

进婴儿体内的不仅是乳汁，还有妈妈和宝宝之间浓浓的亲情。喂母乳的宝宝，不只获得了营养，还学会了信任，以及因为信任带来的自在感受。妈妈与宝宝因哺喂母乳而对彼此有更深入的了解，双方也能有更好的表现。

哺喂母乳的准备工作

就像做好产前准备能让生产过程更顺利一样，做好哺喂母乳的准备工作，也能让你在喂母乳时更得心应手。

乳房的准备工作

由于怀孕激素会自动使乳房达到适合授乳的状态，因此大部分妈妈并不需要做什么特别的准备。皮肤白嫩的妈妈，乳头比较敏感脆弱，可以试着每天有一段时间不穿胸罩，或者穿哺乳胸罩，但把罩杯放下来，让乳头露出，和衣物轻轻摩擦。乳头和乳晕部分不要用肥皂洗，因为肥皂会使得皮肤干燥，造成乳头表皮龟裂。乳头附近的腺体会分泌天然的润滑物质，因此不需要擦乳液。你还可以请教那些给宝宝喂母乳的朋友，或者专业的授乳咨询人员，如何做乳房按摩。这种技巧有助于你熟悉自己的乳房，而且对于以后学习自己用手将奶水挤出也有帮助。

做产前乳头检查

有些妈妈的乳头扁平或凹陷，宝宝不容易含住，结果妈妈喂得乳头酸痛，宝宝也吃不饱。怎样才算是乳头扁平或凹陷呢？将拇指和食指放在乳晕外围两端，用力往下压，你的乳头应该还是直立或更往外突。如果这时候，乳头变得扁平或者往内缩，宝宝可能就不太容易含住。由于光凭目视无法辨认乳头是否扁平或内缩，因此这项测试非常重要。有些乳头看起来很正常，但如果压住乳晕边缘，却会往内陷。因此在产前，你应该找懂得分辨与治疗乳

头扁平和内缩的医护人员，帮你做产前乳头检查。如果你有这种现象，可以用下列方法，自己“做一个乳头”：戴上乳房保护罩（一种乳房罩杯，不是乳头保护罩），这种塑胶罩杯放在胸罩里，会轻轻压住乳晕，让乳头从特殊设计的开口往外突出。在怀孕最后几个月开始戴这种乳房保护罩，可以使乳头渐渐往外突出。（有关乳房保护罩的进一步说明，请见第123页。）

身心都要做好准备

我有位病人曾说过：“我的理智已经准备好要喂母乳了，但我的情绪却还没有准备好。”她知道母乳对宝宝最好，但她并不晓得喂母乳要付出多少的精力，尤其在头几周，感觉宝宝好像“整天都要吸奶”。她接着说：“真希望当初有人告诉我，度过这头几周，喂母乳就不会那么累，而且会很有满足感。”

参加母乳会或其他喂母乳的支持团体

对于新手妈妈来说，如果没有可以学习的榜样或得不到家人的支持，想成功地喂母乳并不容易。国际母乳会是由有经验且受过专业训练的女性自愿者所组成的团体，是新手妈妈咨询的好对象。准妈妈在产前3个月，就可以开始参加母乳会的课程，包括如何踏出正确的第一步、喂母乳对家庭的影响，以及让喂母乳更加顺利的诀窍。除了提供资讯外，母乳会也是认识其他新手妈妈的好地方。等到宝宝出生后，这些新朋友都会成为彼此鼓励、打气的伙伴。看看别的妈妈是如何顺利地哺喂母乳，如何在喂母乳的过程中跟宝宝合作无间。母乳会的电话在电话簿、医院、生产教室、图书馆都可以查得到。

上授乳课

教人如何哺喂母乳的课程，能帮你踏出正确的第一步，而且在那里认识的授乳专业人员，将来也可能会成为你个人的授乳咨询人

员。医院和生产中心开的生产课程，通常都会包括授乳课程。

选择懂得如何喂母乳的医护人员

帮宝宝选医生时，要让医生知道喂母乳在你全部的哺育方式中占有最优先的地位。你选的医生，不能只是把喂母乳挂在嘴上讲讲而已。宝宝出生后的头几个月，你要向医生咨询的有关喂食的问题会比任何问题都多。你就要把照料宝宝的事情托付给这位医生了，只有懂得如何给予宝宝最好营养的医生，才值得你信任，他可以给你知识和技术上的支持。你可以通过母乳会，找到这样的医生。

跟支持你的朋友在一起

多跟支持你喂母乳的朋友在一起，远离那些爱批评你养小孩方式的人。不同的人对孩子的哺育问题有不同的见解。一旦宝宝发生任何问题，不论是腹绞痛、便秘、腹泻，还是半夜不睡觉，都会有人说：“一定是你的奶水有问题。”这种信口开河的话，具有很大的杀伤力。而爱子心切的妈妈很容易被影响，以为自己的奶水不好，当不了好妈妈。事实上，大部分的批评，可能都来自于从来没有喂过母乳的妈妈。多跟支持你的朋友在一起，能让你更有自信，确信自己做了正确的抉择。

学习适当的姿势和含住的技巧

除了上授乳课程外，你也可以在生产前跟专业的授乳咨询人员联络，以便在宝宝出生前24~48小时内，请授乳咨询人员实地教导你正确的授乳姿势与含住技巧，以下将针对这方面的问题做详细介绍。

踏出正确的第一步

我们刚开始执业，即刚开始当爸妈时，也许会天真地以为，喂母乳是很自然的事，只要把泌乳的妈妈和饥饿的宝宝放在同一间房间，

他们就会自动地合在一起，妈妈的乳汁就会流出，宝宝就会长大。但实际上，大多数的新手妈妈和宝宝都需要有人教，才能学会正确的授乳姿势与含住技巧。我们不只鼓励妈妈喂母乳，更重要的是，我们希望妈妈喜欢喂母乳。

第一次喂奶

宝宝出生后几分钟，把他放在妈妈胸前。除非宝宝身体出现医疗问题（如呼吸困难），否则一出生就可以放在妈妈胸前，用毛巾盖着宝宝，保持温暖，让母子肌肤相亲，使宝宝的脸颊自然地靠着妈妈的乳房（如果是剖腹生产，则须稍做调整）。放轻松，不要急，慢慢来，让宝宝熟悉妈妈的乳房，不要在这时候想把在妈妈教室学到的东西全搬出来。宝宝现在不需要大吃一顿，大部分婴儿这时候只会轻轻舔几下、吸几下，然后再舔几下、吸几下。通常在宝宝出生后几小时、甚至几天内，宝宝吃奶都是吸吸停停的。

大多数宝宝在出生后几分钟内，就会进入安静灵活状态，最适合与母亲互动。这时候，宝宝的眼睛会张得大大的，认真寻找妈妈的眼睛和乳房。事实上，有些新生儿一被放在妈妈肚子上，就会往上爬，找寻妈妈的乳房，通常他很快就能找到。当宝宝在安静灵活状态时，你可以用乳头按摩宝宝的嘴唇，刺激宝宝吸吮——寻乳反射（rooting reflex）。

这种第一次互动非常重要。母亲的初乳是最佳的食物，宝宝越早开始吃越好。吸吮能帮助刚出生的宝宝，在经历过分娩与生产的紧张后放轻松。吸吮具有镇定作用，能帮助宝宝适应新环境。除了在宝宝一出生立刻哺喂母乳外，母婴同室也能帮妈妈与宝宝踏出正确的第一步（见32页）。母婴同室能让你更了解宝宝发出的信息，当你看到宝宝睁开眼睛，四处张望，还把拳头放进嘴里时，你就知道该把奶头

给他了。

经常喂奶能让妈妈体内的母性激素丰富起来，让妈妈与宝宝的照护系统动起来。

姿势与含住技巧

正确的姿势与含住技巧，是成功哺喂母乳的关键。喂母乳常见的问题，像是乳头疼痛、乳汁不足或妈妈不喜欢喂母乳，都是因为没有掌握正确的技巧。

妈妈的正确姿势

开始哺乳前要让自己感觉舒适，乳汁才能顺利出来。坐在床上、摇椅里，或有扶手的椅子上，都是轻松的哺乳姿势。枕头也是必备品，可以让妈妈感觉舒适，也有助于宝宝维持正确姿势。你可以在背后垫一个，膝上放一个，抱宝宝的手臂下再放一个。如果你是坐在椅子上，可以放个垫脚的小椅子，帮助你抬高膝部，这样要把宝宝抱着靠近乳房时就不会弄得背酸、手酸了。让身体与心理都准备好迎接吃奶的宝宝，想着奶水，想着宝宝，想着当个好妈妈。

宝宝的正确姿势

刚开始喂奶时，宝宝不要穿太多（甚至不要穿衣服），以便与妈妈做到最亲密的肌肤接触。如果宝宝看起来很困，脱掉宝宝的衣服，可以让宝宝不会睡着，并且吸奶吸得更好。然后如下所述调整宝宝的姿势：

1. 用手臂托住宝宝，让宝宝的脖子靠在你手肘弯曲的地方，背部靠着你的前臂，用手托着宝宝的屁股。

2. 将宝宝的整个身体侧过来，让宝宝面对你，肚子贴着肚子。宝宝的头、脖子与身体应该成一直线，不向前倒，也不向侧倒。宝宝应该不用转头或拉长脖子就能碰到乳头。（你可以试试看把头转向一边吞一口水，或者把头往后仰或向胸前弯吞一口水，你会发现怎么样都



摇篮式，注意宝宝的头部和身体要调整至吃奶最不费力的姿势



不正确的哺乳姿势：不要让宝宝的头部离开你的身体

比不上头自然伸直喝水舒服。）

3. 把宝宝放在你膝上的枕头上，或者用矮凳子把脚垫高，让宝宝跟你的胸部齐高。用膝上的枕头支撑你的手臂和宝宝的重量。如果只靠手将宝宝抱高，会造成妈妈背部和手臂的肌肉酸痛。而如果宝宝的位置太低，则会拉扯到妈妈的乳房，造成不必要的拉扯与咬伤。将宝



逗弄宝宝的嘴唇，让宝宝把嘴张大



帮宝宝把嘴张大，以便正确含住乳头和乳晕，将宝宝的下巴往下压，嘴唇往外翻

宝往上、往内抱，而不是让妈妈往前倾。

4. 不要让宝宝的手成了障碍物。在将宝宝身体侧过来、肚子靠肚子时，把宝宝的手放在你的腋下。如果宝宝的上手臂还是很碍事，你可以用抱住宝宝的那只手的拇指将它往下压。

5. 在放置宝宝手臂的同时，让宝宝整个身体靠着你，肚子贴肚子。这种基本姿势称为摇篮式抱法（cradle hold）。如果宝宝是早产儿或者很费劲才能含住乳头，你可以试试橄榄球式抱法（clutch hold）（见第101页）。

乳房的准备

先用一只手挤出几滴初乳，湿润乳头。用手托住乳房，拇指在上面，手掌和其他手指在下面，手尽量贴近胸部，要使手指不会挡住宝宝含住乳晕。如果你的乳房很大，可以把擦手巾卷起来，放在乳房下面，帮忙支撑重量，以免乳房位置低于宝宝下巴，把宝宝累坏了。

鼓励正确的含住方式——最重要的步骤

用乳汁湿润过的乳头，轻轻按摩宝宝的嘴唇，鼓励宝宝把嘴张得大大的，像打哈欠一样。宝宝的嘴就像小鸟的嘴巴一样，会张得很大，然后很快就会合起来。当宝宝把嘴张大时（要耐心地逗弄，直到宝宝嘴巴真的张得很

大），直接把乳头放进他嘴里，同时很快地用手臂将宝宝抱着贴近你。

这种技巧称为手臂快速动作（rapid arm movement, RAM），这能帮妈妈记住正确含住方式的两个要领——手臂的移动与动作要快。大多数的新手妈妈对于RAM都有点害怕（或者是被动地，希望由宝宝自己来移动），宝宝抱得不够贴近，或不够快。注意，不要往前倾！不是让乳房靠近宝宝，而是要用手臂的动作将宝宝抱近乳房。否则你就得弯腰驼背地喂奶，最后弄得自己腰酸背痛了。如果你手臂的动作太慢，或者因为迟疑而让宝宝把嘴合起来了一点，那么宝宝可能只含住了乳头，就不符合正确的姿势了。

使宝宝含到乳晕

将宝宝往内抱的同时，宝宝的牙龈应该不在乳头底部，而是要含住半径至少为2.5厘米的乳晕。如果只含住乳头，妈妈喂一两次奶就会觉得乳头酸痛。宝宝要含住乳晕下方的输乳窦（乳汁的储存室，见第127页图）。如果没有压迫到输乳窦，宝宝可能无法获得足够的乳汁。所以，宝宝应该吸的是乳晕，而不是乳头。

张大嘴！

正确含住姿势的另一重点是，宝宝的嘴巴要张得够大。许多宝宝会把嘴巴闭紧或噘起来，尤其是下嘴唇。在把宝宝抱近时，你可以用支撑乳房那只手的食指，将宝宝的下巴用力往下压，帮他把嘴张大一点。刚开始你可能会需要别人的帮忙。如果宝宝嘴巴闭得太紧，让你的乳头有被夹住的痛感，你可以暂时将支撑乳房的那只手拿开，用食指把宝宝的嘴唇往外翻。如果宝宝不合作，你可以将手指轻轻塞进他的牙龈之间，让宝宝停止吸吮，然后重新开始。就算你得重新开始好几次，才能让宝宝和你都做到正确的姿势，也要坚持做下去。这是很好的练习，有助于宝宝学习正确的动作。就当这是调教（也就是教导和引导）孩子的第一次机会吧，深呼吸，再试一次。

依宝宝的呼吸做调整

在宝宝把嘴张大，嘴唇外翻的同时，尽量将宝宝抱近一点，让他的鼻尖碰到乳房。不用担心宝宝会不能呼吸，就算压到鼻尖，宝宝还是可以呼吸得很好。如果宝宝的鼻子看起来真

的被堵住了，将宝宝的屁股往内抱一点，稍微调整一下宝宝的角度，如果有必要，也可以用拇指轻轻压住乳房，让宝宝的小鼻子露出来。

支撑乳房

当宝宝正确地含住时，在整个哺乳过程中，妈妈都要用手支撑住乳房，以免乳房的重量累坏了宝宝的嘴巴。等宝宝再长大一点、强壮一点时，就可以不用支撑乳房了，这样你的手就能空下来做其他事。将乳头从宝宝口中抽出来时，一定要先将手指从嘴角塞进宝宝的牙龈之间，让宝宝停止吸吮，以避免乳头受伤。

两种吸吮方式

开始喂奶几周后，你会发现宝宝有两种吸吮需求：寻求安慰与吸收营养。寻求安慰时宝宝只是轻轻吸吮，因为这时候他并不饿，只是想寻求安慰，吸到的是较不容易有饱足感的前乳。吸收营养的吸吮则不同，宝宝脸部的肌肉较用力，有时连耳朵都会动。这种吸吮方式能让宝宝很快就吃到高热量、较容易有饱足感的后乳。



正确的含住姿势：注意宝宝的嘴唇能正确地往外翻



不正确的含住姿势：注意宝宝的下嘴唇是往内缩的

其他的喂奶姿势

宝宝出生的头一周，应该多教他几种含住姿势。侧躺式与抱橄榄球式是另外两种不错的喂奶姿势，尤其适用于刚剖腹生产完的妈妈。

侧躺式

这种姿势跟摇篮式很像，只是宝宝和妈妈是面对面侧躺着。在妈妈的头下放两个枕头，背后塞1个枕头，腿底下放1个枕头，宝宝背后也塞1个枕头。5个枕头听起来好像很多，不过这样才能让母子都觉得舒适。让宝宝面对你侧躺，靠着你的手臂，把宝宝上下移动一下，让宝宝的嘴巴对准妈妈的乳头。含住姿势如前所述。



