

母乳喂养

怎样知道您母乳喂养的孩子是否获得足够的母乳

婴儿是否获得足够母乳。婴儿的胃部。大便的改变。尿布使用数量

婴儿是否获得足够母乳?

- 让您的婴儿告诉您需要多久的哺乳时间。当婴儿已在一侧乳房吃好，停止吸奶，并松开乳头时，给您的婴儿拍嗝，然后给其另一侧乳房看看他们是否还饥饿。
- 在哺乳时您应该听到或看到您的孩子在吞咽。
- 24小时内您的孩子应该哺乳8-12次。



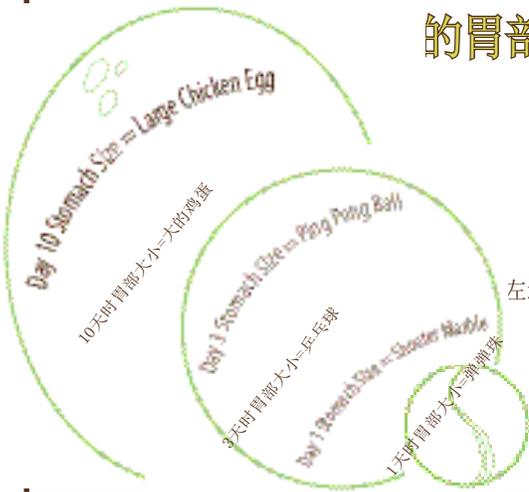
大便改变

您孩子的大便会变得:

- 1-3天时是黑色，厚且粘稠；这叫做胎粪。
- 3-4天时是绿色至黄色，且没那么厚。
- 到第5天时是芥末黄至黄色软烂水样。



的胃部



您孩子的胃部很小，

每次喂奶不会吃很多。

左边是您孩子的胃部大小。

尿布数量

您可以根据婴儿的尿布量看出您的孩子是否获得足够的母乳。您的孩子一天应该有下列数量的湿/脏尿布。

婴儿年纪	湿尿布	脏尿布
1天大		
2天大		
3天大		
4天大		
5天大		
6天以上		

如果您的孩子有如下情况请获得医生或母乳喂养顾问的帮助:

- 口腔干燥
- 尿液发红
- 皮肤发黄(黄疸)
- 在第5天时大便还没变黄，软烂。
- 没有换下足够多的湿，脏尿布(参看背面的母乳喂养尿布日志)。
- 在24小时内没有清醒喂足至少8次奶。
- 在5天后体重下降或在2周时体重低于出生体重。或者
- 您会感觉乳头疼痛

分群喂养

如果您的婴儿每1小时喂一次就叫做分群喂养，这是很正常的事。婴儿在分群喂养时每小时吃奶3-5次，并在分群间隔中睡3-4小时。

当使用泵奶器时:

您可能在最初使用时挤不出很多奶。这很正常，并且这并不代表您的乳汁不够。

母乳喂养尿布日志

操作指南：每天，在您开始母乳喂养的最接近小时画圈。当您孩子有湿尿布时画圈W。当您孩子有脏尿布时画圈D。

DAY 1 天																							
Midnight 午夜												Noon 中午											
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Wet Diaper 湿尿布							W					24小时内喂奶总次数											
黑色油状脏尿布							D					Total number of feedings in 24 hours											

DAY 2 天																							
Midnight 午夜												Noon 中午											
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Wet Diaper 湿尿布							W W					24小时内喂奶总次数											
黑色油状脏尿布							D D					Total number of feedings in 24 hours											

DAY 3 天																							
Midnight 午夜												Noon 中午											
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Wet Diaper 湿尿布							W W W					24小时内喂奶总次数											
绿色脏尿布							D D					Total number of feedings in 24 hours											

DAY 4 天																							
Midnight 午夜												Noon 中午											
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Wet Diaper 湿尿布							W W W W					24小时内喂奶总次数											
绿色脏尿布							D D D					Total number of feedings in 24 hours											

DAY 5 天																							
Midnight 午夜												Noon 中午											
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Wet Diaper 湿尿布							W W W W W					24小时内喂奶总次数											
黄色脏尿布							D D D					Total number of feedings in 24 hours											

DAY 6 天																							
Midnight 午夜												Noon 中午											
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Wet Diaper 湿尿布							W W W W W W					24小时内喂奶总次数											
黄色脏尿布							D D D D					Total number of feedings in 24 hours											

DAY 7 天																							
Midnight 午夜												Noon 中午											
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Wet Diaper 湿尿布							W W W W W W					24小时内喂奶总次数											
黄色脏尿布							D D D D					Total number of feedings in 24 hours											

如果您对母乳喂养有任何顾虑或问题请致电：

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES ● WIC AND NUTRITION SERVICES 573-751-6204

提供均等机会的雇主。在非歧视的基础上提供服务。