



母乳喂养宝宝

416.338.7600 | toronto.ca/health

 **TORONTO** Public Health

目录

爱婴承诺	2
就喂养宝宝做出知情决定	3
肌肤接触	4
迈向良好的开始	6
• 饥饿的信号	
• 维生素D	
学习母乳喂养	8
• 宝宝主导含乳	
• 哺乳姿势	
• 宝宝含乳	
如何判断宝宝是否吃了足够的母乳	12
乳房护理	15
• 一般乳房护理	
• 乳房肿胀护理	
• 乳头疼痛护理	
挤出母乳	17
• 如何用手挤出母乳	
• 储存挤出的母乳	
• 携带挤出的母乳外出	
• 解冻结冰的母乳	
• (用杯子或奶瓶) 给宝宝喂食挤出的母乳	
个人护理	23
• 母乳喂养与健康饮食	
• 母乳喂养与用药	
• 母乳喂养与避孕 (防止怀孕)	
在公共场所哺乳	25
宝宝六个月后的母乳喂养	26
• 乳房变化	
• 宝宝成长发育	
• 长牙	
• 宝宝拒绝哺乳	
个人生活变化	28
• 重返工作或上学	
• 怀孕期间哺乳	
母乳喂养问答	30
求助机构	32

爱婴承诺

- 我们支持所有家庭选定的喂养宝宝的方式。
- 我们为各个家庭提供有关宝宝喂养方面的信息。
- 我们的政策保护、促进并支持母乳喂养。我们的员工受过专门培训，遵守这一政策。
- 我们告知孕妇及其家人有关母乳喂养的重要性。
- 我们鼓励妈妈们及其家人尽量肌肤接触地怀抱和喂养宝宝。
- 我们支持妈妈们及其家人在宝宝头6个月里提供全母乳喂养，在宝宝6个月大的时候，继续母乳喂养并添加固体食物。
- 我们与社区伙伴合作，在多伦多市内支持母乳喂养。
- 我们不派发宝宝配方奶、奶瓶、奶头或安抚奶嘴。
- 我们欢迎妈妈们在属于多伦多市政府的场所随时随地为宝宝哺乳。



就喂养宝宝做出知情决定

作为家长，如何喂养宝宝是要做出的重要决定之一。这些信息将帮助您做出知情决定，并能帮助您走上为宝宝提供健康开端的道路。

母乳喂养	婴儿配方奶
<p>母乳有助于保护宝宝，以免他们患上：</p> <ul style="list-style-type: none">• 超重或肥胖• 肠道疾病• 咳嗽与感冒• 糖尿病• 耳朵发炎• 婴儿猝死症 (SIDS)• 某些少儿癌症• 受环境毒素的影响 <p>母乳喂养有助于保护您，以免您患上：</p> <ul style="list-style-type: none">• 乳腺癌• 糖尿病• 卵巢癌 <p>母乳喂养能促进母婴之间的亲密关系和感情联系</p>	<p>婴儿配方奶：</p> <ul style="list-style-type: none">• 不能按照孩子的生长需求而做出变化• 不能帮助婴儿预防感染和腹泻• 并非无菌（奶粉）• 不建议两个月以下的婴儿食用（奶粉） <p>婴儿配方奶带来的挑战包括：</p> <ul style="list-style-type: none">• 消毒器具需要额外的时间• 准备婴儿配方奶时容易出错

母乳是婴儿头6个月内所需的全部食物。在婴儿6个月内喂食其它食物或液体可能会减少您的母乳供应量，并有可能影响婴儿健康。



肌肤接触

您裸露的胸部就是婴儿适应母亲体外生活的最佳地方。

在宝宝出生后，立刻怀抱宝宝，让宝宝的肚子紧贴您的胸部或腹部。头几个小时的肌肤紧密相触有助于您和孩子建立感情联系并熟悉彼此。在宝宝出生后的几个月里，尽量多肌肤接触地怀抱宝宝。建立感情联系和母乳喂养带来的好处此后会长久持续下去。对于早产儿或剖腹产宝宝来说，肌肤接触有更多好处。

给宝宝带来的好处

- 母乳喂养更顺畅
- 少哭闹，较安静
- 更能感到温暖
- 享受从您那里得到更多慰藉
- 血糖水平更理想
- 得到您体内有益菌的保护

给妈妈带来的好处

- 哺乳更容易
- 知道宝宝何时会有饥饿感
- 与宝宝建立更多的感情联系
- 从护理宝宝过程中获得更多信心和满足感

给母乳喂养带来的好处

- 宝宝更有可能一试就能顺利进行母乳喂养
- 宝宝会更早更长久地接受母乳喂养
- 您将会分泌更多母乳
- 有助于为困倦的宝宝哺乳



肌肤接触很容易做得到。方法如下：

1. 把宝宝的被子及衣服脱下，让宝宝只穿着尿布。
2. 褪下自己胸部和腹部的衣服。
3. 抱着宝宝，让宝宝向着您，并让其紧贴您的胸部或腹部。
4. 可以给自己和宝宝盖条毯子。
5. 尽享与宝宝之间的亲密感和感情联系。

