

头两周的生存指南



每1-3小时喂一次奶

这听起来有点频繁，但是你的宝宝很需要奶，而且你的乳房也需要刺激来产生更多奶。新生儿需要24个小时按需哺乳确保他每24个小时吃奶8-12次。

哺乳前要叫醒宝宝

困宝宝不能吃奶太久。把他脱光只剩尿布，揉他的背和肚子，和他说话，如果需要轻轻地把他抬起放下，直到他的眼睛张开。一个好方法是在喂奶前把裸体的宝宝放在你的怀中皮肤接触皮肤半小时。用毯子把你们俩盖住保暖。皮肤接触皮肤抱孩子是维持宝宝体温最好的方法。

确保宝宝在喂奶时持续地吸奶

如果他要睡着了，要把他“吵醒”。按摩、凉手巾、吹他的脸、和他说话都会使他清醒。目的是要让宝宝强有力的吸吮每侧乳房各15-20分钟。

尝试宝宝自主含乳

保持一个倾斜的姿势，把宝宝放在你身上，用你舒服的姿势。让宝宝找到并含住乳房。他的头会来回摆动直到找到乳房。当他的下巴感受到乳房，他会张开嘴并且含乳。如果你感觉乳痛，再试一次。

如果乳房肿胀时，勤哺乳有助于吸空乳房。

如果这样不足够吸空乳房，你可以在喂奶之前用吸奶器刺激溢奶并且塑造乳头，然后再喂宝宝。在喂奶之后，如果你还有涨奶的感觉，再次用吸奶器。冷敷乳房是个减慢母乳产量的好办法，并且感觉舒服。

注意宝宝的大小便

观察宝宝大小便：他每天要大便2-6次。宝宝在第一天小便一次，第二天小便两次，第三天三次，第四天四次，第五天五次，然后每天小便6-8次。次数比这多是正常的，但是如果宝宝没有达到最低要求的时候，要看看医生询问意见。



如果你的乳头破裂疼痛

试着用“三明治式”的手法抓住乳房：从乳晕外面支撑乳房，轻轻地挤压乳房（像个三明治一样）使之呈椭圆形。将大拇指靠近宝宝的鼻子，其它的手指在乳房的另外一边。

我什么时候睡觉？

在宝宝睡觉时候睡觉吧。新生儿通常会在晚上吃得多，白天睡得多。白天黑夜都喂奶很烦人。你可以在宝宝睡觉的时候尽量多睡，尽量习惯经常打盹。你也可以通过喂养和跟宝宝玩儿来鼓励他在白天尽量醒着。

尽量在晚上少做事

白天黑夜都要按需哺乳。宝宝黑夜吃奶时，不要打开灯或者换尿布（除非尿布已满或者他有尿布疹）。如果你的宝宝真的醒了，他会准备好玩儿但你需要睡觉。

找到你的规律

你和宝宝可能需要几个星期来调整喂奶和睡觉的时间。顺其自然，观察宝宝的自然规律。他会生成适合他的规律。按时间表喂奶在宝宝变大一点之前是不太成功的。你可以在以后鼓励他形成一个更加好预测的规律。



请注意，我们的信息只为一般的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网www.LactationTraining.com提供。www.yunfuxuexiao.net翻译。