侧躺姿势

抱橄榄球式

对于含住技巧有问题，或者在喝奶时皱眉弓背、蠕动不安、离开乳房的宝宝，你可以试试抱橄榄球式。体型较小、身体不强壮或早产的宝宝，也适合抱橄榄球式。在床上或舒服的扶手椅上坐好，旁边放1个枕头，或者把枕头塞在你和椅子扶手之间，把宝宝放在枕头上。让宝宝靠近你要喂奶的那边乳房，用同侧的手托住宝宝颈部后方。让宝宝的脚刚好能靠在支撑你背部的枕头上。不要让宝宝的脚去蹬椅背或枕头，这样他就会把背弓起来。如果发生这



坐在床上的抱橄榄球式。注意枕头如何让妈妈和宝宝都能采取舒服的姿势

种情形，将宝宝的大腿弯起，让他的脚和屁股都靠着后面的枕头。依照含住乳头的步骤，用右手托着左边乳房，把宝宝拉近你（RAM）。一旦宝宝能顺利吸吮，在他的背后塞1个枕头，让他能一直靠近乳房。

我们鼓励第一次哺喂母乳的妈妈，在宝宝出生后几天内，寻求授乳专业人员的协助，以便在宝宝养成坏习惯前，学会正确的姿势与含住技巧。几年前，我们开始鼓励每位新手妈妈，在宝宝出生后48小时内，到我们哺喂母乳中心接受哺乳姿势与含住技巧的咨询（或者请我们的授乳专业人员到医院去看他们）。结果，哺喂母乳的相关问题大大地减少，我们也发现，妈妈和宝宝都更喜欢喂母乳了。

乳房如何分泌乳汁

了解乳房如何分泌乳汁，可以帮助你体会哺喂母乳的艺术，以及正确姿势与含住技巧的重要性。怀孕期间，你已经注意到乳房开始胀大，这是身体在告诉你，孩子出生后，乳房将

常见的错误喂乳姿势与含住技巧

◎妈妈和宝宝没有肚子贴肚子地依偎在一起，使得宝宝可以转身、摇晃。

◎在用乳头逗弄宝宝的嘴时，没有耐心等待到宝宝的嘴张得够大。

◎让宝宝的嘴唇紧紧抿着，而没有放松地向外翻。

◎让宝宝施压在乳头，而不是乳晕组织。

◎太被动，没有积极使用RAM技巧把宝宝拉近。

负责提供营养，就如同逐渐胀大的子宫，将提供宝宝出生前的营养一样。乳房会胀大，主要是因为泌乳腺的成长。妈妈泌乳的能力，取决于泌乳腺的数目与功能的好坏，而非乳房的大小。乳房大小的差别，主要在于非泌乳腺的脂肪组织，而不是泌乳腺。乳房较小的妈妈所分泌的乳汁，并不会比乳房大的妈妈少。

乳房内部有树枝状的泌乳系统（见第127页图）。乳汁由树叶似的腺体组织分泌出来，再从这些乳汁细胞送到输乳管（树枝和树干），再传送到输乳窦（树根）储藏起来。输乳窦位于乳晕下方，能将乳汁经由乳头上约15~20个小开口释放出来。要有效地将输乳窦内的乳汁挤出，宝宝的嘴巴必须盖住整个储藏室，用舌头挤压集满乳汁的输乳窦。如果宝宝只吸吮到乳头，不但喝不到奶，导致体重不足，还会让妈妈的乳头产生不必要的疼痛。

以下是这宏大的泌乳系统的运作方式。宝宝的吸吮会刺激乳头上特殊的神经感受器，并将信号传给脑下垂体分泌催乳素，催乳素会刺

激乳房中的腺体分泌乳汁。宝宝每次吃奶时，一开始喝到的前乳非常稀薄，就像脱脂牛奶，宝宝继续吸吮，乳头上的神经感受器会刺激脑下垂体分泌另一种激素——催产素。这种激素流至乳房后，会刺激泌乳腺周围的弹性组织像橡皮筋一样收缩，从泌乳腺中挤出大量乳汁和额外的脂肪，进入输乳管和输乳窦。这种乳汁称为后乳，其脂肪量较前乳高出许多，也含有较多的蛋白质，更能让宝宝产生饱足感，也更具有营养价值。后乳可说是成长专用乳。

喷乳反射

当后乳从泌乳腺喷出进入输乳窦时，大部分妈妈都会感觉到乳房里有一点刺痛的感觉。因为会“放出”这种较浓的乳汁，所以这种突如其来后乳大量流出曾被称为放乳反射（let-down reflex）。

不过我们比较喜欢用较正确的名词“喷乳反射”（milk-ejection reflex, MER）来代替“放乳反射”一词，这是因为20年前，在我第一年执业的时候，曾经发生过一件令我尴尬的事。有一天当我在医院巡房时，我去看一位哺喂母乳的新手妈妈，问她有没有任何问题，她回答：“有，我还没感觉到任何的letdown（英文letdown有放乳、也有沮丧的意思）。”我当时以为她是说忧郁症，所以开始跟她谈产后忧郁症的事。一直到后来，我问了我妻子“let-down”的意思后，才知道她讲的是乳房问题而不是心理问题。那时我才意识到多年的医学教育并没有教我一点儿乳房如何泌乳的知识，或许是因为认为这没什么科学研究价值吧。而当我成了医学院老师后，我决心不让新一代医生对这么美妙的人体功能一无所知。可是我还是觉得“letdown反射”一词太灰暗了，所以我就使用MER。

好的MER是妈妈们能分泌好乳汁的关键。

在经历喷乳反射时，每个妈妈的感觉都会不同。通常在宝宝开始吸吮30~60秒或更久时，妈妈的乳房就会有饱满或刺痛的感觉。在喂奶时，这种感觉可能会出现好几次，而每个妈妈经历的时间和感觉也可能不同。新手妈妈通常会在开始哺喂母乳后的2或3周经历MER。有些妈妈的乳房虽然没有饱满或刺痛的感觉，但可以从乳汁漏出知道MER的发生。由于泌乳的顺利与否，跟妈妈的情绪有很大关系，所以如果你的心情愉快，MER也会进行得比较顺利。疲倦、恐惧、紧张、疼痛等情绪，都可能会抑制喷乳反射，导致婴儿只吃到不具有饱足感、没有太多营养的前乳。

供需关系

妈妈的乳房分泌的乳汁量的多寡是建立在妈妈和宝宝之间的供需关系上。宝宝吸吮得越多（以正确方式），妈妈分泌的乳汁就越多，直到两人找到共同的平衡点。而宝宝的吸吮频率，比吸吮时间更能影响妈妈的泌乳量。

你可以想像一下宝宝吸吮时，你的乳头和乳房组织所经历的变化。你用乳头去碰触宝宝的嘴唇，他闻到并想吃到你的乳汁，于是他用嘴唇含住你的乳晕，吸吮的动作将乳头和乳晕都拉进嘴里。妈妈的乳房组织非常有弹性，宝宝的舌头有节奏地从乳晕“挤奶”，妈妈的将奶头和乳晕拉长，好将乳汁送到舌头后方，吃进去。

如果是喝奶瓶，方式就不一样了。在宝宝吸吮的过程中，塑胶奶嘴的长度不会改变，所以喝奶瓶的宝宝，舌头动作、吸吮与吞咽动作可能都跟喝母乳的宝宝不一样。而且，就算宝宝吸塑胶奶嘴的动作不正确，他还是可以喝到奶。可是如果是用吸奶嘴的方式来吸母乳，却会让妈妈乳头疼痛、乳汁减少。由于会发生这种混淆的情形，所以当前几周宝宝还在学习正

确的吸吮方式时，授乳专业人员不赞成让宝宝喝奶瓶。

喂母乳常见的问题与困扰

以下提出的问题，只是喂母乳妈妈可能碰到的或想知道的问题中的一小部分。我们将在下面几章提出更多的建议。

开始

奶水什么时候会来？

母亲真正的奶水通常在孩子出生后2~5天内出现，取决的因素包括：这是不是第1胎、生产过程的疲惫程度、宝宝是否学会了含住技巧以及宝宝吸奶的频率与效率。真正的奶水出现前，宝宝所吃到的都是初乳，初乳含有丰富的蛋白质、免疫因子，以及其他对新生儿有益的成分。暂时乳约会持续1周，然后渐渐从初乳转为真正的奶水。宝宝出生后10~14天，你的奶水就会变成成熟乳。以下情形会让你的奶水来得更快、更舒适：

◎生产过程顺利

◎母婴同室

◎鼓励宝宝尽早开始吃奶，并增加吃奶次数

◎除非有健康上的理由，否则不要给宝宝吃奶瓶

◎请教授乳专业人员

◎有丈夫、亲朋好友、专业医护人员的支持

应该多久喂一次母乳？喂多久？

喂母乳经验丰富的妈妈会告诉你：“注意你的宝宝的需要而不要看钟。”喂母乳不是做数学习题，妈妈们根本不需要计算宝宝一天内吸奶的次数。一位喂母乳的妈妈说：“我不会去算我每天喂宝宝几次，就像我不会去算每天

亲宝宝几次一样。”在开始喂母乳的头几周，宝宝吃奶的时间会很不规则，有时宝宝只吃一小会儿，有时却长达1个小时。宝宝常在吃奶时睡着，半个小时醒来后，又想继续吃奶。记住，宝宝吃奶的频率比时间长短更能刺激泌乳激素的分泌。

只要喂奶姿势与含住技巧正确，你的乳头并不会因为宝宝吸乳频率过高而疼痛。也许有人会建议你：“一开始让宝宝每个乳头吸3分钟，然后每次增加1分钟，直到宝宝每个乳头都吸10分钟，10分钟左右就够了。”不要听这种建议。宝宝不会喜欢这种束手束脚的规定，有经验的哺乳妈妈也不会喜欢。新手妈妈可能得等宝宝吸吮两分钟后，才开始有MER。慢吞吞的宝宝，吃完一餐的时间可能比较长，而狼吞虎咽的宝宝，则可能10分钟就吃完一个乳头。喂母乳几个月后，妈妈和宝宝便可以合作无间，许多宝宝在吸乳的前10分钟内就能获得所需要的全部奶水，但大部分的宝宝还是会继续吸吮乳房。记住，乳头疼痛是因为宝宝含住和吸吮技巧不正确，而不是宝宝吸吮得太久。如果宝宝采用不正确的吸吮或含住方式，就算只吸3分钟，也会造成妈妈的乳头疼痛。

实际一点说，宝宝在出生后4周到6周大之间，可能每两个小时就要吃一次奶，然后开始逐渐减少吃奶的频率。刚开始几周，你和宝宝正在建立适当的乳汁供需量，所以在你的生活方式允许的范围内，尽量让宝宝想吃就吃，想吃多久就吃多久。一旦乳汁供需系统建立起来，你跟宝宝就会彼此喜欢并满意这个喂奶习惯。虽然有时为了安抚哭闹不安的宝宝，你可能会继续经常地、没有限制地喂母乳，但慢慢地宝宝就会接受其他的安慰方式了。（如何让喝母乳的宝宝适应固定的喂奶时间，见第124页。）

乳头疼痛

如果觉得乳头疼痛怎么办？

一发现有乳头疼痛的迹象，应该立刻检查喂奶姿势与宝宝含住技巧是否有误，看看是不是宝宝在对乳头而非乳晕施压。尤其要确定宝宝的嘴是否张得够大，而且双唇都往外翻，特别是下嘴唇。有时候，妈妈很难看到宝宝的下嘴唇是否往外翻。你可以请有喂母乳经验的妈妈，帮你观察宝宝的含住技巧，并依前面描述的技巧，让宝宝的下嘴唇往外翻。如果你马上觉得乳头不那么痛了，那么问题可能就在于宝宝含得太紧。此外，也可以改变宝宝的角度，并让宝宝先吸比较不痛的那边乳房。

保持乳头干爽

乳头不在“使用中”时，表面应保持干爽。你可以使用没有塑胶衬里的干净防溢乳垫，替细嫩的皮肤隔绝湿气。（有关防溢乳垫的进一步说明，见第121页。）在戴回乳罩前，先用软布轻轻将湿气吸干。以前有人建议，让乳头风干、晒太阳，或用吹风机快速吹干，但对某些女性来说，快速风干反而可能会破坏皮肤柔软跟弹性所需的水分平衡，使细嫩的乳头龟裂。

过渡期的触痛

许多女性的乳头在适应宝宝吸吮的过程中，会经历一段触痛过渡期。如果你觉到这种乳头触痛，那么你应该检查宝宝的含住技巧是否正确。此外，喂奶后可以自己按摩乳头，以促进血液的循环。乳汁就是最好的按摩霜。此外，乳晕上有许多小小的隆起，是能分泌具清洁与润滑功能的液体物质的腺体，能保护乳头并保持乳头清洁。因此，应避免用肥皂清洗乳头，以免洗去自然的油分，导致乳头干燥、龟裂。

乳头急救

有些皮肤干燥的女性，就算喂奶姿势与宝宝含住技巧都正确，也可能会有乳头干燥、龟裂的情形。如果出现这种情形，不要使用润滑油或乳液，就算是医院给的也不要，因为这些东西在喂奶前都得洗掉。在用乳汁按摩无效后，你可以试用一种质纯、低过敏性、不含农药的羊毛脂（英文产品名为Lansinoh），这种羊毛脂能增进正常组织的水分，促进伤口愈合，而且哺乳前也不需洗掉。

如果上述方法仍不能阻止乳头越来越痛、龟裂或裂伤，就需要授乳咨询人员的协助，教你如何改善喂奶技巧或宝宝的吸吮方式，并在问题解决前，教你如何喂宝宝。

我的宝宝一天到晚想吃奶，我的乳头都快破皮了，我也快受不了了。可不可以给他安抚奶嘴？

很多宝宝都喜欢通过吸吮的方式来寻求安慰，而不只是把肚子吃饱。再也没有比妈妈更好的安抚者了，她的乳房可以让心烦气躁的宝宝安静地睡着。不过，实际点，妈妈也需要休息。但是，在宝宝学习正确吸吮乳头的前几周，我们不鼓励使用安抚奶嘴。等到宝宝学会吸吮，不必担心有乳头混淆时，就可以用奶嘴来拯救疲倦的妈妈，并满足贪得无厌的宝宝。（有关奶嘴的进一步说明，见第66页。）

宝宝吃够了吗？

我要怎样才能知道宝宝奶吃得够不够呢？

宝宝开始吃奶一两个月后，你的直觉就会告诉你宝宝是否吃够了。吃饱了的宝宝感觉起来、看起来都会比较重。不过在头几周，可能不太容易判别，尤其是对新手妈妈来说。以下是在头几周，可以用来判断宝宝是否获得足够奶水的迹象。

◎在开始吃奶3天后，宝宝若是获得充足的奶水，通常每天至少会尿湿6~8片尿布（或4

到6片纸尿布）。足够数量的湿尿布等于告诉你，宝宝没有脱水。

◎宝宝大便的变化，也能透露出宝宝吃奶水够不够。头几周，宝宝的大便应该从黏黏的黑色，转为绿色，再转为棕色；等到浓稠的后乳出现了，宝宝的大便会变得较黄。一旦宝宝的大便变成黄色、一粒粒的，就表示宝宝吃到了足够的高热量后乳。一两个月大的宝宝，如果吃到足够的高热量奶水，每天通常至少会有两三次黄色、粒状的大便。由于母乳有天然的通便效果，有些吃母乳的宝宝甚至在每次吃奶时或吃奶后就会大便。

◎在喂奶前，你可能会觉得乳房肿胀，而喂奶后胀满感减少，或者在两次喂奶间有乳汁漏出，这些都是乳汁量与授乳量足够的迹象。宝宝吸吮的方式与满足的程度，是奶吃得够不够的另一个指标。如果你觉得宝宝吸吮得很起劲，听到他吞咽的声音，感觉到自己的MER，看到宝宝满足地进入梦乡，那么十之八九，宝宝获得了足够的奶水。