注：当您准备睡觉的时候，应让6个月以下的宝宝仰卧在您附近的婴儿床里或摇篮里。婴儿床和摇篮要符合加拿大最新的安全规定，这一点很重要。



家人与宝宝的肌肤接触

家人也可以与宝宝肌肤接触地待在一起。如果您有伴侣，计划共同与宝宝有肌肤接触时间。这是您和伴侣与宝宝一起建立感情联系的很好的方法。

随着婴儿渐渐长大，坚持肌肤接触地怀抱婴儿。

迈向良好的开始

当宝宝出生后，立即开始母乳喂养。这时宝宝很清醒，易于您学习母乳喂养。尽早母乳喂养将帮助您分泌更多母乳。

在一开始的数日里，您分泌的母乳（初乳）有如下特点：

- 稠如蜂蜜
- 色黄
- 热量高
- 分泌量少（却是宝宝所需的全部）

持续母乳喂养数日后，您的母乳将：

- 颜色更白
- 产量增加
- 满足宝宝的所有营养需求

在头一个星期里，频繁而顺畅的母乳喂养婴儿将有助于您分泌良好的母乳供应量。每天24小时（早和晚）内，需给宝宝哺乳至少8次。



饥饿的信号

宝宝会让您知道她何时饿了；以下是宝宝饥饿的信号，需要给宝宝哺乳。您的宝宝：

- 发出吸吮或柔弱的声音
- 把手放进嘴里
- 做出更多的身体动作
- 做出吸吮或舔舐的动作

趁宝宝仍安静时，以及他/她饿哭之前给宝宝哺乳。

不要给宝宝提供安抚奶嘴或奶瓶。宝宝需要学会如何吸吮乳头。如果您知悉情况并决定给宝宝提供安抚奶嘴或奶瓶，最好要等到宝宝适应了母乳喂养之后，这通常需要大约4-6周时间。



维生素D

加拿大卫生部（Health Canada）建议，所有从出生到2岁的母乳喂养的宝宝每日需要服用维生素D补充剂（10微克或400国际单位）。

学习母乳喂养

宝宝主导含乳是让宝宝自然而又简单地摸索乳房哺乳的方法。

宝宝主导衔乳

可在宝宝出生后鼓励宝宝主导含乳。这对以下的情况也会有帮助：

- 宝宝在学习母乳喂养
- 宝宝哺乳不顺利
- 您的乳头疼痛



- 在宝宝安静的时候开始
- 要坐得舒服，向后靠一点
- 肌肤接触（宝宝的腹部贴着您的腹部）地怀抱宝宝，让他/她伏在您胸部上方和双乳中间
- 宝宝会开始上下移动头部寻找您的乳房（这看起来就像上下摇摆或啄食）
- 在宝宝挪向您的乳房时，用胳膊和手撑住宝宝的颈部、肩膀和臀部
- 宝宝将会：
 1. 挪向您的乳房
 2. 找到乳头
 3. 把下巴推向乳房
 4. 嘴张大往上够
 5. 含住乳房
- 把宝宝的臀部朝自己拉近/或者撑住宝宝的后背和肩膀也有帮助
- 一旦宝宝含住乳房，您和宝宝可找一个舒适的姿势继续哺乳

尝试不同的母乳喂养姿势。选择一个能让自己舒适放松的姿势。无论采取哪个姿势，都要确保自己的后背和胳膊有良好的支撑。

哺乳姿势

有很多种哺乳姿势，且各不相同。以下的一些哺乳姿势可适合您和宝宝选用。

交叉摇篮式

这个姿势适合您，如果您：

- 正在学习母乳喂养
- 宝宝体形较小



摇篮式

这个姿势适合您，如果您：

- 已经对母乳喂养轻车熟路



橄榄球式

这个姿势适合您，如果您：

- 正在学习母乳喂养
- 宝宝含乳有困难
- 宝宝体形较小
- 乳房大
- 乳头扁平或疼痛
- 经过剖腹产

侧躺式

这个姿势适合您，如果您：

- 疼得难以入座
- 想在哺乳时休息
- 乳房大
- 经过剖腹产

良好的含乳技巧有助于妈妈分泌足够的母乳，并能帮助宝宝更好地接受母乳喂养。这也能避免母乳喂养时的疼痛感。

宝宝含乳



找一个最舒适并适合您的姿势（请见第9页“哺乳姿势”）。

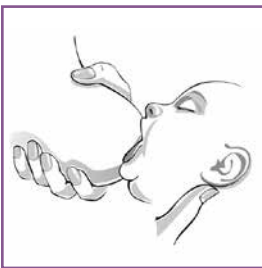
确保自己坐得舒适，后背和胳膊都能得到很好的支撑，宝宝的腹部朝着您（让宝宝侧卧，除非是橄榄球式姿势。若是橄榄球式，让宝宝仰卧或稍稍侧向您的乳房）。



