可以提供帮助

WIC 推荐母乳喂养。 WIC 支持母乳喂养的父母，为他们提供比不进行母乳喂养的父母价值更高的食品包。母乳喂养的父母比不进行母乳喂养的父母多享受 6 个月的福利。纯母乳喂养的 6 个月或以上婴儿获得的婴儿食品水果和蔬菜的数量是接受配方奶的婴儿食品的两倍。它还提供肉类婴儿食品，是铁和锌的良好来源。

WIC 有可用的吸奶器。 WIC 将确保您获得适合您需要的吸奶器。

WIC 有母乳喂养朋辈辅导员，他们是有母乳喂养经验的父母，可以为您提供帮助。 您的朋辈辅导员会在您需要的时候来到您身边。他们会帮助您建立信心、回答问题，并在您需要时提供帮助。

如需了解有关母乳喂养的更多信息，请访问：
<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>

这是关乎您的宝宝.....您可以自己做决定

根据事实和您的感受做出决定，而不是根据家人或朋友可能告诉您的信息。如果您对母乳喂养有顾虑，克服顾虑的最简单方法就是尝试母乳喂养，或与您的 WIC 母乳喂养朋辈辅导员交谈。

母乳喂养的时间越长，其益处就越大。美国儿科学会建议在最初 6 个月只给宝宝喂母乳。然后，在最初的 2 年或更长的时间内继续母乳喂养，同时在宝宝的饮食中添加新的、健康的食物。很多父母都喜欢给宝宝喂奶。您和您的宝宝会知道什么时候该断奶。其他人无法做出这个决定。与此同时，您的宝宝将继续享受母乳带来的诸多益处。

资源

纽约州有保护父母母乳喂养权利的法律

《纽约州民法》（New York State Civil Rights Law）第 79-E 条

公法中的母乳喂养（Breastfeeding in Public Law）

您可以在任何地方给宝宝喂奶。任何人都不能让您离开或使用其他房间。

《纽约州劳动法》（New York State Labor Law）第 206-C 条 《工作场所母乳喂养适应法》（Breastfeeding in the Workplace Accommodation Law）

您的雇主不能因为您选择母乳喂养或在工作时挤奶而歧视您。

《纽约州公共卫生法》（New York State Public Health Law）第 2505-A 条

《母乳喂养母亲权利法案》（Breastfeeding Mother's Bill of Rights）

您有权了解母乳喂养的好处，并让您的医疗服务提供者鼓励和支持母乳喂养。

与您的医疗服务提供者讨论母乳喂养问题。

在分娩前了解您的权利。您有权：

- 不受商业利益影响的优质信息。

分娩后，您有权：

- 让宝宝和您在一起。
- 坚持不使用奶瓶喂养宝宝。
- 24 小时探视您的宝宝，并有权在任何时候进行母乳喂养。

在回家之前，您有权：

- 拒绝任何含有配方奶粉广告或产品样品的礼物或带回家的礼包。

访问这些网站并了解更多信息

纽约州卫生厅 (New York State Department of Health)

www.health.ny.gov

纽约州卫生厅负责监督大量的公共卫生计划，包括 WIC 和母乳喂养促进与支持计划。www.health.ny.gov/community/pregnancy/breastfeeding。

儿童和成人护理食品计划 (Child and Adult Care Food Programs, CACFP) 支持母乳喂养。有关母乳喂养友好日托中心的列表，请访问：<https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/breastfeedingspon.htm>

美国农业部 (United States Department of Agriculture, USDA) WIC 母乳喂养支持

<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>

USDA WIC 母乳喂养支持网站旨在帮助父母获得成功母乳喂养所需的信息、资源和支持。

母乳会 (La Leche League, LLL)

<http://www.lalecheleague.org/WebUS.html>

母乳会 (LLL) 的官方网站包括母乳喂养信息、朋辈咨询、聊天室等。LLL 是一个主要通过个人帮助为那些想要母乳喂养婴儿的父母提供信息和鼓励的组织。

妇女健康办公室 (Office on Women's Health, OWH)

<http://www.womenshealth.gov>

美国卫生与公众服务部 (Department of Health and Human Services, HHS) 成立的目的是为全国各地的父母提供免费、可靠的健康信息。它提供心脏病、残疾和怀孕等领域的信息资源。该网站有一个关于母乳喂养的最新部分，包括一本可下载的小册子。

《哺乳期母亲挤奶法》 (PUMP for Nursing Mothers Act, PUMP Act)

<https://www.dol.gov/agencies/whd/pump-at-work>

《哺乳期母亲挤奶法》为更多的哺乳期员工提供了休息时间，使他们能够在工作时获得挤奶的时间和私人场所。

Postpartum Resource Center of New York (纽约产后资源中心)

<https://postpartumny.org/>

Postpartum Resource Center of New York 是一个非营利性组织，为围产期情绪和焦虑症患者提供支持和教育。该组织的使命是提高纽约州面临围产期情绪和焦虑障碍风险的父母、伴侣及其家人的认识和获得护理的机会。

成瘾服务和支持办公室 (Office of Addiction Services and Supports, OASAS)

<https://www.oasas.ny.gov>

有关酒精和药物滥用预防和干预资源的更多信息，请访问本网站。

恭喜，您会成为一位伟大的父母！

朋辈辅导员： _____

母乳喂养协调员：

备注页：

按照联邦民权法以及美国农业部 (USDA) 民权法规与政策规定, 本机构禁止出现基于种族、肤色、国籍、性别 (包括性别认同和性取向)、残疾情况、年龄的歧视现象或因之前的民权活动而进行报复。

计划信息可以英语以外的语言提供。存在残疾情况且需要其它交流方式以获得计划信息 (比如盲文、大字体、录音带、美国手语 (American Sign Language)) 的人应联系负责实施计划的州或当地机构或 USDA 的 TARGET 中心, 号码为 (202) 720-2600 (语音及TTY), 或拨打 (800) 877-8339, 通过联邦中继服务 (Federal Relay Service) 与 USDA 联系。

如需提交计划歧视投诉, 投诉人应填写 AD-3027 表——USDA 计划歧视投诉表, 该表可在以下网站找到: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/ad3027-simplified-chinese.pdf>。您也可从 USDA 办公室或拨打 (866) 632-9992 获得该表或写信给 USDA。信函必须包含投诉人姓名、住址、电话号码及歧视行为的书面细节以告知民权助理部长 (ASCR) 所称民权违法行为的性质及发生日期。完成的 AD-3027 表或信函必须通过以下方式提交给 USDA:

- (1) 邮件:** U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; 或
- (2) 传真:** (833) 256-1665 或 (202) 690-7442; 或
- (3) 电子邮箱:** program.intake@usda.gov

本机构提供平等机会。

如有其他投诉或要求公平听证, 请联络:

- (1) 邮件:** WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center
150 Broadway, 6th Floor
Albany, NY 12204; 或
- (2) 电话号码:** (518) 402-7093; 传真: (518) 402-7348; 或
- (3) 电子邮箱:** NYSWIC@HEALTH.NY.GOV



**Department
of Health**

**WIC
Program**