宝宝在第1个月体重应该增加多少？

宝宝体重的增加，也可以作为宝宝奶吃得够不够的一个指标。在经过第1周的体重正常减轻后（通常会减轻出生体重的5%~8%，即170~280克），摄取足够营养的宝宝，在前几周平均每周会增加115~200克，之后的6个月，每个月平均会增加450~900克，从6个月到1岁大之间，则是每个月增加450克左右。在头6个月，宝宝每个月约会长高2.5厘米。体重与身高的增加幅度跟宝宝的体形有关（见第177页）。

新生儿的母亲都热衷于观察宝宝的体重。不知道为什么，宝宝体重增加了多少，似乎与妈妈照顾好不好划上等号。我觉得，妈妈之所以这么在意宝宝体重增加的情形，是因为宝宝体重增加是对她日夜辛苦哺喂母乳的看得见的奖赏，特别是乳房并不像奶瓶一样有刻度，不

清楚宝宝到底吃了多少。

可是有些宝宝虽然喝的奶水量很够，但热量却不够（可以从体重增加不足看出）。以下是找出这类营养问题的方法。

这些宝宝并没有脱水现象。他们的眼睛湿润、嘴巴湿润、一天平均要尿湿6~8片布尿布或4~6片纸尿布。虽然尿湿的尿布不少，但却很少大便——每天少于一次，而不像其他宝宝每天平均两三次。热量摄取不足的宝宝，看起来和摸起来的感觉也不同。他们看上去骨瘦如柴，体重增加很少，虽然经常吃奶，但却好像没有获得满足而哭闹。你也可以捏捏他看。营

喝母乳的宝宝比较瘦

加州大学戴维斯分校于1992年做过一项研究，调查比较正常、健康的宝宝，喝母乳与喝配方奶后不同的成长情况。研究发现，这两组宝宝在前3个月的体重增加情形很类似，但在4~18个月之间，喝配方奶的宝宝在体重与身高比例的分数较高，也就是说，喝母乳的宝宝比较瘦。一般来说，喝母乳的宝宝在前12个月的体重增加比喝配方奶的宝宝的体重少了680克左右。

这个研究结果对于新生儿的父母有何意义呢？这项研究显示，生长曲线图的正常值（并没有区分喝母乳与喝配方奶的宝宝），可能本身就“超重”了。所以应该根据你的宝宝自己设标准，而不是依据成长曲线图。如果宝宝体重增加的速度正常，看起来十分健康，那么多半没问题。

养充足的宝宝的肌肉与骨骼上有很多脂肪。而营养不良的宝宝，如果你捏起他的一块皮肤，就会发现他的皮肤是松松的、有皱褶，这是因为营养不良的宝宝的皮肤和肌肉间的脂肪不足，所以没有其他宝宝的饱满外观与触感。体重增加不足，看起来和摸起来又像上面描述一样的宝宝，在医学上我们称之为生长迟滞宝宝（failure-to-thrive baby）。造成这种情况的原因是后乳不足，也就是说宝宝吃到很多稀薄、水状的前乳，却没有吃到高脂肪、高热量的后乳，通常跟MER不足有关。简而言之，这些宝宝吃到的是脱脂母乳，而不是全脂母乳。（如何帮助这些宝宝长得更好，见下述有关增加乳汁供应量的说明及第218页有关把宝宝背在身上、生长迟滞宝宝的讨论。）

有些宝宝体重增加缓慢是正常的，他们通常属于瘦形体质的宝宝，用在长高上的热量比用在长胖上的多；还有些宝宝因父母体形原本就较小，受遗传因素的影响看起来也比较小，这也是正常的。这些宝宝跟生长迟滞宝宝不同，他们的大便次数正常，皮肤看起来也不会松垮垮、有皱褶。

宝宝除了喝母乳外，需不需要另外补充水分和维生素？

喝母乳的宝宝不像喝配方奶的宝宝，需要补充额外的水分。母乳本身就含有很多水分，配方奶则浓度较高。我们不鼓励给宝宝额外水分，并不是因为水不好，而是怕宝宝在新生儿时期用奶瓶喝水，可能会造成乳头混淆，影响喂母乳。

健康、足月的宝宝只要能获得足够的母乳，就不需要额外补充维生素，除非医生觉得宝宝有特殊营养需求，建议你使用。有时候医生如果对哺乳妈妈的饮食有疑问，可能会建议给宝宝吃维生素补充品。（有关氟化物补充品的讨论，见第345页。）

增加奶水量

我的宝宝现在3周大，体重增加似乎不足，而且我觉得自己的奶水不够。怎样才能增加奶水量呢？

大多数妈妈泌乳延迟都是以下几个原因中的一个或数个造成的：喂奶姿势与含住技巧不正确、母亲与宝宝间的和谐关系受到干扰、家务繁忙让妈妈疲于奔命以及照时间表喂奶。以下步骤可以帮你解决这个问题：

经常给宝宝称体重

跟医生商量，带宝宝每周到诊所检查两次体重。

寻求协助

请教授乳专业人员，请她帮你看看喂奶姿势与含住技巧是否正确，并评估宝宝的吸吮方式。

寻求支持

联络哺喂母乳组织及育儿组织，如母乳会。

避免听负面的建议

“你肯定宝宝喝的奶够吗？”“我也没办法喂母乳……”当你努力建立做个好妈妈的信心时，不要再听这种让人丧气的话。多跟支持你的人在一起。哺喂母乳需要有信心。

检查一下家里的状况

家里是不是太忙了？暂时将所有会占用你哺喂母乳精力的事，统统搁在一旁。

跟宝宝一起躺在床上

喂奶时，跟宝宝亲密地依偎在一起。午睡前喂奶和夜间喂奶都能有效促进乳汁分泌，因为促进乳汁分泌的激素在你将要睡眠时的分泌量最大。

喂奶时将宝宝衣服脱下

如果宝宝很小（3600克以下），你必须将他用毯子包住，保持温暖，但最好还是让宝宝

和你肚子贴肚子。肌肤相亲能唤醒想睡的宝宝，也能刺激那些吃奶不起劲的宝宝。

增加喂奶频率

至少每两小时喂一次奶，如果宝宝白天睡觉超过3小时，就把他叫醒。如果宝宝想睡觉，让他依偎着你的乳房睡，这样的肌肤接触能刺激乳汁分泌。

想着宝宝、想着喂奶

哺喂母乳时，要边搂着宝宝、边抚摸，多做肌肤上的接触。这种母性行为能刺激泌乳激素。

宝宝睡时你也睡

要做到这一点，必须将许多看起来非做不可的家务事晚点做或交给别人做。如果你有个总是要吃奶的宝宝，你可能会觉得：“我什么事都做不了”。但其实你正在做事，你正在做一件世界上最重要的工作——照顾一个新生儿。

试着换奶头喂奶

传统的喂奶方式是鼓励宝宝在某一侧乳房想吸多久就吸多久（通常10分钟左右），然后再让他吸另一边，下一餐则从另一个乳头开始先吃。换边喂奶又称为打嗝排气与换边技巧（burp-and switch technique），做法如下：让宝宝吸一边的乳房，直到你感觉到宝宝的吸吮与吞咽强度都逐渐减弱，眼睛也开始要闭上（通常是3~5分钟）。不要看钟、看表，只要注意看宝宝是否没兴趣继续吸下去了。一旦这些迹象出现，将宝宝抱离乳房，帮他打嗝排气，再换另一边喂，直到他的吸吮再度减弱；再次把宝宝抱离乳房并帮他打嗝排气，重复上述的整个过程，然后再回到第一边乳房，如此反复。这种打嗝排气与换边技巧，能促进营养较多、热量较高的后乳释出，因为每次换边时都会刺激MER。这种技巧对于爱边吃奶边睡觉、提不起劲吸奶的宝宝特别有用。经常换乳头能让宝宝

建立母乳银行

你母乳喂得很顺利，你的乳汁的供应量符合宝宝的需求，你根本不会想让宝宝喝配方奶。可是再好的哺喂母乳计划，有时也会偏离轨道。比方说，如果你突然有病住院，喂母乳的工作就得暂时放下。你应该未雨绸缪，在冰箱里开个“户头”。至少储存几天份的母乳。这对宝宝的营养，绝对是聪明的投资。（有关收集奶水与储存母乳的细节，见第125页的挤奶。）

保持清醒，打嗝排气则能让宝宝的小肚子里多点空间装奶水。

试着重复喂奶

这项技巧跟上面提到的换边喂奶的原则相同，能增加奶水量和奶水中的脂肪含量。如果宝宝喝完奶后，看起来满足了，你可以用背巾带他到处走走，不要马上把他放回床上。帮他好好排气打嗝，20分钟左右之后，再喂一次奶。把宝宝抱直10~20分钟，能让宝宝肚子里的气泡排出来，腾出空间再多喝点奶水。

把宝宝背在身上

不喂奶时，最好用婴儿背巾将宝宝背在身上。让宝宝亲近你的乳房，这样做不仅能刺激乳汁分泌，还能提醒宝宝吃奶。当宝宝在寻找乳头时，就让宝宝在背巾里吃奶。有些宝宝在妈妈走动时吃奶吃得比较好。（有关背宝宝兼喂奶，见第214页。）

在喂奶前及喂奶时按摩乳房

这能帮助后乳释放。

喂奶时尽量放松

身体或情绪上的紧张，都会抑制MER。你

可以运用在生产课程中学到的放松技巧，诸如用枕头、请人帮你按摩背、想像流动的溪流、播放柔和的音乐，并要对自己有信心。（有关如何在喂奶时放轻松的其他建议，见第109页。）

喝药草茶

各种能促进乳汁分泌的天然疗法，多半来自民间，并没有多少科学证据。根据我们在诊所的工作经验及自己的喂奶经验，我们发现葫芦巴茶（fenugreek）有助于乳汁分泌。葫芦巴茶制作的家传秘方如下：将1茶匙的葫芦巴种子放进煮沸的热水中浸泡5分钟，或等到水稍微变色、有香气（这种茶有点像枫糖的甜味），然后就可以饮用了。玛莎发现，当乳汁好像有点不足时，喝几杯这种茶很有帮助。有些妈妈说，喝母乳茶（Mother's Milk tea）很有效，而碰巧的是母乳茶里也含有一些葫芦巴。还有一些药草文献记载了其他有助于乳汁分泌的茶。无论这些茶是真有用，还是心理作用都没关系，姑且试试吧！你可以放轻松，享受一下这些茶的独特味道。

乳房充盈

如果奶水太多，变成乳房充盈怎么办？

乳房充盈是乳房长时间饱满、胀大，造成乳房变硬、疼痛，这种情形是身体在告诉你，母乳的供需关系已经失去平衡。乳房充盈是妈妈的问题，也是宝宝的问题。对于妈妈来说，乳房充盈时会伴随着剧烈疼痛，如果不加以处理，甚至会演变成严重的乳房感染。

乳房充盈对宝宝来说也不好受。当妈妈的乳房胀满时，乳头的角度会变平，让宝宝无法好好含住，结果宝宝只吸吮到乳头，而无法将足够的乳晕组织含入嘴里，向输乳窦施压。这样一来，宝宝刺激更多乳汁进入乳房，却无法将乳汁吸出，使得妈妈乳房充盈更加严重，从

而造成恶性循环。随着乳房组织的肿大，乳汁也无法顺利流出。宝宝喝到的奶水变少，于是喝奶的次数更加频繁，导致妈妈的乳房充盈问题更加严重，母婴的喂奶关系就出问题了。然而，只要在开始哺喂母乳时，遵循正确步骤做，就能避免乳房充盈。这些正确的步骤包括：母婴同室、宝宝一饿就喂奶、喂奶姿势与含住技巧正确。

如果你产后还未出院就发生乳房充盈的情形，可以用电动挤奶器，将多余的奶挤出，让乳晕恢复柔软，这样宝宝才能正确地含住乳头，才能更有效地将乳房中的奶吸出。通常在第1周时，你的乳房会缓慢、稳定地累积奶水，而宝宝喝奶的速度，应该跟乳房分泌乳汁的速度一致。在第1周时，随着奶水量的增加，乳房胀满是正常现象，如果喂奶姿势与含住技巧正确，喂奶次数频繁，且获得充分休息，胀奶的情形应该会改善。有时候，奶水会在第3或第4天突然增加，以至于妈妈在半夜被胀痛的乳房痛醒。这种情形一旦发生，你可以立刻用电动挤奶器挤奶，在乳房充盈恶化前及时缓解。以前有人建议用热敷方式来改善乳房充盈，但通过我们对乳房充盈症状的进一步了解，我们发现，热气会增加组织的肿大，反而给妈妈带来更多伤害。你可以用冷敷方式或冰袋（在冰袋与皮肤间垫一层薄布，免得冻伤），直到乳房肿大减轻，奶水可以流出为止。这种冷疗法还能缓解乳房发热与疼痛。

在家里时，你也可以预防乳房从胀满感变成乳房充盈。站着冲温水，将乳房浸泡在温水中，或者在挤奶或喂奶前，先用温湿毛巾在乳房上敷10分钟。这样做能刺激MER，让宝宝喝奶更顺利，把乳房中的奶水吸完。如果乳晕太胀，宝宝无法正确含住，在喂奶前应该先挤出一些奶水，使乳晕柔软，让宝宝不只能含住乳头，还能含住乳晕。

如果乳房从胀满感发展成乳房充盈，不要坐等乳房充盈消退。应该在没有喂奶时持续冰敷，这样可以减轻疼痛，并改善肿大情形。如果需要的话，可以用电动挤奶器挤奶，或者找那些授乳咨询人员教你哺喂母乳的正确技巧。退热净（或称醋氨酚）（acetaminophen）和大小适中的乳罩对乳房充盈都有帮助，而休息则是绝对必要的。

最重要的是，不要停止喂奶！乳房中的奶水一定得排出来！乳房充盈如果不加处理，往往会导致乳房感染，也就是乳腺炎。乳腺炎的症状跟流行性感冒很像：疲倦、发烧、发冷、酸痛。你的乳房可能整个充盈，或者某个部位特别肿胀、触痛、发红、发热。要治疗这种情形，你可以用温湿毛巾敷疼痛的部位，或在淋浴时冲温水，每次10分钟左右，每天至少4次，并服用具有退烧与止痛疗效的退热净（acetaminophen），以及医生开的抗生素（两者对喂母乳都没有影响），好好休息。除非授乳咨询人员建议你不要喂奶，否则继续喂奶也会有帮助。乳房中的奶水一定得排出来（由宝宝吸出或用挤奶器），感染才能愈合。

如果你哺喂母乳已经好几周、甚至好几个月都没有问题，却突然出现乳房充盈的症状，检查一下喂奶技巧，或把这种情形当做家务太多或你的作息太忙的警号。要学会仔细倾听身体的声音，看身体想跟你说什么，并按身体所需去做。

放松的必要

我是个容易紧张的人。怎样才能在喂奶时放松呢？

泌乳素具有安定心神的作用，可是情绪上的紧张或身体上的压力（疲倦、疼痛、疾病）可能会干扰有益于乳汁分泌的激素催产素，抑制MER。如果你的乳汁流不出来，宝宝也会跟

着烦躁，宝宝很快就会感受到妈妈的紧张，所以放松是非常值得培养的技巧。试试看下列方法：

想着宝宝

在开始喂母乳前，先培养一下气氛——把其他事情都放在一旁，心里想着宝宝、想想自己喂奶的样子，想想你最喜欢的宝宝的动作与表情。给宝宝做按摩，尽量用肌肤接触的方式，抚摸或搂着宝宝。这些景象和活动都有助于身体释放能让你放松的激素，让你在喂奶前放松心情。

减少会分散注意力的事情

在喂奶前先吃一些有利于健康的点心、喝点水或果汁，冲个热水澡或小睡一下，都有助于放松。试试在生产课程中学到的放松技巧与呼吸练习。在喂奶前和喂奶时，听一些柔和的音乐。请人站在你的椅子后面，帮你按摩颈部、肩膀及上背。等宝宝正确含住乳头、枕头也都放好了后，用腹部深呼吸，再缓缓吐出，就像在生产课程中学的一样，让所有紧张从颈部、背部和手臂流走。