把乳房握在手里。拇指放在乳房上面，其余的手指放在下面。



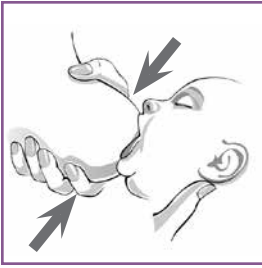
让乳头朝向宝宝的鼻子。用乳头轻触宝宝下嘴唇。等到宝宝嘴张大，像是在打哈欠。



把宝宝向自己的乳房拉近，让宝宝下巴先触及乳房。宝宝的嘴应该能含住乳头周围大部分的暗色区域（约有1½英寸）。

出现以下情况时，宝宝含乳顺利：

- 嘴张大
- 嘴唇撅起
- 下巴压紧您的乳房
- 宝宝吸吮并吞咽母乳



在哺乳过程中，如果宝宝睡着了，挤压乳房可帮助母乳流出。不要使劲挤压，以免疼痛。这将有助于宝宝再次开始吸吮母乳。



您也可以试试给宝宝脱掉衣服或换尿片。轻柔地按摩宝宝后背、双脚或双手。



如果您想从乳房上挪开宝宝，通过以下方法打断宝宝吸吮母乳：

- 把手指从宝宝的嘴角滑入，或；
- 轻轻按下宝宝的下巴。

当宝宝不再有强烈的“又深又慢”的吸吮母乳动作并且乳房变软后，换另外一个乳房喂奶。换到另一个乳房后，宝宝可能吸吮母乳的时间很短。下次哺乳时，用感觉最饱满的乳房哺乳。

如何判断宝宝是否吃了足够的母乳

1. 出现以下情况时，宝宝哺乳进展顺利…

您感觉：

- 乳房有被拉伸感，但并不疼痛

您听见：

- 宝宝吞咽声（呼气时有轻轻的“咕咕咕”声）

您看见宝宝：

- 嘴张大
- 嘴唇掀起
- 下巴压紧乳房
- 吸吮并吞咽（开始的时候，节奏快而浅；母乳开始流得顺畅的时候，节奏深而慢）

开始哺乳的时候，宝宝吸吮节奏浅而快。母乳开始流得顺畅的时候，吸吮节奏应该深而慢。在宝宝嘴张得最大的时候，吸吮母乳时应该有短暂停顿。在此短暂停顿期间，宝宝在喝母乳。



2. 湿尿片和大便

宝宝年龄	每天尿湿尿片次数 * 在所有年龄段，尿液应该是无色到淡色，几乎无味	每天的大便
1天	<ul style="list-style-type: none"> 至少1片湿尿片（湿尿片的感觉像是在干尿片上浇了两茶匙或30毫升水） 	<ul style="list-style-type: none"> 至少1-2次深绿色/黑色大便（胎粪）
2天	<ul style="list-style-type: none"> 至少2片湿尿片 	<ul style="list-style-type: none"> 至少1-2次粘粘的深绿色/黑色大便（胎粪）
3天	<ul style="list-style-type: none"> 至少3片重度湿尿片（重度湿尿片的感觉像是在干尿片上浇了3茶匙或45毫升水） 	<ul style="list-style-type: none"> 3次或多次褐色/绿色/黄色大便 或多次褐色/绿色/黄色大便
4天	<ul style="list-style-type: none"> 至少4片重度湿尿片 	<ul style="list-style-type: none"> 3次或多次褐色/绿色/黄色大便
5-6天及以上	<ul style="list-style-type: none"> 至少6片重度湿尿片 	<ul style="list-style-type: none"> 3次或多次量大、柔软、色黄、有小颗粒的大便（量大系指25分硬币大小或更大的粪便） <p>宝宝在此年龄段不再排出胎粪</p>
6周至6个月	<ul style="list-style-type: none"> 至少6片重度湿尿片 	<ul style="list-style-type: none"> 一天3-4次或每周一次量更大、柔软、黄色、有小颗粒的大便 <p>6周后，母乳喂养的宝宝可能每1-7天才有一次量很大的黄色大便。只要大便软如膏状或为颗粒状并有水分，这就属正常，宝宝也是健康的。有些母乳喂养的宝宝一天排便数次也属正常。</p>

