



产后立即母乳喂养

频繁地皮肤接触皮肤抱孩子

向你的医生或者助产师要求生产后立即把宝宝放在你裸体的怀中。宝宝的好几种反射会导致他能爬上去，找到并含住乳房。皮肤接触皮肤地抱着宝宝可以帮助他调节自己的体温，心跳和呼吸。任何需要的例行步骤可以在宝宝依偎在你怀中时进行。如果你或者宝宝穿着小背心或者睡衣的话，那不算。你的宝宝必须和你皮肤接触皮肤。

舒适地把宝宝放在你的怀中

宝宝通常习惯趴着的姿势。这个姿势正好可以使他找到乳房。如果需要可以稍微帮助他一下。

早开奶

产后一小时内开始喂奶。这是开始喂奶的最佳时间。让宝宝在乳房爬行，尽量让他自己找到和含住乳房。他可以做到的！和宝宝皮肤接触皮肤直到你完成第一次喂奶。

按摩乳房

按摩乳房会刺激溢奶。从乳房外侧向乳头方向按摩。这样会使初乳向乳头方向移动。然后轻轻挤压乳房。

宝宝通过味道认识你

轻轻擦掉宝宝皮肤上的液体，把第一次洗澡推迟到出生后24小时或者直到几次喂奶后，这样可以帮助宝宝“通过味道认识你”。在其他人抱你的宝宝之前让母乳喂养成为一个好的开始。

如果有必要补奶

偶尔会有医疗原因宝宝需要补奶。如果他因为医疗原因需要补奶，只给他5-10毫升。持续皮肤接触皮肤地抱着他。如果他有兴趣可以鼓励他再次吃奶。

移到产后病房

当你从产房移到产后病房时，维持皮肤接触皮肤，把你和宝宝一起裹起来。建议母婴同室：让宝宝白天黑夜都和你在一起，这样宝宝有饥饿信号时你可以随时喂奶。

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.LERon-line.com2009提供。

www.yunfuxuexiao.net 翻译。