在温水中喂奶

如果你实在非常紧张，可以采用水疗法。坐在装有温水的浴缸里，水位要恰好在乳房下方，这样你可以在浴缸里喂母乳（宝宝也半身泡在温水里）。为了安全起见，不要抱着宝宝进入浴缸，因为你可能会不小心滑倒。将宝宝放在浴缸旁边的毛巾上，等你在浴缸里坐好了再把他抱进去，或者请旁边的人抱给你。

设一个哺乳站

这个点子让我太太玛莎在热闹的大家庭里，在做一大堆家务事时也能放松心情喂奶。在家中找一个专属于妈妈和宝宝的窝，放上你最喜欢的椅子（最好是有扶手的椅子或摇椅，扶手高度要刚好能支撑你抱宝宝的手臂）、很多很多枕头、一个脚凳、能放松心情听音乐、

书本、有营养的点心、果汁及水。如果你还想接电话，可以使用无线电话或线较长的有线电话。你会在这个窝里待上许多时间，所以一定要布置得又舒适又实用。想想看自己在喂奶的一个小时里，可能需要些什么，如尿布、宝宝的衣服、宝宝溢奶时用的布、垃圾桶等等。如果家中有学步期或学龄前幼儿，还可以放一些小点心，以及你专为他保留的喂奶时可以陪他做的游戏。哺乳站的位置，应该设置在能将他限制在一个安全地带的地方。如果你一直在担心他会不会不小心摔倒，又如何能放松心情喂奶呢？将哺乳站设在地板上，有些幼儿会比较容易适应，因为这表示他随时都可以跟妈妈在一起。喂母乳本身就是一种自我放松的循环。母乳喂得越多，妈妈体内就有越多有助于放松的激素，从而让妈妈喂奶喂得更顺利。

给幼儿留下时间

我有一个两岁大的孩子，每次我忙着喂刚出世的小宝宝时，他总是吵着要我陪他玩。我该怎么办？

替你的孩子设身处地想一想。在孩子眼里，小婴儿什么都有，大家都关心他、有母乳喝、有人抱，而这些关怀以前都是属于他的。根据我和玛莎多年的经验，下面我们将介绍我们学会的如何同时照顾到两个孩子的需要。妈妈如果在喂婴儿母乳时使用背巾，就能空出手来跟小哥哥、小姐姐玩。你们可以坐在地板上玩丢球、垒积木或者讲故事，同时让婴儿舒服地躺在背巾里喝奶。接下来，你可以把哺乳站的概念扩大，加上属于小哥哥、小姐姐的东西，如玩具、书、录音带、积木等。喂奶时，你可以背靠着沙发坐在地上，边喂怀里的婴儿，边跟身边的幼儿玩。这样一来，小哥哥或小姐姐也会把哺乳站当成是他的一个专属游戏区。把哺乳站里的那些玩具及游戏只在喂奶时



一个既舒服、又有效率的哺乳站
能让哺喂母乳更轻松愉快

间让小哥哥或小姐姐玩，这样他就知道，喂小宝宝的时间，也是他的特别游戏时间。而坐在地上喂奶的好处是，小哥哥、小姐姐不会爬上你的膝盖去看小宝宝在做什么。在喂宝宝的同时，跟小孩一起玩，也有助于妈妈放松，因为这样妈妈就不必担心小孩又在隔壁房间如何淘气了。你也可以让小哥哥、小姐姐跟你一起在喂奶时睡个午觉，边喂奶边让孩子依偎着你，全家一起小睡一番。

如果宝宝咬乳头

我的宝宝7个月大，在喂奶时咬我的乳头，我觉得无法忍受，该怎么办呢？

宝宝咬乳头时，妈妈的自然反应通常是把宝宝从乳房拉开，大叫“不可以！”我们不能怪妈妈反应激烈，尤其是当宝宝咬得很用力时。可是有些宝宝会因为妈妈突如其来的剧烈反应，连着几天不愿意吃奶，展开“罢工”。

事实上，宝宝在学习使用牙齿的过程中，有这种让妈妈受不了的轻咬动作是正常的，而且这种情形会逐渐减少。

当你感觉到宝宝的牙齿要咬乳头时，大吼大叫并非最佳办法，你可以将宝宝抱近乳房，而宝宝为了要把嘴张开并让鼻子有呼吸的空间，自然会把牙齿松开。不要硬把乳头从宝宝合紧的牙齿中拉出来。每次宝宝一咬人，你就把他往内抱紧，几次之后，宝宝就会知道咬妈妈会让他自己不舒服，他就不会再做这种动作。你可以对宝宝说不可以，因为宝宝需要知道他咬人时会出现一些负面的反应，不过不要吓着他。

你可以将宝宝为何咬人、何时咬人一一记录下来。如果宝宝是在喂完奶后开始嚼牙，你就应该在他有机会咬你时停止喂奶。长牙会让宝宝有嚼牙的冲动。在冰箱里放一点给长牙宝宝用的玩具，比如冰冻的香蕉、冷毛巾，让宝宝在喂奶前或喂完奶后咬。这些技巧再加上“哎哟，你把妈妈弄痛了！”有助于宝宝学习喂奶的方式，并保护妈妈的乳房不再被咬。（另见第132页有关嚼牙宝宝的讨论。）

喂母乳可以避孕

我听说喂母乳是天然的避孕法。这种避孕法可不可靠呢？

喂母乳是有效的避孕方法，不过前提是有规定你必须遵守：

◎不分白天、晚上，不限时间，宝宝想吃奶就可以吃奶

◎跟宝宝一起睡，并让宝宝晚上也能想吃奶就吃奶

◎延后使用奶瓶或安抚奶嘴，妈妈本身就是最好安抚者

◎延后喂固体食物，吃固体食物是为了增加宝宝的营养，不是代替母乳

为什么喂母乳能避孕呢？这是因为宝宝吸吮妈妈的乳头时，会刺激妈妈体内生成激乳素，进而压抑排卵与子宫内膜生成所需的雌激素与黄体素。不排卵或子宫内膜未发生变化，你就不会有月经，也就不会怀孕了。但你必须经常哺乳，才能让体内的激乳素保持在足够高的水平上，以抑制生育所需的激素。尤其在晚上，更需要让激乳素保持在高水平状态，因为生育所需的激素多半是在睡眠时产生。在宝宝断奶期或喂奶次数减少时，妈妈体内的激乳素会降低，进而使得生育所需的激素升高，月经就会恢复来潮。产后第一次月经（又称警告月经）过后不久，排卵就会恢复正常，使母体回到可能怀孕的状态。通常妈妈在产后第一次月经来之前，应该都不会怀孕，不过有5%的女性在警告月经来前就会排卵，因此还是有可能不知不觉地怀孕。

研究显示，只要遵守上述规定，95%的母亲在产后平均13~16个月内都不会怀孕。

抽烟有害吗？

我有个朋友在喂母乳期间抽烟，会不会有不良影响呢？

绝对会！香烟中的尼古丁成分会进入妈妈的奶水，而宝宝吃了后会有腹绞痛的症状。被动吸烟还会刺激宝宝的鼻腔和呼吸道，造成宝宝经常感冒、不断咳嗽、流鼻涕和呼吸困难等情形。所以如果家中有人抽烟，一定要请他到外头去抽。在喂母乳期间抽烟，不只对宝宝不好，对妈妈也不好。新的研究显示，抽烟会抑制妈妈体内的激乳素，使奶水减少，并有损母亲天生的育儿直觉。（见第437页，有关香烟和宝宝合不来的讨论。）

第8章

喂母乳妈妈的选择与挑战

看了前面几章，希望你已经认识到哺喂母乳真的很重要——对妈妈和宝宝都很重要。但有时候，由于一些健康状况、社会影响或经济上的因素，往往让妈妈无法顺利哺喂母乳。以下将告诉你，如何在各种不同状况下，仍能顺利哺喂母乳。

哺喂母乳期间要吃得好

怀孕时你是一人吃两人补，喂母乳期间，你同样是为两个人吃。接下来，我们将教你如何让母子都能获得充足的营养。

吃得好，奶水就好

少吃只有热量、没有营养的食物，如糖果、点心及零食。多吃含有丰富营养的食物。为了达到均衡的营养，妈妈应从下面5大类基本食物中，挑选营养丰富的食物吃：

◎面包、谷物、米饭、面食类（每日6~11份）

◎蔬菜类（每日3~5份）

◎水果类（每日2~4份）

◎肉、家禽、鱼、干豆、蛋、坚果类（每日2到3份）

◎牛奶、酸奶酪、干酪类（每日2~3份）

每天都应从这5类食物中选取食物，将它们组配成以下3个基本热量组，以获取均衡的营养：

◎碳水化合物应占每日摄取热量来源的50%~55%，而且应该以有益健康的糖分为主，以提供身体稳定的能量来源，如面食、谷类、水果。（何种糖类是有益健康的，见第172页的说明。）

◎健康的脂肪应占每日摄取热量的30%左右。（含有健康脂肪的食物种类，见第175页。）

◎蛋白质应占每日摄取热量的15%~20%。（富含蛋白质的食物种类，见第170页。）

好骨骼少不了钙质

怀孕和授乳期间的妈妈需要很多钙质。这是因为宝宝的骨骼发育快速，而钙质对宝宝的成长格外重要。不必担心哺喂母乳会让自己身体内的钙质流失。最近的研究显示，哺喂母乳反而可能有助于防止骨质疏松症。

你不必为了要喂母乳就大喝牛奶。你听说过母牛要喝牛奶才能泌乳的吗？如果你不喜欢喝牛奶，或者对牛奶过敏，你可以从一些非乳制品中获取丰富的钙质，如沙丁鱼、大豆、花椰菜、豆荚、鲑鱼、豆腐、水田芹、甘蓝、秋葵、干豆、绿色蔬菜、葡萄干、干无花果、胡萝卜汁等。不过，乳制品仍是最佳的钙质来源之一，所以如果你不喜欢喝牛奶，或对牛奶过敏，你可以多吃奶酪和酸奶酪。

铁质——造血元素

妈妈在授乳期间，一定要摄取足够多的铁质。富含铁质的食物包括动物内脏（肾脏、肝

脏、心脏)、鱼、家禽、铁质强化谷片(其他富含铁质的食物,见第181页)。用餐时可以搭配含有维生素C的食物或饮料(如水果和蔬菜汁),这样会有助于铁质的吸收,如猪肉丸配蕃茄酱,铁质强化谷片配甜橙汁。此外,由于喂母乳有抑制月经来潮的效果,因此也能防止铁质流失。

要另外补充维生素吗?

由于妈妈与宝宝都需要比平常人更多的营养,因此,除非医生另有指示,否则你在授乳期间,仍要继续吃生产前的维生素补充品。(有时候,有些牌子的孕期补充品会使宝宝出现腹绞痛的症状,这时你可以另换一个牌子。)此外,你每天还应少量多次地晒点太阳,以补充体内天然的维生素D。

多喝水

哺喂母乳的妈妈,最佳的零热量饮料就是水。哺乳前可以先喝1大杯水或果汁。大多数的妈妈每天至少要喝8杯水或等量的液体。最简单的原则就是,只要一觉得口渴就马上喝水。坐下来喂奶前,先准备一些饮料在身边。如果你等到喂完奶后再去喝水,所摄取的水分就可能不足。需要注意的是,虽然一般认为,几乎所有与喂乳有关的不适症状,只要多喝水就能减轻,但也不要喝得过量。过多的水分,反而会妨碍乳汁分泌。此外,应避免喝含有咖啡因的饮料,如咖啡、茶、可乐及含酒精的饮料,以免这些饮料的利尿效果,让你流失宝贵的矿物质和水分。

母乳中的不速之客

喂母乳的妈妈,可以吃各式各样的食物。可是有些宝宝对于妈妈所吃的某些食物会特别

敏感。在你吃下这些食物后,两小时之后,这些食物就会进入你的奶水,造成宝宝喝了奶之后会不舒服。宝宝哭闹不安、腹绞痛,究竟是不是因为对食物敏感,可以从宝宝是否有“24小时腹绞痛”(twenty-four-hour colic)来判断,也就是宝宝是否是在妈妈吃下可疑食物的24小时内,出现疼痛症状,且等到下次妈妈吃进同样食物时,又会再度出现同样的症状。以下是几种可疑食物:

乳制品

乳制品中的潜在过敏蛋白,可能进入母乳中,造成宝宝腹绞痛。(我们将在第275页腹绞痛与牛奶间的关系中做进一步讨论。)

含咖啡因的食物

清凉饮料、巧克力、咖啡、茶及某些感冒糖浆都含有咖啡因。虽然有些宝宝的确对咖啡因比较敏感,但通常是在妈妈吃下大量含咖啡因的东西时,宝宝才会出现不适症状。

谷类和坚果

这类食物中,最容易造成过敏的包括小麦、玉米、燕麦及花生。

辛辣食物

当妈妈吃下辛辣或蒜味重的食物后,奶水中可能会出现怪异的味道。而妈妈吃沙拉、披萨,或者到异国风味的餐厅大吃一顿,都可能会让宝宝接触到这类食物。有时宝宝的肠胃可能会抗议,导致宝宝不愿吃奶或出现腹绞痛。

环境中的污染物

杀虫剂和其他污染物越来越让人担心。为了减少这类有害物质进入你的奶水中,应避免吃来自污染水域的鱼;吃新鲜蔬果时要充分清洗并削皮;吃肉、家禽、鱼时要把脂肪部分切掉,因为大部分的化学物质都会残留在脂肪里。(有关如何避免吃进含杀虫剂的食品的说 明,见第200页。)

容易胀气的食物

花椰菜、洋葱、豆芽菜、青椒、白卷心菜等，如果生吃可能会让宝宝觉得不舒服，煮熟了会比较好。我们尚无法以科学的方法解释为什么这些食物会让宝宝不舒服，不过就如同大部分妈妈都知道的，及我们自己的喂奶经验也告诉我们的，妈妈吃会胀气的食物，宝宝也会胀气。

找出让宝宝不舒服的食物

只要遵循以下简单的三个步骤，就可以找出母乳中的不速之客。同样的步骤，在宝宝不只吃母乳后，也可以帮你找出宝宝对哪些食物过敏。（详细说明见第197页。）

第一步：列出可疑食物名单

从前述的食物种类中，选出你饮食中最可疑的嫌疑犯。同时记下宝宝不舒服的症状，如哭闹不安、腹绞痛、腹胀、严重便秘或腹泻、严重胀气、半夜无缘无故醒来或肛门周围出现红圈。

第二步：消去法

用消去法，一个一个地（或一次全部）将可疑的食物从日常饮食中剔除。每次持续10~14天，观察宝宝不适的症状是否减轻或消除。如果没有，再换下一种食物。如果症状真的消失了，再进行第三步。

第三步：确认结果

如果宝宝的某些症状或全部症状减轻了，为确认你已揪出的罪魁祸首，应再吃一次可疑食物试试看。如果宝宝在24小时内又出现不适症状，你就应该暂时不吃这种食物。虽然妈妈的侦察功夫通常不错，但这种再确认的方式，能确保妈妈找出的结果是客观的。妈妈对宝宝的爱的无私，加上看到宝宝不舒服就心疼，可能使得妈妈太早下定论，而把某种食物贴上禁食的标签，结果导致妈妈与宝宝都失去珍贵的营养来源。就算你真的找到罪魁祸首，大部分

宝宝对于这些食物的敏感或不喜欢都是暂时的，也就是说，你不会永远跟你爱吃的食物无缘。

找出让宝宝不舒服的食物的其他方法

品尝试验

如果你吃了某种药物后，宝宝突然无缘无故地拒绝喝奶，这可能是因为你的奶水有苦味。

不要一种东西吃太多

有些宝宝对即使是一点点讨厌的食物都极敏感，但大多数宝宝只有在妈妈大量吃或喝某种食物时才会觉得不舒服。小麦产品和柑橘类食物就是最好的例子：这类食物吃太多可能会

杏仁奶食谱

如果你或宝宝不能喝牛奶，这里将提供另一个选择。在许多健康食品店都可以买到杏仁奶或冲泡粉末，你也可以自制杏仁奶。

1/2杯去皮的生杏仁

2杯水（如果需要可以更多）

盐、蜂蜜、枫糖浆、香草精或杏仁精（可要可不要）

将去皮的生杏仁放进果汁机，然后加1杯水打至均匀（高速搅拌机约搅拌5分钟），再将剩下的水加入，把杏仁奶稀释至适当浓度，如有必要可多加水。一般来说，自制的杏仁奶冷藏起来口味更佳。你还可以加一点盐、蜂蜜、枫糖浆、香草精或杏仁精增添风味。杏仁奶可当做饮料喝，加谷片吃，或者用来烘焙糕点或煮东西。