3. 体重增加

母乳喂养的宝宝：

- 在出生后的头3天，可能会比出生时体重减轻7%或以下
- 出生10天后，应该恢复到出生时体重
- 出生5天后，体重应该有规律地增加
- 在出生后头3-4个月，体重应该每天至少增加20-35克（ $\frac{2}{3}$ -1 $\frac{1}{4}$ 盎司）

4. 生长加速期

生长加速期系指宝宝生长发育加速并且需要摄入更多母乳的阶段。生长加速期经常发生在出生后的头几个月。在此期间，在宝宝看起来饿的时候，就要更频繁地哺乳。宝宝哺乳没有固定的时间段。大多数的宝宝在24小时（白天与黑夜）内至少要哺乳8次。您的母乳分泌量会增多。

5. 宝宝哺乳顺畅的其它迹象：

- 宝宝哭声大
- 宝宝嘴唇湿润，呈粉红色
- 宝宝眼睛看起来很清醒
- 宝宝表现活跃
- 宝宝吃奶后离开乳房时，表现得轻松又昏昏入睡
- 妈妈在哺乳后，感觉乳房更柔软不再饱满

如果您的宝宝没有以上表现，要立即寻求帮助。



母乳喂养是妈妈和宝宝通过学习才能掌握的技巧。这需要耐心和实践。在需要帮助的时候，请不要犹豫。

乳房护理

一般乳房护理

- 只用水冲洗乳房，让其风干。不能在乳头上使用肥皂。肥皂会使乳头变干，并能导致乳头龟裂。
- 穿戴合身不太紧的乳罩。不要穿戴底下嵌有钢丝圈的乳罩。
- 哺乳后，挤出一点母乳涂抹在乳头及其周围深色区域以保护皮肤。待母乳风干后再穿戴乳罩。

乳房肿胀护理

冷敷或热敷乳房，哪种方法感觉最好就采用哪种方法。



注：要把冷敷时间限制在几分钟内，以防损伤皮肤。

冷敷方法

可冷敷乳房数分钟。这有助于减轻肿胀。

冷敷可以使用：

- 用布包裹着的啫喱包
- 一袋冷冻青豆
- 冷冻过的湿毛巾



热敷方法

可以通过以下方法热敷乳房：

- 洗温水淋浴，直到母乳开始流出
- 在乳房上放一条热毛巾热敷几分钟，直到母乳开始流出

您也可以使用以下物品热敷乳房：

- 温热并打湿的一次性尿片
- 调至低温的电热贴
- 用布包裹着装了热水的瓶子

然后，轻轻按摩乳房，并挤出一点母乳，直到乳头周围感到柔软（请参阅第17页“挤出母乳”部分）。勤哺乳，直到乳房不再肿胀为止。

如果您出现以下情况，立即寻求帮助：

- 不能让乳房变软或哺乳有困难
- 乳房上出现红色疼痛部位
- 发烧
- 感觉不适

乳头疼痛护理

宝宝出生后的第1个星期，您的乳头可能会有些疼痛。疼痛应该会一天天有所好转。

如果婴儿姿势和含乳方式得当，母乳喂养不应该感到疼痛。



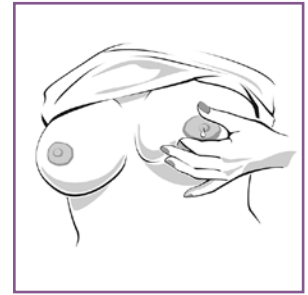
查看宝宝：

- 嘴张大
- 嘴唇掀起
- 下巴压紧乳房，宝宝吸吮并吞咽母乳



查看宝宝：

- 看他/她的头部和身体是否向上抬起，贴近乳房
- 宝宝头部与乳房持平
- 胸部面向您的腹部
- 嘴对着乳头



哺乳后：

- (只有在乳头没有破裂或念珠菌感染的情况下) 挤出一些母乳涂抹在乳头和周边深色区域
- 在母乳风干后才穿戴上乳罩

如果您想从乳房上挪开宝宝，通过以下方法打断宝宝吸吮母乳：

- 手指从宝宝的嘴角处滑入，或
- 轻轻按下宝宝的下巴

如果宝宝姿势或含乳得当，您的乳头仍有疼痛感，立即寻求帮助。

挤出母乳

大多数妇女都能够用手挤母乳。

如果出现以下情况，您可能需要挤出母乳：

- 宝宝含乳困难
- 乳房太肿胀，宝宝不能含乳
- 您希望不在宝宝身边时，宝宝仍可以母乳喂养
- 您需要增加母乳分泌量

您可以用手或挤奶器挤出母乳。用手挤奶需要时间才能学会，但经过训练后会越来越轻松快捷。无需花费，随时可用并能随时随地做得到。

用手挤奶



1. 用肥皂和清水洗净双手。



2. 如果宝宝健康，使用“干净的”玻璃杯或（不含BPA的）塑料容器盛挤出来的母乳。“干净的”系指用热肥皂水清洗、用热水冲洗干净并在远离食物加工处的清洁表面予以风干。



