

## Breastfeeding - Learning the Basics

### 母乳喂养——了解基本知识

宝宝出生后的头 6 个月里，母乳可为宝宝提供所需的一切营养。在母乳喂养时您可能会遇到困难，但大多数问题都可通过以下方法予以解决：

#### 按需喂奶

- a. 按照宝宝发出[饥饿和吃饱的信号](#)喂奶。这样做妈妈就会产生与宝宝的需求([link to article on Supply and Demand](#))相需要的[奶水量](#)。24 小时里大概可分 8 次给宝宝喂奶。通常是每两到三个小时一次。
- b. 在最初的几天里，用两侧乳房给孩子喂奶有助于奶水的产生。之后，宝宝可能仍要从两侧乳房吸吮奶水，也可能吃完一侧就饱了。
- c. 让宝宝先吸吮一侧乳房，直到宝宝自己吐出乳头。这通常表明，孩子现在已经吃饱了。不过，不要急，宝宝可能只是休息一会儿，还没吃完呢。
- d. 在宝宝打出奶嗝之后，再喂另一侧。如果宝宝还饿，他/她就会含住乳头，吸吮、吞咽。
- e. 下次喂奶的时候，不要从上次最后吃（或最后吃完）的那侧乳房开始喂。
- f. [注意观察](#)宝宝吃饱的信号。
- g. 如果宝宝没有母乳的很好，请在每次喂奶后[挤奶或泵出奶](#)。挤出或泵出的奶水可使用其他方式（例如杯子、勺子或[奶瓶](#)）喂给宝宝。

宝宝两周大后，如果您每天至少要喂奶或挤奶八次，而您担心没有足够的奶水，请向您的医护人员寻求帮助。有些[草药和成药](#)可增加奶水的分泌，但仅在您经常排空乳房的情况下才有效。

如果不能母乳喂养，请尝试使用消毒过的捐赠母乳（如有足够的供应），或从商店里买的配方奶。要得到捐赠母乳，您必须有家庭医生或助产士开出的处方。有关捐赠母乳或成为捐赠者的更多信息，请浏览 BC 省妇女医院的母乳银行（BC Women's Milk Bank）银行：

[www.bcwomensmilkbank.ca/home/faqs/](http://www.bcwomensmilkbank.ca/home/faqs/)

共同学习。

经常与宝宝有[肌肤接触](#)的时间。这种亲密会使宝宝增加吃奶的次数。

寻求支持和信息，了解更多有关母乳喂养的技巧，这需要耐心。您和您的宝宝都需要时间来学习。要更多的与宝宝有[肌肤接触](#)的时间，才能够帮助宝宝更好的吃奶和有助于母乳喂养。

请观看如何让孩子正确含乳的[视频](#)

**照顾自己：**要成功地进行母乳喂养，照顾好自己非常重要。充足的休息和睡眠、摄入充足的水和营养食品，对于妈妈来说是至关重要的。您可以让您的配偶、家人和朋友帮忙分担家务，以便您可以专心[照顾自己](#)<[link to Your Body After Pregnancy article](#)>、给孩子喂奶。

#### 资源和链接：

Healthlink BC: [Breastfeeding](#)

Healthlink BC: [Breast-Feeding - Baby's Poor Weight Gain](#)

Healthlink BC: [Storing Breast Milk](#)

视频: [Admission to Postpartum - Keeping Your Baby Skin-to-Skin](#)

视频: [Baby's Feeding Cues and Behaviours](#)

视频: [Breastfeeding Positions](#)

视频: [Cup Feeding and Other Feeding Methods](#)

视频: [Hand Expressing Milk](#)