让宝宝不舒服，吃一点点可能却没关系。

如果你吃的食物种类越来越少，可是宝宝却越发哭闹不安，这时你应该请教专家，包括授乳咨询人员，确定导致宝宝不舒服的罪魁祸首是不是奶水；或者请教营养师，看看你的饮食是否均衡；最重要的是请教医生，看宝宝是否因为食物以外的原因哭闹不休。喜爱美食的妈妈，不要因为要忌口而不想喂母乳，像这种容易出现食物不耐症状的宝宝，喝配方奶通常也都有严重的问题。其实对大部分哺喂母乳的妈妈来说，吃什么东西并不会影响宝宝。

一人吃药两人共享：

哺喂母乳期间的用药安全

在授乳期间，大部分妈妈都会碰到因为生病而不得不吃药的情形。除了考虑药物对自己身体的作用外，你还得考虑药物对宝宝身体的影响。大部分药物都会进入妈妈的奶水里，不过其含量通常只有妈妈吃入剂量的1%左右。以下是授乳期间安全用药的原则。

一般注意事项

授乳期间，使用任何药物前，都需考虑下列事项：

- ⊙这药对宝宝有没有害？
- ⊙这药会不会减少乳汁分泌？
- ⊙有没有同样有效，但相对来说比较安全的其他治疗方法？
- ⊙能不能把吃药时间和喂奶时间错开，以减少进入宝宝体内的药物剂量？

你应该知道，对于授乳妈妈的用药建议，有时更多是基于法律上的考虑，而非基于科学上的根据。医生如果不知道某种药物是否安全，可能会叫妈妈停止喂母乳。药厂为保护自己，避免用药事故，也会叫妈妈在吃某种药物

时停止喂母乳（在药品说明书上，以及药物参考书、《医生案头参考手册》上，都有这样的说明）。对他们来说，比起花钱研究多少药物会进入母乳及药物对婴儿的影响，这种小心为上的建议当然划算多了。然而宝宝却可能因为完全无害的药物，而必须突然地、无必要地断奶。

如何妥善安排吃药及哺喂母乳

如果哺喂母乳的妈妈需要吃药，以下方法可以减少进入宝宝体内的药量。

问问自己，是否真的需要吃药？

如果你感冒了，是不是可以借由洗蒸汽浴、多喝水、休养一段时间，来达到和吃药一样的效果？可不可以用单一成分的感冒药取代多种成分的感冒药？

是否能晚点治疗？

如果你需要做某种检查（如使用放射性物质的X光检查）或动手术，是否能延几个星期或几个月，等宝宝大一点再做？药物对只吃母乳的小婴儿影响较大，但较大的宝宝除了母乳外尚有其他食物来源，而且身体也较能处理药物了。

选择较不容易进入奶水的药物

让医生知道，喂母乳对你和宝宝都非常重要，因此除非真的有必要，否则你不想停止喂

资源来源

此处所提供的资讯都是根据详细的研究与最新的资料。但本书完成后，仍可能出现有关某种药物安全的最新资讯，我们建议你在授乳期间，使用药物之前先询问医生。

母乳。医生会根据你的具体情况选用一种不容易进入乳汁的药（譬如某种抗生素）。医生也可以选择其他的用药方式，让药物直接进入需要治疗的区域，以减少进入血液中的药量。比如说，治疗皮肤发炎不用口服药丸，改用可以局部涂抹的药膏；治疗气喘或支气管炎可以用吸入型药物；鼻塞则用可以直接喷在鼻子里药物，而非口服药。哺乳期间，药效短的（1天吃3~4次）比药效长的（1天吃1次或2次）安全，因为药物能更快地从奶水中消失。

调整喂奶与吃药的时间

当你必须服用某种药物时，应该询问医生药物在血液中的浓度达到最高值的时间（这通常也是母乳中药物浓度最高的时候）。一般来说，大多数的药物会在服用后1~3小时内达到最高浓度，6小时后会自奶水中消失。如果你对药物的安全有疑问，可以试试下列方法：

1. 如果可以的话，吃药前先挤出一些奶水备用。（有关如何挤母乳与储存，见第258页。）
2. 吃药前先喂母乳。
3. 在宝宝最长的睡觉时间前吃药，通常是在晚上喂最后一次奶之后。
4. 如果宝宝在妈妈吃药后3到6小时喝奶，可以用事先挤出的“安全”母乳或用配方奶。
5. 挤出来倒掉。大部分的药物进入和离开母乳的速度都一样快，因此有些专家认为，妈妈吃了药之后，把奶水挤出来倒掉，跟等6个小时再喂奶的效果其实是一样的，而且将奶水挤出，还能避免乳房充盈。此外，有些脂溶性药物会储藏在母乳的脂肪中，所以在吃药后3~4小时，将一餐份的母乳挤出倒掉，可能效果更好。

以上所提出的时间，只是大致的参考，可能会因为药物种类或宝宝吃奶的习惯而不同。（比如说，有些放射性药物需要24小时才会完

全在奶水中消失。）你应该跟医生讨论最适合的用药方式。

如果你对所使用的药物在安全上有疑虑，可是宝宝又一定要吃母乳（譬如宝宝对配方奶过敏），除了遵守以上的注意事项外，还要请教医生该如何检测进入母乳或宝宝血液中的药量。

常用药物的注意事项

以下是有关常用药物的注意事项：

止痛与解热药

退热净（Acetaminophen）是授乳期间最安全的止痛剂：只有0.1%~0.2%的剂量会进入母乳中。生产或手术后使用的麻醉止痛药（如杜冷丁、可待因、吗啡），可能使宝宝暂时觉得很困，但你并不需要停喂母乳。不过，在授乳期间长期使用麻醉性的止痛药可能不安全。

感冒、咳嗽或过敏治疗药物

在授乳期间服用下列非处方药仍属安全，但要注意下列事项：使用复合成分药物前，先试试单一成分的药物（如充血解除剂或者抗组织胺）；药效短的通常比药效长的安全。睡前使用含有可待因的咳嗽糖浆并没有关系，但用含美沙芬（dextromethorphan，DM）的更好。最好是在喂奶后及睡前使用，而且只吃一两天。使用充血解除剂后，观察宝宝是否更易哭闹，或者使用抗组织胺药物后，观察宝宝是否更困倦，然后再调整药物的用量。授乳期间使用鼻腔喷剂（色甘酸cromolyn、类固醇、充血解除剂）会比口服药物更安全。

抗生素

几乎所有的抗生素，在授乳期间使用都很安全，尤其是在治疗常见感染而仅使用一两星期的情况下。虽然常用的抗生素（青霉素及头孢类）只有极少量会进入母乳，但有的宝宝还

授乳期间可以安全使用的常见药物与成分

以下药物的安全性，是以短期使用为依据。如果你要使用其中一种的时间超过一两星期，就必须请教医生。

退热净 (acetaminophen)

无环鸟苷 (acyclovir, 治疗疱疹的药物)

局部麻醉药物 (如牙医用的麻醉药)

制酸药

抗生素 (头孢菌素类、红霉素、青霉素、磺胺药、四环素^①、三甲氧苄二氨嘧啶)

抗凝血剂

抗痉挛药

抗组织胺

阿斯巴甜

气喘药物 (色甘酸 cromolyn、吸入型支气管扩张剂)

钡剂

氯奎宁 (抗疟疾剂)

可的松

充血解除剂

利尿剂

毛地黄 (强心剂)

异丁苯丙酸 (ibuprofen, 镇痛解热药)

胰岛素

Kaopectate (腹泻用药)

维生素

通便剂

肌肉松弛剂

蛲虫治疗剂

心得安 (propranolol, 治疗狭心症及心律不整的药物)

丙基硫氧嘧啶 (propylthiouracil, 治疗甲状腺机能亢进的药物)

硅胶植入物

甲状腺药物

疫苗

^①避免使用四环素超过10天

是可能会对抗生素发生过敏 (过敏性红疹)、出现鹅口疮或腹泻。对于新生儿，使用磺胺类抗生素要特别小心。医生对于一些长期使用的抗生素，都会特别谨慎，如四环素、某些高剂量的静脉注射抗生素或像 Flacyl (中文品名：服立治儿) 等特殊的抗生素。

咖啡因和巧克力

你不需要在授乳期间放弃咖啡、茶、清凉饮料或巧克力。研究显示，母亲摄取的咖啡因或巧克力，只有0.5%~1%会进入母乳。不过，偶尔也有宝宝会对咖啡因或巧克力中的可可碱

过敏，出现哭闹不安的症状。

口服避孕药

大多数专家都认为，在授乳期间使用低剂量的黄体素避孕药 (迷你药丸) 是安全的。对于完全喂母乳的妈妈来说，迷你药丸就跟传统的黄体素——雌激素避孕药一样有效，又不会影响到母乳的数量和质量，而且安全。研究显示，只含黄体素的避孕药，并不会改变母乳的质量，也不会干扰婴儿的成长，还有些研究显示，这类避孕药有助于母乳分泌。然而，偶尔也会有妈妈使用迷你药丸发生奶水减少的情

授乳期间需要由医生小心监督的药物

在哺乳期间使用下面这些药物安全与否的因素包括：剂量、婴儿年龄大小、治疗时间长短以及用药及授乳时间等。如果你要长期使用以下药物中的某一种，则应事先请教了解这些药物的医生，然后再妥善服用。

酒精

抗忧郁药

阿斯匹林

可待因

杜冷丁（Demerol，手术止痛剂）

麦角（收缩子宫用药）

全身麻醉药物^①

消炎痛（indomethacin，镇痛解热药）

异烟肼（isoniazid，结核病药）

锂^②

灭吐灵（metoclopramide，预防呕吐、逆流性消化性食道炎等的药物）

灭滴灵（metronidazole，灭滴虫药）^③

服立治儿（Flagyl，抗生素药）

吗啡

口服避孕药（只含黄体素）

抑郁剂（Prozac，治疗忧郁症、暴食症等的药物）

安定（Valium，治疗焦虑、失眠、肌肉痉挛等的药物）

①大部分的全身麻醉药物，在使用6~12小时后喂奶都很安全。

②有些专家认为，授乳期间绝对不能使用锂；有些专家则认为，只要能随时监测婴儿血液中的锂浓度，谨慎使用亦可。

③由于这类药物会大量进入婴儿血液，理论上是不能使用的。为提供断乳外的另一个选择，专家建议给母亲单一的2克剂量，然后只暂停喂奶24小时。

授乳期间需要由医生小心监督的药物

安非他命

抗代谢药物（抗癌药物）

古柯碱

环孢霉素（cyclosporine，免疫抑制剂）

海洛因

大麻

胺基甲基叶酸

去氧苯比妥（Mysoline，癫痫症用药）

尼古丁

溴麦角环肽（Parlodel，可抑制催乳素分泌过多的现象）

天使粉（PCP，麻醉药物）

形。有一项研究针对妈妈在哺乳期间吃50微克黄体素避孕药对婴儿的影响，进行长达8年的追踪调查，结果显示，这对孩子的发育并没有什么不良影响。不过，让人担心的是，我们并不清楚当这些婴儿成长到生育年龄时，是否会有任何长期的影响。就跟只含黄体素的避孕药

一样，左旋甲炔诺酮栓剂（levonorgestrel，中文品名：诺普兰植入剂）通常也被视为很安全，但我们一样不知道其长期影响。在哺乳期间使用口服避孕药对于婴儿的影响，尚在研究中，你可以请教你的医生最新相关资讯。（见第111页有关哺喂母乳与避孕的关系。）

抗忧郁症药物和镇静剂

使用这些药物还是小心为上。因为这类药物几乎都会进入母乳中，而且大多数都会影响到宝宝的行为。你可以考虑是否有药物以外的治疗方法，如心理咨询或改变环境。衡量一下吃药跟让宝宝继续喝母乳孰轻孰重，然后再做决定。如果你必须服用此类药物，那么在服用之前，最好先请教专业医生，看服用哪种药物在授乳期间最安全。记住，过早断奶会让妈妈体内无法再分泌有助于放松心情激素的激素，而使忧郁症病情加重。

酒精

一般人认为，葡萄酒能帮助授乳妈妈放松，啤酒能促进乳汁分泌。然而，最新的研究却对这种民间说法提出质疑。研究显示，母亲在授乳期间喝酒，有两大问题值得注意：第一，酒精会迅速进入母乳，而且浓度几乎跟母亲血液中的酒精浓度相同；第二，小宝宝身体系统的解酒能力有限。此外，酒精还会抑制喷乳反射，喝得越多，影响越大。还有研究显示，酒精不仅会减少乳汁分泌，还会造成母乳中有异味。最近又有研究证明，妈妈在哺乳期间喝酒，会导致婴儿运动功能的发展轻微受损，而且妈妈酒喝得越多，影响越大。因此，哺喂母乳的妈妈最好还是不要喝酒，或者至少要有节制。另外要注意的一点是，最好不要在喝酒后3小时内喂奶。常听人说啤酒能促进乳汁分泌，事实上，啤酒中的某种成分的确能促进乳汁分泌，但不含酒精的啤酒也具有相同的效果。

非法用药

授乳期间妈妈吸食毒品对婴儿的影响，目前尚未有定论。但已有研究证明大麻中的有毒化学物质THC会进入母乳，而且大麻还会降低母亲乳汁的分泌量。还有研究显示，哺乳母亲吸食大麻后，会导致婴儿的脑细胞出现结构性

的改变。这些危险都说明哺乳母亲应该远离大麻。此外，吸食大麻还可能降低母亲对婴儿的注意力。

古柯碱是比大麻更危险、药效更强的毒品，进入母乳后会刺激婴儿的神经系统，导致婴儿哭闹不安、失眠与腹绞痛。这种药物以及如海洛因等具有麻醉作用和能使人上瘾的药物，绝对要避免。

喂母乳的好帮手

以前，成功哺喂母乳只需要3个角色：宝宝、妈妈的乳房及祖母的经验。现在，随着小家庭越来越多，有丰富经验的哺乳帮手越来越少，哺喂母乳的风气日减。而一旦那些哺乳妈妈碰到问题，旁边总会有人迫不及待地要把奶瓶塞给宝宝。因此，今天哺喂母乳的妈妈都需要有很大的决心。而为了适应更多的不同健康状况，不同生活方式的妈妈加入哺喂母乳的行列，市面上有各种各样的工具和资源，能帮妈妈更顺利、更愉快地哺喂母乳。（以下将提及的喂乳小帮手，都可以在孕妇用品店、孕妇用品邮购目录或者母乳会买到。）

该穿什么

喂母乳的妈妈的衣柜里一定要有：

- ◎哺乳乳罩（至少3件）
- ◎防溢乳垫
- ◎哺乳专用衣物
- ◎婴儿背巾

选择合适的乳罩

哺乳专用的乳罩，在给宝宝喂乳时罩杯可以掀开。以下将教你如何选择与使用合适的乳罩：

- ◎孩子出生前，先买两套比怀孕时穿的尺码和罩杯都大一号的乳罩，等到乳房因分泌乳

汁而变大时穿。

◎等乳汁来了，乳房达到乳房充盈后的大小（通常约在产后第2周），再买3件乳罩（1件穿、1件换洗、1件备用）。

◎确定罩杯能够容纳乳房在每次授乳前的大小；穿太紧的乳罩，乳房容易发生感染。

◎选择罩杯能单手就轻易掀开、阖起的乳罩，这样要哺乳时，就不必把宝宝放下。穿那种罩杯可以自动合拢乳罩，会比较方便。不要穿开口在罩杯下缘的乳罩，那种乳罩打开时无法撑住乳房。而开口在罩杯上缘的乳罩，比较有支撑力，也比较好打开，而且可以一次只打开一边。