3. 试试以下任何方法，帮助挤出母乳：

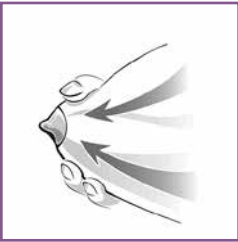
- 在乳房上用热毛巾热敷几分钟
- 轻轻地向乳头方向按摩乳房
- 用拇指和其它手指轻轻揉搓乳头



4. 把拇指和食指及中指放在深色区域（乳晕）边缘。



5. 用拇指和食指及中指向胸部方向挤压乳房。



6. 拇指和食指及中指轻轻挤压乳房，手指向乳头方向挤压；然后，松开手指。

重复第4、5和6步，直到母乳流出变慢，然后换到另外一只乳房。

挤奶小窍门

- 上午挤奶，在乳房感觉最饱满的时候或哺乳后挤奶。
- 要有耐心。开始学习挤奶的时候，可能会只挤出几滴母乳。经过实践，挤奶会越来越顺畅，越来越容易。
- 在乳头周围的不同位置上，移动拇指和其它手指，确保挤空所有的乳腺。
- 母乳流出变慢后，换到另一只乳房。
- 大多数妇女都能用手挤奶；然而，您也可以用挤奶器挤奶。

储存挤出的母乳

母乳储存容器

- 使用带有气密盖的玻璃或（不含BPA的）硬质塑料容器（例如：有盖的小罐头瓶和水瓶）。
- 也可以使用特制母乳冷藏袋。
- 请勿使用一次性奶瓶内袋。此类塑料袋太薄，冷藏容易破裂。

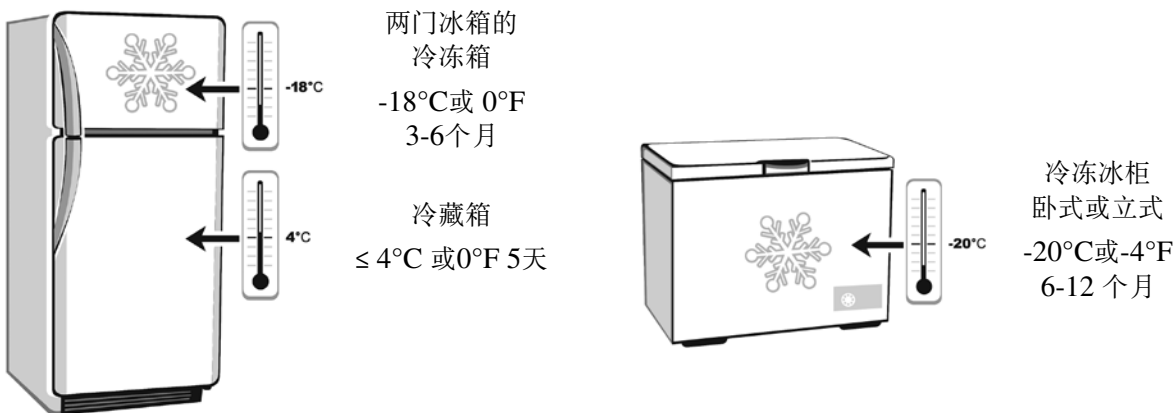
清洁容器

用热肥皂水清洗容器，并用热水冲洗干净。在干净的、远离食物加工处的地方让容器风干。

* 如果宝宝是早产儿（出生得太早）或仍在住院，请与护士沟通如何储存母乳并清洁容器。医院可能会为您提供消毒过的容器。

可按照以下方法储存母乳

室温：≤ 25°C 或 77°F下，6-8 小时



重要事项

- 把容器放在冷藏箱和冷冻箱的最里面，这里温度最低。
- 储存时间过期后，倒掉母乳。

新鲜挤出的母乳在室温下放置超过6-8个小时后应该倒掉。

储存小窍门

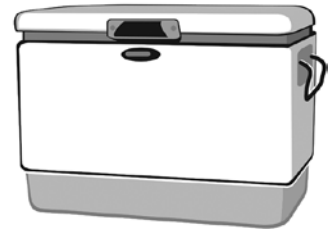
- 如果您不打算在母乳挤出后的6-8个小时内哺乳宝宝，则应该在挤出后的一个小时内予以冷冻或冷藏。
- 在容器上标示日期和时间。
- 分开少量储存，防止浪费母乳。
- 一定让新挤出的母乳冷却后再添加到冷冻或结冰的母乳中。
- 冷冻的时候，在容器上方留出一英寸的空间。

