

新生儿宝宝的第二天

新生儿第一天出生后往往很困倦。让他们完全醒来吃奶很有挑战，因为根本就醒不了几次。所以出生后第一天你要叫醒宝宝喂奶至少 8 次以上。但是，到了第二天，宝宝清醒了，就总要吃奶，还难以安抚。这很让人沮丧，因为你还不知道怎么安抚宝宝呢！

第二晚综合症

几乎每个宝宝在出生后 24 小时左右都会有这种情况：你的宝宝总想在乳房上吃奶，可是一吃就睡；你把他放床上，他又醒了；你再抱起他来喂奶，他吃一小会儿就又睡了。你就这么不停地来回折腾好多次。

此时你已筋疲力尽了，真想把他抱给别人看或是喂一次奶瓶算了。然而，这里有一些绝佳的策略：

皮肤贴着皮肤地抱着宝宝

肌肤接触地抱着宝宝特别能安抚他，因为他又找到了妈妈身体那熟悉的感觉和气味。

只要想吃就喂

带来充足奶量的最佳方法就是：频繁地哺乳，同时要确保宝宝的含乳姿势正确。专业的医护人员或哺乳顾问可以帮你调整抱宝宝和含乳的姿势。

确保宝宝吃到了奶

要确保宝宝在乳房上真吃到了奶：

- ✓ 检查一下宝宝含乳时，嘴张得是否足够大，含得比较深
- ✓ 宝宝含上乳房的嘴角要张成 150 度以上
- ✓ 喂奶没多久宝宝就昏昏欲睡，就试着唤醒他
- ✓ 听听他的吞咽声，至少吸 5~15 下就咽一下

宝宝睡，你也睡

宝宝睡着时你也打个盹。很可能他一晚上要吃好几次奶，所以妈妈要抓紧一切安静的时刻休息。

寻求帮助！

你不是一个人在作战

和你的丈夫，或是家人，制定个计划，看看怎么陪你度过夜晚的时光。他们可以轮着抱宝宝，来回走走、摇摇宝宝，而你则赶快休息一会儿。

知道了“第二晚综合症”很常见，就能让你安心不少。几乎每个宝宝都会经历，但只有一两个，或三个晚上。

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 2018 提供。