◎当罩杯打开时，应该能托住整个乳房下半部，让乳房维持自然的位置。

◎选择百分之百棉质的乳罩。最好不要使用那些合成纤维或塑胶衬里的乳罩，免得不吸水或不透气。

◎避免下缘有钢圈的乳罩，钢圈可能会压迫到乳房，造成发炎。

防溢乳垫

一次性或可换洗的棉布垫，可以放在乳罩里面，吸收溢出的乳汁。以下是使用防溢乳垫的几个要领：

◎避免使用合成纤维、塑胶衬里的乳垫，这样的垫子不通风、会锁住湿气、滋生细菌。

◎防溢乳垫也可以自制，将纯棉的手帕折好放在罩杯里，或者把棉质尿布剪成10厘米大小的圆形也可以。

◎乳汁溢出后，应立即换新的乳垫。如果垫子黏在乳头上，先用温水弄湿后再撕下。溢乳的困扰，通常只会出现在刚开始授乳的几周。

授乳妈妈的装扮

我们的第1个宝宝出生后，我跟玛莎一起去买衣服。当我抱怨她动作太慢时，她解释

说：“我这辈子头一次，买衣服时需要考虑另一个人。”后来我又在诊所看到一位新手妈妈，如何手忙脚乱地想把身上的连身洋装脱掉，好安抚已经哭得声嘶力竭的宝宝。最后宝宝只得依偎着一堆衣物和半裸的妈妈吃奶。当时，我们两个人都不禁笑了起来，那位妈妈说：“下次我会看场合穿衣服。”

哺乳妈妈和宝宝在挑选衣物时，要考虑以下几点：

◎选择有彩色图样的衣服，如果乳汁溢出也不易看出；避免白色、浅色及紧身材质的衣服。

◎如果你希望喂奶时较不显眼，可以穿着有花样、宽松、类似运动衫的上衣，最好可以从腰部往上拉。喂奶时，宝宝的身体会遮住你裸露的腰部。

◎容易解开的上衣很不错。婴儿可以赶快吃上几口奶，又不显眼。

◎专为哺乳妈妈设计的上衣，在两边乳房处都附有尼龙拉带的开口。

◎前扣式的上衣喂奶很方便。记得解扣子要由下往上，解开的衣服部分可以用来盖住宝宝，这样喂奶也比较不显眼。如果觉得衣服的式样太单调，可以加上漂亮的丝巾或围巾，喂奶时也可以用来遮住宝宝。

◎天气冷时，哺乳妈妈即使是腰部只露出一点点都会觉得冷飕飕的。我在母乳会的刊物上，看到一个不错的解决办法：把一件旧T恤的上部剪掉后，围在腰部，然后外面再套件宽松的上衣。这样在遇到冷天气时，T恤能帮妈妈御寒，而且宝宝也能依偎在妈妈温暖的胸部前吸奶。

◎半截式的短衬裙比连身衬裙实用。

◎如果穿上连身的衣服，通常很难做到喂奶方便、不显眼。但你可以在孕妇用品店或邮购目录上找到有特殊设计的连身衣服。

◎两件式的套装，像套头式的运动衫一般都很实用。上装应当宽松，容易从腰部往上拉起来。

◎妈妈注意！想要穿上怀孕前的衣服，可能至少得等到生产完9个月后。不要急着把自己硬塞进怀孕前的衣服，太紧的上衣会摩擦到乳头，让你觉得不舒服，还可能导致出现得不及时的喷乳反射。

对于不好意思在公众场所喂奶的妈妈，我们有个建议：小心选择哺乳期穿的衣物，并在镜子前多练习喂奶。其实喂奶并不需要将乳房整个露出来，只要把宝宝的脸塞进你的衣服就可以了。

使用婴儿背巾

早在几世纪以前，妈妈就经常使用背巾，并把它当成自己衣物的延伸。妈妈把宝宝放在背巾里，让他挨着自己的乳房。而妈妈和宝宝要享受喂乳时光，绝对少不了背巾的帮忙。对于妈妈和宝宝来说，背巾比前置或后置的背架更实用。背巾能让宝宝在公众场所吃奶较不显眼，而且各种喂奶姿势都可以用，出门可千万不要忘了带。我们推荐一种名叫做 Original Baby Sling 的背巾，它的设计考虑到了哺乳妈妈和宝宝两者的需要。（如何让宝宝在背巾里吃奶，见第14章《把宝宝背在身上的学问与艺术》。）

玛莎就是穿着为吃奶的孩子设想的有创意的衣服，所以她在哺乳的同时，还能继续忙碌的生活。她曾经四度在电视上喂宝宝吃奶，当时宝宝很安详，妈妈也很安详。因为她穿着适当，所以现场及电视前的观众，都不会觉得这个画面很奇怪。

奶瓶以外的选择

哺喂领养的孩子（见第140页）、早产儿

（第136页）或者任何无法从母亲那里获得足够营养的新生儿，在宝宝学习正确吸吮妈妈乳房的前几周，我们建议不要给他吃奶瓶，而是使用哺乳辅助器或注射筒。

哺乳辅助器

哺乳辅助器由一个可存放挤出来的母乳或配方奶的塑料容器，与相连的喂食管所组成。哺乳辅助器通过一条带子挂在妈妈的脖子上，放在两个乳房之间。从哺乳辅助器延伸出来的细管，就放在妈妈的乳头上。（有些哺乳辅助器有两根延伸出来的喂食管，一边乳房放一根。）宝宝吸吮妈妈乳房时，奶水就从喂食管流出，而乳房本身的乳汁也会经由乳头流进宝宝的嘴里。

辅助器的好处是可以教宝宝学会吸吮妈妈的乳房，同时避免宝宝在吸过各种各样的人工奶头后，把妈妈的奶头与人工奶头弄混淆了。此外，当宝宝吸吮妈妈的乳房时，也会刺激妈妈体内激素的分泌。你可以通过授乳咨询人员购买哺乳辅助器，顺便向她们请教有关宝宝发育的问题。



如果宝宝无法从母亲身上获得足够营养，
哺乳辅助器就能派上用场

自己做哺乳辅助器

如果在市面上找不到合适的哺乳辅助器，你可以自己做一个，方法如下：把一根新生儿喂食管（最好是5号的）连接到10cc或20cc的注射器上。喂食管和注射器都可以在医院或医药用品店买到。将挤出的母乳或配方奶装进注射筒，然后将喂食管的末端放在手指尖上，一起塞进宝宝的嘴里。奶水挤出的节奏，最好能配合宝宝吸吮的节奏。

玛莎笔记

刚开始用哺乳辅助器时，我觉得这东西实在让人又爱又恨。我需要它，我收养的女儿罗伦也需要它，但我还是想念那种不用工具就能喂奶的自然感觉。不过4星期后，我就比较能接受辅助器了，因为我知道这个塑胶乳房是让我与收养的女儿建立最接近哺喂母乳关系的工具。



注射筒喂食

注射筒

除了亲自哺喂母乳外，注射筒也是不错的帮手。我们在哺乳中心使用的是牙周注射筒，这种注射筒的尖端长而弯。哺喂母乳，或用手指喂食时（如果宝宝还没学会吸吮奶头），就从注射筒的尖端把奶水（无论是挤出的母乳或配方奶）注射进宝宝的嘴里。

这种注射筒加手指喂食法（syringe-and-finger-feeding method），尤其适合爸爸来做。

让宝宝吸吮你的食指约4厘米（大部分手指较大的爸妈改用小指），然后把注射筒的尖端滑进宝宝的嘴角，就放在手指旁边，当宝宝吸吮你的手指时，你就挤一点奶水给他。你也可以用类似的方法，使用哺乳辅助器。将辅助器的喂食管放在你的指尖旁边，当宝宝吸吮时，就可以从管子里吸到母乳或配方奶。在此再次强烈建议，旁边最好有授乳咨询人员指导。

乳房与乳头护理

以下是乳房护理，特别是乳头护理，所需要的几种工具。

乳房保护罩

乳房保护罩是可分为两部分的塑胶罩杯，正好能盖住妈妈的乳头与乳晕，通常适用于下列情况：

◎产前乳头扁平或凹陷的妈妈，在怀孕最后3个月开始使用乳房保护罩，能让凹陷的乳头往外突出。

◎产后乳头扁平或凹陷的妈妈，在喂乳前半小时到1小时之间使用乳房保护罩，能帮助乳头在下一次喂乳时向外突出。

◎对于那些奶水外溢的妈妈，乳房保护罩能让你在参加特别场合时（如婚礼等），不必担心溢出的奶水会弄脏衣服。至于有些妈妈经常性的奶水外溢，授乳咨询人员并不建议使用



有通风效果的乳房保护罩

乳房保护罩，因为这样反而会造成更多的奶水外溢。

乳头保护罩

这种橡胶或硅胶做成的保护罩，能盖住妈妈的乳头和乳晕，有时还可以用来保护妈妈酸痛或裂开的乳头，并加速乳头的愈合。但我们并不建议妈妈使用乳头保护罩，因为我们认为，事先预防及矫正不正确的喂乳姿势与含住技巧，才是更聪明的办法。

脚凳

脚凳能将妈妈的大腿垫高至哺乳时最正确、最舒适的高度。哺乳凳是专为哺乳妈妈设计的，能解除妈妈背部、脚部、肩膀和手臂的疲劳，是哺乳妈妈的好帮手。（见第111页插图）。

两者兼顾：工作与喂奶

上班与喂母乳到底能不能兼顾？可以的，关键就在于你的决心——你是否会坚持让宝宝一开始就能获得最好的营养？

我们的第1个孩子吉姆出生时，我还是哈佛的实习医生。由于我做实习医生的薪水微

薄，无法供养一家三口，因此玛莎在吉姆出生几个星期后，就得回去当兼职护士了。玛莎很想让吉姆吃母乳，但家中的经济状况让她为难，后来她想到了一个好办法，让心爱的宝宝，无论在不在父母身边，都能得到最好的照顾。一些父母往往带着他们的宝宝匆忙往返于工作地点、家庭及保姆家之间，我们对他们的做法做了些变通。为了能更好地照顾宝宝，我们费了很多心思。或许有人会说这不是理想的育儿方式，但在当时，我们只能做到这种程度。我们在不怎么理想的环境下，尽了最大的努力。哺喂母乳和工作都很重要。以下是我们总结出的如何将上班与哺喂母乳这两种生活合而为一的方法。

事先计划——不过不要计划太多

近10年来，我越来越担心那些总想着“我必须回去上班那一天”的新手妈妈。这些妈妈脑海中充满了许多“万一”：“万一宝宝不吃奶瓶怎么办？”“万一到时候宝宝不习惯让保姆带怎么办？”“我是不是该让宝宝习惯于喝奶瓶后，丢下他马上就走，以免他被宠坏了？”许多妈妈承认，总想着早晚要离开宝宝，已经影响到她们与宝宝建立感情。这种潜意识的分开情景，我和妈妈们都觉得不对劲。妈妈应该尽情享受全职当妈妈的时光，至少有好几周吧！宝宝出生的头几周，妈妈应该将全部精力放在宝宝身上，这样对宝宝好，对妈妈也好。（有关这项原则的详细说明，见第292页的缩短距离。）

带着宝宝工作

全世界都有将工作与育儿结合在一起的妈妈，我们希望这个美好的风俗也能在我们之间广为流行。如果你的工作是可以带着宝宝一起去的，就用背巾带着宝宝上班吧。我们诊所的

许多妈妈就是这样。(如何背着宝宝去工作,见第216、291页。)

你的时间表、宝宝的时间表

让你与宝宝的分离与重聚都是快乐的。临上班前,先在保姆家喂宝宝奶,下班去接宝宝时,也马上在保姆家喂。请保姆在你下班一小时前不要喂宝宝。肚子饿的宝宝碰到奶水丰富的妈妈,这绝对会是快乐的重聚。虽然每位妈妈的工作时间不同,但通常都能做到一大早在家里喂一次、到保姆家喂一次、傍晚下班后喂一次、晚上喂两三次,然后睡前再喂一次。如果工作地点离家近,你甚至可以请保姆把宝宝抱到公司,让你喂一两次,或者在中午休息时间,到保姆家喂。有些托儿所,可以让妈妈在午休或咖啡时间喂宝宝奶。碰到周末或节假日,妈妈就必须恢复全天亲自哺喂母乳。每隔一段时间就恢复全天喂奶,才能保持乳汁的分泌量。如果你在周末时全天喂奶,星期一时会觉得奶水比平时多。

妈妈开始回去上班后,晚上宝宝醒来喝奶的次数较多。有成功喂奶经验的上班族妈妈都认为,宝宝在晚上想跟妈妈亲近是自然的。因此,有时她们干脆把宝宝带上床,享受夜间哺乳的时光。很快,妈妈跟宝宝都能学会睡觉与喂奶兼顾。晚上时让妈妈跟宝宝依偎在一起喂奶,能弥补白天的分离所造成的母子之间的生疏感。许多妈妈在习惯这样的安排后,都说她们睡得比以前更好,这或许是因为哺乳带来的放松效果,让妈妈摆脱了白天的劳累吧。此外,宝宝晚上跟妈妈一起睡,也给白天忙着工作的爸爸更多时间跟宝宝亲近。(进一步说明,见第254页。)

母乳保存

有些宝宝不喜欢喝配方奶,或者对所有市

售的配方奶过敏,一定得喝你的母乳才行。为了避免措手不及,你应该在回去上班前,先挤些奶保存。

开始用奶瓶

你可以在回去上班前两周,开始给宝宝喝奶瓶。一般来说,妈妈并不需要每天用奶瓶喂宝宝吃奶,在宝宝用奶瓶吃过第一瓶奶后,每周练习两次就可以了。同时,鼓励爸爸或请保姆帮你喂奶瓶。宝宝如果不是非常饿,也许会愿意练练用奶瓶,所以用奶瓶喂奶最好是在宝宝开心、清醒的时候。通常宝宝由于不习惯这种喂食方式,所以可能不愿意从妈妈手中接过奶瓶,但慢慢地宝宝就会适应了。(有关喂奶瓶的进一步说明,见下页方框内内容。)

挤奶

妈妈在哺乳期间,大多数都会因为健康或生活上的原因,而需要挤奶。无论是用手,还是用挤奶器,或者两者都用,可根据个人的具体情况决定。你可以试试下列技巧,再加以调整,从中找出最合用的:

如何用手挤奶

用手挤奶跟用挤奶器比起来,有下列好处:

◎有些妈妈觉得挤奶器用起来不舒服或效果不好。

◎有些妈妈不习惯用挤奶器,比较喜欢自然的方法。

◎肌肤与肌肤的接触,更能产生喷乳反射。

◎用手很方便——随时、随地都能用,而且不用花钱!