携带挤出的母乳出行

以下指南可适用于鲜母乳、冷藏母乳或结冰的母乳。

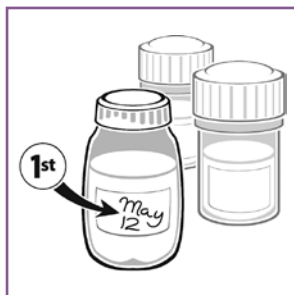
切记安全：

- 用放有冰袋的便携式冷藏箱携带挤出的母乳
- 确保在24小时内喝完
- 如果不能在24小时内喝完，倒掉剩余的母乳
- 饮用前，把母乳放在容器里，浸在一万温水中加热，或用温热的自来水冲容器，给奶加温
- 已经解冻的母乳可以在有冰袋的便携式冷藏箱内储存24小时



在放有冰袋的便携式冷冻箱内可储存24小时

解冻结冰的母乳



1. 检查母乳储存容器上的日期。先取用标示日期最早的容器。



2. 把冷冻母乳放入冷藏箱内解冻4-24小时。

或



3. 把容器放在自来水的冷水中。一旦开始解冻，拧开热水龙头完成解冻过程。



4. 切勿在室温下解冻。



5. 把容器放入一碗热但不烫的水中，加热母乳不超过15分钟。



6. 切勿使用微波炉解冻或加热母乳。母乳一旦解冻后，不得再次冷冻。

母乳一旦开始解冻后，不得再次冷冻。

(用杯子或奶瓶) 给宝宝喂食挤出的母乳

- 摇匀温热过的母乳。用自己的手腕测试母乳温度，如果太烫，要先冷却。
- 采用竖立姿势抱紧宝宝。
- 让哺乳成为您和宝宝开心之事。跟宝宝说话，多多微笑。
- 看着宝宝吞咽母乳，允许宝宝稍事休息。
- 如果需要，要给宝宝拍嗝。宝宝表现饱足时，停止喂奶。
- 剩下的母乳若不能再一小时内喝完，便应该倒掉。
- 不要让宝宝含着奶瓶入睡。

宝宝吃完或吃饱的信号

婴儿：

- 看起来困倦、很安静
 - 不再含住乳头
 - 闭上了嘴
 - 扭头离开杯子或奶瓶
 - 不再想要母乳喝
 - 可能仍然会做出小小的吸吮动作；这是一种反射动作，并不意味着婴儿饿了
- 如果您看到婴儿吃饱了，即使是杯子或奶瓶里的奶还没喝完，也要停止喂奶。



个人护理

宝宝出生后，您和宝宝都需要时间学习母乳喂养。您还需要照顾自己和宝宝。以下是一些小提示：

- 将睡眠/休息列为头等大事
- 在头几周时间里，限制到访人数、接电话次数和其它干扰事项
- 如果需要，就请人帮忙；家人和朋友可以帮您做日常家务，例如煮饭、洗碗、洗衣、整理居家环境并看护其他的孩子
- 接受他人的帮助

母乳喂养与健康饮食

母乳喂养期间的健康饮食能帮助您达到个人最佳状态、从分娩和生育中康复过来并能获得所需的营养和能量。以下是健康饮食的一些小窍门：

- 膳食要均衡，包括有至少3种食物类别的食物作主食和包括至少2种食物类别的食物作为零食
- 每2-3小时吃一次少量的主食和零食
- 有易于准备的健康零食随时享用
- 大批量准备膳食；冷冻后保存，加热后成为简便快餐
- 接受家人和朋友为您准备的餐食
- 避免不吃正餐
- 每次哺乳时都要喝一些水或饮料
- 随身携带喝水瓶
- 冰箱内备有切好的蔬菜和水果，当做快餐零食吃
- 每天服用含有叶酸的多种维生素片



母乳喂养与用药

在几乎所有情况下，如果您在哺乳期内需服药药物治疗，对宝宝是安全的。请致电（MotherRisk）（电话416-813-6780）或哺乳诊所或医护人员咨询。

母乳喂养与避孕（防止怀孕）

母乳喂养可用作避孕的方法，但要遵循以下规则：

1. 月经尚未恢复。
2. 宝宝完全或几乎完全是母乳喂养。
 - 完全母乳喂养系指宝宝从吸吮乳房获得所有食物
 - 几乎完全母乳喂养指除了母乳喂养以外，宝宝偶有（每天不超过一两口）摄入维生素、矿物质、果汁、水或任何其它食物
 - 要完全或几乎完全母乳喂养宝宝，宝宝应该至少每4个小时哺乳1次，并且在24小时内哺乳间隔超过6小时的情况不超过1次
3. 宝宝年龄小于6个月。

不影响母乳喂养的其它避孕方法包括：

- 安全套（男用和女用）
- 杀精剂
- 子宫颈帽——孕后须重新放置
- I.U.D（宫内节育环）
- 输精管结扎
- 输卵管结扎

请与医护人员沟通，了解有关避孕的更多信息。



在公共场所哺乳

所有妈妈都有权利随时随地在公共场所给宝宝哺乳。

根据安省人权委员会（Ontario Human Rights Commission）政策规定，任何人不得阻止妈妈给宝宝哺乳、要求她遮盖上身或把她转移到别的地方。

在公共场所哺乳的小提示

1. 尝试在家里与家人和朋友一起时，放松舒适地喂哺宝宝，适应后，才在公共场所哺乳。
2. 穿着舒适的衣服、宽松的上衣或哺乳专用上衣。如果想遮盖一下，可盖上毯子。
3. 大胆去做！

有人要求我停止在公共场所哺乳怎么办？

1. 以自己的需要去做，以便能轻松舒适地给宝宝哺乳。
2. 跟业主、管理人或让您停止哺乳的人交谈。告诉他：
 - 您有权利在公共场所哺乳宝宝。
 - 如果再要求您离开、换地方或遮盖起来，您就向安省人权裁判法庭（Human Rights Tribunal of Ontario）举报。
3. 写信给业主或管理人对事件进行跟进。解释发生的事情，并告诉此人，您有权利在公共场所哺乳。
4. 访问网站www.hrto.ca或拨打1-866-598-0322，联系安省人权裁判法庭，对此事件予以跟进。

怎样投诉？

您可以向安省人权裁判法庭投诉。网站www.hrto.ca上有投诉申请表。

您可以访问网站www.hrlsc.on.ca 或拨打1-866-625-5179 联系人权顾问（Human Rights Advisor），向人权法律支持中心（Human Rights Legal Support Centre）咨询或请求援助。



宝宝六个月后的母乳喂养

随着宝宝慢慢长大，您将体会到母乳喂养宝宝的频率和所需的时间渐渐改变。您的母乳会根据成长中的婴儿的需求而改变。

哺乳宝宝6个月后，您已经为宝宝提供了最好的开始。在宝宝1岁以前，母乳仍是其最重要的食物。您也可以继续哺乳直到其2岁或更久。并没有最合适的断奶时间。宝宝6个月大的时候，需要额外补铁，这时候该添加固体食物。

为何给年龄较大的宝宝或幼儿提供母乳喂养？

- 随着宝宝长大，母乳也会随着变化，满足宝宝不同的营养需求。
- 母乳喂养不仅仅是提供食物；这也与您和宝宝亲密的母婴关系有关。
- 孩子生病后，母乳喂养可以提供安慰，母乳是孩子摄入液体和食物的重要来源。母乳易消化，这可能是孩子最想要的食物。
- 母乳预防孩子感染疾病，并能提高孩子的免疫力。

乳房变化

如果感觉乳房变软了，也不要担忧；乳房仍能分泌足量母乳。年龄较大的幼儿比新生儿吸吮母乳的速度更快。



发育变化

年龄较大的宝宝对于周围世界更感兴趣，很容易就转移注意力。干扰较少的安静场所能让其专心吃奶。

长牙

在宝宝长牙的时候，也能继续哺乳。

- 宝宝的牙床可能很疼。在哺乳前，给孩子一块凉爽、干净的布或磨牙环让其咀嚼。
- 如果宝宝咬乳头，请保持平静。说“不”并把乳房移开。
- 宝宝可能会在哺乳结束时咬乳头。在哺乳结束时刻，留意吸吮变化，此时宝宝吞咽次数将减少。要停止哺乳，把宝宝向乳房拉近，宝宝就会张开嘴，此时便可把宝宝移离乳房。

宝宝拒绝哺乳

有时候，哺乳一直很顺畅的宝宝突然拒绝接受母乳。这并非等同于自然断奶。

要帮助宝宝重新接受母乳喂养：

- 与宝宝轻轻交谈，并做更多的眼神交流。
- 在一个熟悉的安静场所哺乳。
- 在宝宝放松并将醒来的时候哺乳。
- 放松。要有耐心。通常，宝宝几天过后又开始接受母乳喂养。