让喝母乳的宝宝喝奶瓶

当妈妈不能继续全天哺喂母乳时，大部分原来喝母乳的宝宝，对于新的奶水和容器都会不太感兴趣。碰到这种“小小美食家”，你可以试试下列方法：（有关喂奶瓶的其他建议，见第153页。）

◎喂惯母乳的妈妈，要亲自喂宝宝奶瓶总是会觉得很别扭，而宝宝也可能因闻到妈妈身上的奶水味，并感受到妈妈的矛盾心情，以至于不愿意用奶瓶喝奶。如果宝宝是母乳爱好者，你可以请有喂奶瓶经验的人，如祖母或其他喂奶瓶的妈妈帮忙。等宝宝从有经验的人那里学会用奶瓶喝奶后，就该轮到爸爸上场，由爸爸负责喂奶瓶。

◎别把“小小美食家”弄糊涂。有些宝宝如果你用喝母乳姿势抱着他时，他会愿意喝奶瓶；有些宝宝则只要身边的任何情况或你的任何姿势，让他想到吃母乳的感觉，他就不愿意接受奶瓶。如果宝宝因为大人的摇篮式抱法而感到困惑，以为让他靠着你的胸膛是为了让他吃母乳，那么你可以试着换一个不会让他想到要吃母乳的角度。不要坐在经常喂奶的地方，你可以用背巾兜着宝宝边走边喝奶瓶。

◎选择跟妈妈乳头相像、有类似乳晕的宽底座奶嘴。不要用那种只有一小块地方可以含住的奶嘴。通常，一定得吸吮才喝得到奶的慢流速奶嘴，比快吸就可能会呛奶的快流速奶嘴，更容易被宝宝接受。（有关奶嘴的建议，见第151页。）

◎鼓励宝宝用跟含妈妈乳头一样的技

巧，含住人工奶嘴：嘴巴张大、嘴唇外翻、牙龈的施力点至少在离奶嘴头尖端2.5厘米处。（有关含住技巧的详细说明，见第99页。）一旦宝宝因为用塑胶奶嘴而学会不正确的含住方式，如果再让他重新吸母乳，可能会造成乳头混淆，让宝宝很难受。

◎用奶嘴引诱挑嘴的宝宝。试着根据宝宝的需求，改变奶嘴的温度。你可以用温水泡泡奶嘴，让奶嘴变得像乳头一样温暖柔软。而对于正在长牙的宝宝，冰凉的奶嘴可能更有吸引力。

◎请保姆在喂宝宝奶瓶时，跟宝宝有互动，就像是你在给宝宝哺喂母乳时一样。如果天气温暖，可以请保姆喂奶时穿着短袖上衣，并将宝宝的衣服脱掉，让宝宝有机会跟大人肌肤接触。喂奶时，保持眼神接触非常重要。总之让宝宝在吃奶瓶时，不只获得奶水，还要有互动的机会，并从中享受到与人交往的快乐。

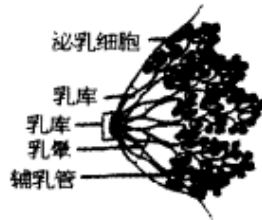
◎示范给保姆看，如何让宝宝在每次喂乳之间吸吮照顾者的手指。这不但能满足宝宝的吸吮需求，也能让宝宝更熟悉照顾者。

◎避免让宝宝自己用奶瓶喝奶。在没有人看管的情况下，让宝宝自己在摇篮里或婴儿椅上用奶瓶喝奶是很危险的。

用手挤奶

乳房的运作方式

乳汁是由泌乳细胞分泌的。一部分的奶水会不断从输乳管流进乳库，而当泌乳细胞受到刺激时，就会将更多奶水射入输乳管系统（喷乳反射）。



挤奶

如何让乳库中的奶水排出

1.放：将拇指和食、中两指放在乳头后2.5~4厘米处。

◎这个数字不一定是乳晕外围，仅为参考。每位女性的乳晕大小都不同。

◎拇指腹放在乳头上，另外两指指腹放在乳头下方，形成如图的C字形。



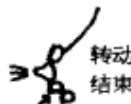
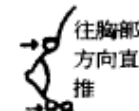
◎注意手指的位置，要在乳库上方。

◎避免托住乳房。

2.推：向胸部方向直推。

◎食、中两指不要分开。

◎如果乳房较大，先往上提再向胸部方向直推。



3.转：将拇指和食、中两指往前转动，好像要压出指纹似的。

◎手指转动的动作，能将乳库中的奶水压出，却不会伤害脆弱的乳房组织。

◎注意右上图中，拇指和另外两指的动作位置。

4.有节奏地重复上述动作，让奶水顺利流出。

◎放、推、转；放、推、转……



5.换：换手挤另一边乳房。每边乳房应该两手都用到。下图为挤右边乳房时左、右手手指位置。

避免这些动作

避免挤压乳房，以免造成淤青。



避免拉扯乳头和乳房，以免伤害组织。



避免在乳头上滑动，以免造成皮肤灼痛。



帮助喷乳反射

刺激乳汁分泌流畅

1.按摩泌乳细胞与输乳管。

◎从乳房上方开始，往胸部紧实按压同时用手指画圆绕圈。



◎几秒后，将手指移到乳房上另一个地方。

◎以螺旋形方式往乳晕方向按摩。



◎动作跟做乳房自我检查很像。

2.用像搔痒般的轻触，从乳房上方往乳头处抚摸。

◎用抚摸的动作，从胸膛往乳头处，摸过整个乳房。

◎这将有助于你放松，刺激喷乳反射。

3.弯下腰甩动乳房，让地心引力帮助乳汁喷出。



©1978, revised 1979, 1981, and 1988. Used with Permission of Chele Marnet. The Lactation Institute, 16161 Ventura Blvd, Suite 223, Encino, California 91436 USA (818-995-1913)

玛莎笔记

用手挤奶的方式一般因人而异，而我在1975年我的第3个孩子出生时学会的。

当时宝宝刚好1个月大，我每个星期要有几天下午去上班，而我希望能让些母乳给宝宝喝。在没有上班之前，我发现，在下午的休息时，花20分钟左右的时间可以挤出180cc到240cc的奶水。于是，我开始先在家里练习挤奶，因为这样比较容易放松。在回去上班前的一两周，我在每天早上乳房最胀时挤出30~60cc的奶存起来。我在冰箱的冷藏室里存了几个120cc的奶瓶，这样当我学习如何在家以外的地方挤奶时，因为家里已经有了备份，所以我不会太紧张。

我在工作的地方是这么做的：将化妆室的门锁上以防他人打扰，把手洗干净，并放松心情。先喝一大杯水，想像几小时前，宝宝靠着我的乳房吃奶的样子。开始挤奶前，我会先按摩乳房（同时按摩两边），帮助自己进一步放松，有时甚至能启动喷乳反射，让乳汁开始滴出。惟一需要的工具就是一个干净的塑胶奶瓶，然后把乳头对准瓶口就行了。这做起来有一点怪怪的，不过习惯就好了。

我从较胀、奶汁较易滴出的那边乳房开始挤奶，同时用前臂压住另一边的乳头，不让乳汁滴出（没道理浪费珍贵的母乳！）。我一手握着奶瓶，一手握着乳房。先用跟乳房同边的手，之后再换另一只手，以不同角度，把输乳窦“时钟”中的奶水都挤出（拇指跟食、中指分别在12点钟和6点钟位置，再移至10点钟跟4点钟位置，然后换另一只手，挤2点钟跟8点钟位置）。喷乳反射启动后，奶水往往会自行喷出。当奶水停止喷出后，我继续有节奏的挤压动作，直到奶汁又一滴一滴流出。接下来我会换个姿势，继续用同一只手挤出更多乳汁，然后我换手，在乳晕“时钟”的另一个位置挤奶。

挤奶器的选择与使用

挤奶器使用起来很方便，哺乳妈妈有时还真少不了它。挤奶器不仅能减轻乳房充盈，而且当妈妈因为某些因素，暂时不能亲自哺喂母乳时，可以用挤奶器挤出乳汁备用。以下将教你如何选择合适的挤奶器，以及如何更有效、更舒适地使用它：

◎除非你身边很难找到插座，否则电动挤奶器是能模仿宝宝自然吮吸模式的最有效的工具。此外，研究也显示，电动挤奶器比用电池或手动的挤奶器，更能提高母性激素的分泌量。

◎挤奶器的价格差异很大。手动挤奶器最便宜，电动挤奶器最贵（通常可以租用）。在美国，如果你能提交医生处方（用宝宝的名字，不是你的名字），有些保险公司会负担租用电动挤奶器的费用。

◎如果你挤奶时觉得乳头酸痛，可在挤奶前用Lansinoh之类的羊毛脂润肤剂在乳头上按摩。

◎挤奶前看一下宝宝的相片，脑中充满做妈妈的幸福感觉。有些妈妈只要一想到要喂奶或挤奶，就能刺激泌乳激素。

◎挤奶器分很多种，适合不同的场合与不同的生活方式。不过为了迎合现代妈妈的需要，挤奶器更新速度很快，所以在选择挤奶器与相关用品时，我们建议你还是请教授乳咨询人员，以获得最新信息。

在上班时挤奶可能遇到的情况

刚开始挤奶时，如果只能挤出少量的奶水，请不要灰心。等到熟练后，大多数妈妈都能在10~15分钟内，挤出足够多的奶来。另外奶水量时高时低也是正常的。别期望你跟挤奶器能一见钟情。那些金属或塑胶的器具，怎么

也比不上柔软的宝宝，所以花一段时间适应是免不了的。挤奶时，心里要想着宝宝，最好能看着宝宝的照片。因为这样能刺激泌乳激素，启动喷乳反射，让奶水流出。至少每3个小时挤一次奶，然后将奶水储存在冰箱或是携带式的冰桶里（见下页说明）。如果上班时因工作太忙抽不出时间挤奶，那么你可以利用咖啡时间、午休或化妆时间挤奶。此外，使用能同时挤两边乳房的电动挤奶器，可以帮你节省一半的时间。

刚开始上班时，当你想到宝宝，或者在平常的喂奶时间，你的乳房可能会自动溢出乳汁。一旦出现这种情况，不要紧张，你只要若无其事似地将手环抱在胸前，直接向乳头施压一两分钟即可。从全天喂奶改为部分时间喂奶的第1周，乳房还是会在平常的喂奶时间发胀，提醒你要挤奶。但一两周后，你跟宝宝的身体就会自动调整，开始适应新的喂乳方式。

奶水的储存与运送

将自然界最珍贵的营养储存起来，是对宝宝未来健康与营养的最好投资。特别是在妈妈回去工作、生病或任何必须暂时与宝宝分开的状况下，这些事先储存好的母乳，就能发挥莫大功能。下面将教你如何储存珍贵的母乳。

母乳的储存

集奶与储存母乳的工具，一定要干净，并充分杀菌。所有装奶水的容器、瓶子及相关用品，都要先用冷水冲，然后再用肥皂与热水洗净。最后还要放进水温至少82℃的洗碗机里进行杀菌工作。（也可参照第152页的消毒方法，或按照制造商的指示说明进行挤奶器的杀菌工作。）

以下是如何安全储存母乳：

◎集奶前先双手洗净。

◎使用硬塑胶或玻璃容器。

◎如果你觉得用一次性的哺乳袋比较方便，记得要在外面多套一个塑料袋，免得哺乳袋不小心被划破。

◎使用120cc~180cc的容器，其中几个只要放进60cc的奶水就可以了。这样解冻起来比较简单，浪费也少。

◎母乳会产品录上卖的冷冻袋，是专门设计用来冷冻与储存母乳的（自己能封口，且事先已杀菌）。

◎容器内不要装满，奶水上方要留些空间，因为冷冻后会膨胀。

◎每瓶奶水都要标上日期，将先挤的放在前面，并注明当时是否吃了任何特殊的食物，如不常吃的食物、药物。

◎你可以在已经冷冻的奶水上再加上新的奶水，但切记要先将新的奶水在冰箱中放凉。因为将温热的奶水直接加在冷冻的奶水上，最上一层会被溶解掉，造成细菌滋生。

◎母乳如果是放在干净的容器里，6~10个小时不冰可能也不会变坏。但我们还是建议你将奶挤出后马上冷冻起来。

◎母乳可以放在冰箱的冷藏室里5天，之后就要冷冻起来。对宝宝来说，新鲜的母乳比冷冻的好，如果你知道几天内就用得上，只要放在冰箱的冷藏室里保鲜即可。

◎母乳可以放在：

1.单门冰箱的冷冻室里两周。

2.如果是冷冻室与冷藏保鲜室分开的双门冰箱，可以放在冷冻室里3~4个月。

3.在-18℃的恒温冷冻冰柜里，可以放6个月以上。

储存奶的使用

刚挤出的新鲜母乳，不用特别储存，几小时内都可以给宝宝喝。不过如果要使用储存奶，需要注意以下特别的步骤：

◎将存有冰冻母乳的容器，直立放在一碗

热水里解冻。

◎在热奶水时，不时把装有母乳的容器转一转，让分开的奶油跟奶水混合。喂宝宝前，再把奶瓶摇一摇。不要把奶水热得比室温高，免得破坏奶水中的酶及免疫成分。

◎如果一次用不完容器里的全部奶水，可以将剩下的奶水放回冰箱保鲜，但同一天要用完。不要将解冻后的奶水重新冷冻。

◎不要：

1.不要将冷冻的奶水放在炉子上解冻，免得过热。

2.不要用微波炉加热母乳或配方奶，以免热度不均匀形成几处过热点，珍贵的营养成分也遭破坏，此外，微波炉会减弱母乳中的抗感染素。

3.不要将解冻后的奶水重新冷冻，会造成细菌滋生。

你应该为自己建立的母乳库感到骄傲。珍妮丝是个有两份工作的妈妈，作为一个母乳哺育者，她在冰箱冷冻室里为自己保留了一个架子，上面整整齐齐地摆放了十几瓶标示得清清楚楚的母乳瓶。她很骄傲地称自己的母乳库为“母乳银行”。

母乳的运送

要把挤好的母乳从公司带回家，一定要小心。装了冰块恒温袋，最适合运送母乳。你也可以从授乳咨询人员那里或母乳会购买母乳专用的保温袋。

对妈妈的好处

有时你可能会想，每天面对这些挤奶的用具、过程、奶水溢出的麻烦、奶水的储存与运送，到底值不值得？绝对值得！我们所知道的上班族哺乳妈妈，都已经看到她们的投资得到了回报。我们遇见几位当空中小姐的妈妈，她们有时必须一次离开孩子身边两三天，但仍

能持续让孩子吃母乳整整两年。她们说：“我们觉得跟宝宝更亲近、更贴心。”上班族妈妈还注意到喂母乳有放松效果。做销售管理工作的苏珊说：“我的工作压力很大，回到家整个人还是很紧张，但等我坐下来喂宝宝奶后，看着宝宝吃奶时舒服的样子，我觉得好多了。这真是快乐的重聚！”

吃奶宝宝的趣事与小毛病

我们收集了许多妈妈和宝宝在哺喂母乳时会碰到的问题。从这些问题中，我们发现，要成功哺喂母乳，除了要有坚定的决心、耐心外，还要有幽默感才行。

吃奶宝宝的性格分析

有天晚上，我们跟一群哺喂母乳的夫妇聚会，当聊起家中宝宝吃奶的坏习惯时，我们发现一家宝宝一个样，真是五花八门，无奇不有。有位爸爸开玩笑说：“我们来替这帮小食客取个名字好了！”于是，我们真的这么做了，结果如下：

马拉松选手

“宝宝整天只想着吃奶！”这是很多妈妈都有过的抱怨。宝宝出生后的头几个月，常会出现整天不断想吃奶的情形，弄得妈妈什么事都没法做。其实宝宝只是正好处在成长冲刺阶段，非常需要妈妈营养丰富的奶水作为能量以满足身体所需。宝宝的成长冲刺阶段通常是在3周大、6周大、3个月大及6个月大左右，这中间会有其他一些小小的成长冲刺期。宝宝是在遵循供需规律行事，他吸得越多，妈妈的乳汁就分泌得越多，他就能长得越好。此外，宝宝也可能正在经历高需求阶段，必须连续一两天不断吃奶、不断让妈妈抱着，以便逐渐适应子宫外的生活。以下是妈妈的求生技巧：

◎在宝宝需求特别高的期间，把所有可能占用你精力的杂务，统统搁置一旁。现在全心全意照顾好宝宝才是最重要的事，反正家事没准时做完，也没什么太大的影响。根据我们的经验，把妈妈累垮的，通常不是因为宝宝的需求无度，而是因为其他家务和琐事太多，以及妈妈本身没被照顾好。

◎确定宝宝每次吸奶时吸进去的是奶水而不是空气，否则宝宝把空气囁出来后，肚子又会饿了。在宝宝每次换奶头吃奶及每次吃完奶后，都应该好好帮他打囁排气。（帮宝宝打囁排气的技巧，见第153页。）