如果乳房太饱满，您可以挤出一些母乳，让乳房感觉舒适。您可以将母乳挤到杯子里，再让宝宝从杯子里喝奶。



个人生活变化

您和宝宝在一起的时候，可以随意多哺乳。下班或放学回家就给宝宝哺乳是建立母婴联系的好做法。

重返工作或上学

如果您计划在重返工作或重返学校后继续母乳喂养，您可以挤出或抽出母乳。只要经常母乳喂养、挤奶或抽奶，您的乳房就能持续分泌足够多母乳。母乳无论多少，都对宝宝有好处。

重返工作或重返学校后的母乳喂养小提示

- 与雇主商讨自己的计划。安省人权委员会规定，要求雇主为哺乳期妇女做出变通安排。
- 在重返工作或重返学校之前，练习挤奶或抽出母乳。
- 选择一个与您有共同哺乳理念的人照顾孩子。
- 取决于您的工作场所或学校，您或需要找一个安静的地方挤母乳或哺乳。
- 与其他既工作又哺乳的妇女进行沟通。
- 离家外出时，可以把挤出或抽出的母乳用小杯子或鸭嘴杯盛着给宝宝喝。在重返工作或重返学校之前，开始储存母乳。
- 需要挤出或抽出母乳的次数取决于自己离家外出的时间长短。
- 有图案的衣服有助于遮掩漏奶痕迹。
- 母乳分泌量的日常变化是正常现象，不必担忧。
- 同时从两边乳房里抽奶可有助于缩短抽奶时间。
- 挤出的母乳可以储存在冰箱内或放有冰袋的冷藏袋内。



怀孕期间哺乳

您怀孕期间也可以哺乳。

- 您的乳头感觉更柔嫩
- 您可能会分泌更少量的乳汁
- 您乳汁的味道可能会不同
- 大多数的幼儿都乐于继续接受母乳喂养

请牢记：

- 吃各种食物
- 口渴时要补充水或饮料



您可以同时或分开哺乳一个年龄较大的婴儿和一个新生儿。

母乳喂养问答

1. 问：出院后，何时该带宝宝做检查？

答：出院3-5天后，护士、助产士、哺乳咨询师或医生应该为宝宝做检查。然后，宝宝应该在产后7天内由家庭医生进行第二次检查。

2. 问：母乳喂养要持续多久？

答：多伦多公共卫生局与世界卫生组织建议，在宝宝出生后的6个月内，应提供全母乳喂养。停止母乳喂养没有“合适的时间点”。6个月后，应该继续进行母乳喂养直到孩子2岁或以上，并为其提供其它食物。

3. 问：我在生病时给宝宝哺乳安全吗？

答：在几乎所有情况下，继续哺乳都是安全的。如果您生病了，请向您的主要医护人员咨询。



4. 问：怎样安抚哭泣不已的宝宝？

答：儿童哭闹的原因多种多样，例如：饿了、寻求安慰、希望获得温暖或怀抱。宝宝平均每天哭2-2½个小时。宝宝2个月大的时候，啼哭最多，到4-5个月大的时候，啼哭逐渐减少。宝宝会毫无原因地长时间哭泣。您可以用以下方式，尝试安抚宝宝：

- 给宝宝哺乳
- 肌肤接触地怀抱宝宝
- 搂抱或轻摇宝宝
- 用婴儿背袋怀抱宝宝
- 用毯子松松地裹住宝宝
- 给宝宝拍嗝
- 给宝宝换尿片
- 给宝宝洗澡
- 给宝宝按摩
- 把宝宝带到一个安静的房间

5. 问：什么是妈妈互助服务？

答：来自其他哺乳妈妈的支持很有帮助，包括亲戚朋友。您也可以通过加拿大母乳会（La Leche League）或育儿小组结识哺乳妈妈，也可以致电416-338-7600联系多伦多公共卫生局，了解有关多伦多公共卫生局母乳喂养支持小组的信息。



求助机构

多伦多公共卫生局

星期一至星期五（节假日除外）

上午8:30至下午4:30

电话：416-338-7600

我们提供有关母乳喂养的

- 诊所
- 支持小组
- 知识普及
- 咨询
- 服务转介

访问网站toronto.ca/health/breastfeeding

- 了解您所在地区的母乳喂养支持服务
- 与公共卫生护士或膳食师进行实时网络聊天

实时 网络聊天

免费 • 保密 • 匿名

安省健康热线

每周7天

每天24小时

电话：1-866-797-0000



大多数的妈妈们迈出
步伐，我们支持您走下去

多伦多公共卫生局制定了支持母乳喂养的政策和实践做法，并荣获世界卫生组织/联合国儿童基金会国际爱婴机构称号。