◎两边乳房轮流喂乳，以及使用前面所提的一些增加奶水分泌的技巧，都能让宝宝吃到更多后乳，延长满足的时间。

◎用背巾背着宝宝，能让你喂起奶来更方便。而且高需求宝宝也不一定都是想吃奶，有时宝宝只是想靠近妈妈，寻求安慰。

◎每隔一段时间，就让宝宝吸吮你的手指，这能满足宝宝不想吃奶、只想吸吮的需求。这时你也可以请“候补妈妈”上场，让爸爸或你信任的照顾者来安慰宝宝。

◎不要陷入喂奶瓶的陷阱。你身边的人，可能会暗示你的奶水不足，建议你加喂奶粉或麦粉。然而，真的需要这么做的情况其实非常少，除非宝宝真的很饿，而且你已经试过所有方法都没有用，才有必要加喂奶瓶。大部分情况下，宝宝只是需要多吸吮一点，好帮助你分泌更多乳汁以满足他的需求。当医生建议给宝宝加喂奶瓶时，你必须明白，如果你和宝宝开始依赖奶瓶，宝宝可能会逐渐停止吃母乳。当然帮宝宝添加副食品的方法如果得当，并不会影响到哺喂母乳。这时候，授乳咨询人员的协助就很重要了，授乳咨询人员不但可以帮助宝宝恢复正常的体重，也能让妈妈乳汁的分泌量达到最高点。

◎宝宝睡觉时，妈妈也应该睡觉了，不要想着“终于有时间可以做点事了”。在宝宝需求特别高的阶段，妈妈的身体需要充分休养，才能应付宝宝的需求。午睡喂奶和夜间喂奶，最适合总是肚子饿的宝宝和疲倦的妈妈。

“吸一下、看一下”宝宝

宝宝2~6个月大时，有时会出现吸1分钟、松开一会儿，再吸1分钟、再松开一会儿的情形。这种吃奶的坏毛病，其实跟宝宝视力的发展有关。2~6个月大的宝宝，眼睛已经可以看清楚房间的样子以及周围的人物，当他被环境中有趣的事物吸引时，就会停止吃奶而伸头张望。有时宝宝吃奶吃得正专心时，他身边正好有一个人走过去，宝宝可能因此受到吸引，嘴里虽然还含着乳头，头却突然转过去。宝宝的这种看似滑稽的动作可能会让妈妈因乳头的疼痛而无法笑出来。

对付这种宝宝，有经验的妈妈通常会把宝宝带进一间昏暗、安静、没什么好玩事物的房间（例如在卧室里，把窗帘拉上，或者在浴室），好让宝宝能专心吃奶。你也可以躺在安静、昏暗的房里，边喂奶、边小睡一下，让宝宝不得不把注意力放在你身上。喂奶时用披巾把宝宝罩着，或者把宝宝放在背巾里，也能让吃奶时“吸一下、看一下”的宝宝不会四处张望。只要在喂奶时用点小技巧，再加上一点幽默感，宝宝的这种小毛病并不会持续很久，因为宝宝很快就会发现，张望和吃奶这两件事可以同时进行，只不过他要张望的不是别人，而是妈妈的眼睛。

边吃边睡宝宝

许多宝宝都习惯每隔3个小时至少吃20分钟的奶，但边吃边睡宝宝却喜欢吃完睡、睡完吃。他会吸几分钟的奶、睡一会儿，再吸几分钟的奶、又进入梦乡。这种暂时性的小毛病，通常出现在宝宝出生后的头几周，这时候有些

宝宝喜欢睡觉多于吃奶，而且喜欢每样都来一点。如果宝宝体重增加状况很正常，你又有时间陪他耗，那么不如把脚翘起来，放点柔和的音乐，好好放松一下。尽情享受这段长长的喂奶时光吧，这个阶段很快就会过去。

美食家

美食家宝宝吃起奶来，仿佛每滴乳汁、每次与妈妈亲密接触，他都要细细品味。他不只是在品尝妈妈美味的乳汁，还要享受如同在高级餐厅享用美食时一样的气氛。这顿美餐的每一分钟都令宝宝快乐，他有时舔、有时吸、有时抚弄、有时紧靠，想尽办法把喂奶的时间拉长。他拖长用餐时间的方法很多。当你看到他转过头去，好像终于吃完了时，他嘴里却又发出啧啧声，伸个懒腰后，又准备吃“下一道菜”。如果你有时间，宝宝也有兴趣，就陪他一起享受吧！毕竟你与宝宝共同度过的母乳哺育时光在你的一生中转瞬即逝。

拉扯宝宝

拉扯宝宝是“吸一下、看一下”宝宝的亲戚，他吃奶时常常喜欢把头转来转去，但偶尔会忘记松开嘴巴，使妈妈痛得大叫。为了保护你的乳头，你可以使用橄榄球式抱法，用手抓住宝宝脖子的后方。你也可以用摇篮式抱法，将宝宝放在背巾里，固定住宝宝的头部。还有一点要记住的是，随时准备好将食指放进宝宝嘴里，一旦宝宝要转过头去时，马上让他停止吸吮。

嚼牙宝宝

这种在喂奶时嚼牙的宝宝，我们称做“大白鲨”。通常是在安静祥和的喂奶过程中，妈妈开始打个小盹，突然间，宝宝的牙齿开始攻击，妈妈脆弱的乳头一下子变成宝宝的长牙嚼环。这种情形最常发生在宝宝5~7个月大，开始长牙前的牙龈痛时。如果宝宝在吃奶时，突然觉得牙龈酸痛，可能就会把妈妈的乳头当成

能减轻长牙痛楚的对象了。只要在喂奶前和喂奶的过程中，让宝宝咬你的手指头或冰冻的长牙嚼环，就能让嚼牙宝宝规矩点。此外，当你觉得宝宝又把牙龈闭紧时，可以将手指头放在宝宝牙龈和乳头之间，或用食指将宝宝的下巴往下压，提醒他要尊重妈妈的感受。（如果宝宝不只嚼牙，而是真的咬下去，请见第111页说明。）

不速之客宝宝

白天，你忙着喂刚出生不久的宝宝，照顾宝宝的小哥哥、小姐姐。忙了一整天后，到了晚上，你终于可以跟丈夫依偎在床上，在昏暗的灯光下，享受浪漫的激情。突然间，远处传来熟悉的哭声，是宝宝饿了要喝奶的哭声。你的脉搏开始加速，奶水呼之欲出，而你的丈夫知道又要扫兴了。哺乳妈妈的雷达系统极为灵敏，隔着再厚的墙壁与门板，也能接收到宝宝的“需求信号”。不过，这些干扰很快就会过去的。性生活不会因为生了孩子后就成为过去，等宝宝安静下来后，你们还是可以继续未完的事。好事是值得等待的。

体操选手

6~9个月大的宝宝，最喜欢边吃奶，边挥舞着他的小手、小脚。他常常会用手捏妈妈的乳房，或者玩妈妈的脸。如果宝宝边吃奶边扭你另一边的乳头，一定要赶快阻止。刚开始他可能只是碰碰或握住乳头，好像想确定当他需要时，另一边的乳头也会在，而你也会觉得他的动作很可爱，可是当他的动作演变成扭你的乳头时，你就会因疼痛而笑不出来了。

接下来，正当你和宝宝都沉浸在舒适的喂奶姿势时，宝宝开始踢脚，好像在配合他吸奶的节奏似的。婴儿在吃奶时，可能会尝试各种不同的动作。甚至可能含着乳头来个180度旋转。对付这种体操选手形宝宝的办法如下：用布把宝宝包住，让他在吃奶时，手脚不能转

动。无论是年纪小或稍大一点的宝宝，都可以放在背巾里，让他不能边含着妈妈的乳头、边转头四处张望。当你用摇篮式抱法抱着宝宝吃奶时，可以试着把宝宝的双脚塞在你的手臂和身体之间。婴儿不喜欢在吃奶时脚悬空，这会让他产生好像要往下掉的感觉。你可以把他的腿放在你的手臂上，这会让他有安全感。让宝宝在喝奶时不要乱动，是宝宝“餐桌礼仪”的第一课。随着宝宝的运动神经越来越发达，他会在觉得最放松的情况下，如喝奶时，尝试各种动作。如果你不加以注意，说不定哪天宝宝还会想在吃奶时练习翻筋斗呢！

零嘴宝宝

零嘴宝宝是那种进入学步期喜欢边玩边吃奶的宝宝。进入学步期的宝宝，有时会因为贪玩，而不肯安静下来，妈妈享受一顿长长的美餐，因此常常会现在先吃两分钟，待会儿有空再来吃两分钟。学步期的宝宝有一段时间，会跟小婴儿一样，每天要吃好几次奶。宝宝通常在屋子周围到处乱跑忙着探险，但他一定会回到妈妈身边，让妈妈抱他起来，给情感充充电，寻求一点安慰，这样就养成了吃“零食”的习惯。

突袭宝宝

突袭宝宝是零嘴宝宝的亲戚。家中有吃母乳幼儿的妈妈，常有这种困扰。你好不容易有点休息时间，在沙发上坐下来，正打算翻看最喜欢的书时，突然间，突袭宝宝从天而降，向你进攻，他爬上你的膝盖，一头钻进你的上衣里。现在你替他设身处地想一想，你坐在他最喜欢吃奶的地方，他脑海中很自然地浮现小时候舒服地依偎着妈妈吃奶的样子，于是忍不住突袭妈妈。一位家有突袭宝宝的妈妈让宝宝断奶的经验是：“只要他一进攻，我就开始移动。还有，不要坐在会让他想起吃奶的地方。”

宝宝其他的吃奶行为

随着时间的推移，宝宝可能会出现好几种前述的“吃奶个性”。同样的，如果宝宝在吃奶过程中，出现下列几种行为模式，你也不用太惊讶。

吃奶罢工

有些宝宝突然连续几天不愿意吃奶，然后在妈妈哄诱后，才又恢复吃奶，这种情形我们戏称为“吃奶罢工”。这种现象之所以会产生，通常是因为宝宝身体不适，如长牙、生病、住院或心情沮丧。此外，家里环境的变化也会影响宝宝的情绪，如搬家、妈妈生病、家里不和谐、家中太忙（太多访客、太多杂务、忙着准备过节等等）。我们的第1个宝宝吉姆8个月大时，有一次因为跌倒后在医院急诊室缝了几针，回到家后就拒绝吃奶。我们那时候没什么经验，以为也该是他断奶的时候了。毕竟他已经8个月大了，能吃固体食物，也能用杯子喝水，而且我们所知道的别人家的宝宝几乎在8个月大前都断奶了。当时，我们完全没有想到要鼓励他再吃母乳。现在我们才知道，其实当初吉姆只是罢工，不是要断奶。

该怎么对付吃奶罢工的宝宝呢？首先要明确，宝宝只是暂时对吃奶失去兴趣。一般来说，9个月以下的宝宝很少会想断奶。试着找出造成宝宝吃奶罢工的生理或心理因素，然后想办法诱哄宝宝再吃母乳。就当做你才开始喂刚出生的宝宝一样，跟宝宝重新认识。暂时将其他的事都搁一旁。跟丈夫和家人解释宝宝吃奶罢工的情形，让他们知道，在未来几天，你必须将全部心思放在宝宝身上。把电话听筒拿下来，坐在合适的哺乳站（见第110页，布置哺乳站的方法），让宝宝和你一起放轻松，或者跟宝宝一起在浴缸里泡澡，聆听柔和的音乐，总之要让妈妈和宝宝每天大部分时间里都

能肌肤相亲。尽量用背巾背着宝宝，让宝宝能亲近妈妈的乳房。午睡喂奶和夜间喂奶，也能有效地让宝宝重新爱上乳房；醒着时会抗拒吃奶的宝宝，在想睡或者睡着时，常常都会吸吮妈妈的乳头。

晚上跟宝宝依偎着睡。有时，重新营造喂奶的气氛，能帮助宝宝想起吃奶的满足与快乐。如果宝宝还是不愿意吸吮乳房，不要强迫他。把宝宝的头靠在你的乳房上，和你肌肤相亲地进入梦乡。记住，哺乳不只是给宝宝奶水吃，还有精神上的安慰。有时宝宝需要妈妈抱在怀里几天，获得安慰后，才会恢复吃奶。

宝宝出现吃奶罢工，也可能是想告诉妈妈，喂奶的方式需要改善。你可以试着重新营造罢工前妈妈和宝宝喜欢的喂奶环境：宝宝最

喜欢的吃奶姿势、摇椅、家中的某个角落，或者两人依偎在床上。只要重新建立起母婴之间的亲密关系，大部分的吃奶罢工都会在几天内结束。不过，我们也见过有些婴儿几乎一星期不肯吃奶，之后才渐渐恢复。他们的母亲很有毅力，把所有心思全放在宝宝身上，并在固定的时间挤奶，好让奶水继续分泌，她们相信自己的直觉，确信宝宝并不是要断奶。如果你也碰到这种情况，可以寻求有过类似经验的母亲的帮助。如果在经过这些努力后，宝宝仍不肯恢复吃奶，那么你可以放心，宝宝应该是真的要断奶了。别难过，你应该高兴宝宝成长得比预期的快。

把吃奶当创可贴

对于婴儿来说，吃奶能获得营养，也能获得安慰。通常，学步期的幼儿已经断奶，但当他跌倒、擦伤或割伤时，可能还是会跑过来，爬进你的怀里想吃奶。这是因为他脑海中吃奶的温暖印象非常深刻，所以他一旦受伤，会立刻到妈妈怀里寻求安慰以减轻他脆弱身体上的创伤。

只吃一边的宝宝

如果宝宝特别喜欢某一边乳房，而且只肯吃他喜欢的那边，你并不需要担心。因为婴儿开始吃奶后，很快就会知道哪一边比较容易吃，所以如果你发现有些婴儿只吃容易吃的那一边，也不要奇怪。一边乳房的营养，已经足以让宝宝长得很好，双胞胎就是最好的例子。也许几个月下来，你可能会觉得身体不太平衡，不过反正你的身体在短期内本来就不可能恢复到生产前的样子。

坚决抗拒奶瓶的宝宝

哺喂母乳家庭中的问题层出不穷，下面这个问题更难对付：宝宝不肯用奶瓶喝奶。你得回去上班，你得出门办事，可是这个挑嘴的小家伙，就是要等到他最喜欢的服务生回来，吃

哺喂母乳时出现的性欲

让女人分泌乳汁及充满母性的激素（泌乳素与催产素），也是女人性欲中的一部分。这些激素能让人放松、愉悦，帮助妈妈跟宝宝更亲近。喂母乳本来就该是件快乐的事，否则人类怎么能存活到现在。

有些妈妈因为在宝宝吸吮乳房时出现奇特的感觉，而感到紧张。特别是当宝宝大一点时，这种感觉会更强烈。妈妈们不必担心！这种感觉绝对正常！对此，国际母乳会的说法是：“女性在哺乳时，的确会出现快感。这种感觉在不同的时间里与不同的情况下，会有不同的理解——性欲、幸福感，或者对宝宝的温暖与爱意。这些都是女性本身及母婴关系中的正常现象。”

他最喜欢的食物。怎么也不肯接受次等服务。有些宝宝就连妈妈亲自喂奶瓶（里面放的是母乳）也不肯吃。这就好像走进你最中意的餐厅，坐在你最喜欢的桌子前，聆听最熟悉的音乐，身旁有你最喜欢的服务生伺候，可是菜单却拿错了。对于爱吃母乳的宝宝来说，其他的菜肴都难以下咽。不过，宝宝这么坚持要喝母乳，其实你应该觉得很骄傲。

我和玛莎在电台主持直播节目“宝宝时间”时，常常有听众打来电话和我们一起讨论这个问题。有一天，一位爸爸打电话进来，讲述了他喂奶瓶的经验。他说：“我是个警察，我很喜欢在太太上班时，在家陪着宝宝。我会把上衣脱掉，让宝宝依偎着我毛茸茸的胸口，然后把奶瓶夹在腋下，就像我巡逻时用手臂夹着手电筒一样。我学我太太把宝宝抱在胸前的样子，让宝宝喝我夹在手臂和胸口间的奶瓶。我和宝宝都很喜欢这种自创的喂奶瓶方法。”这位父亲的办法听起来很不错，可见，爸爸有时也会有令人拍案叫绝的点子。

本书第126页也提供了许多如何让吃母乳的宝宝接受奶瓶的建议，如果你全试过了，可是宝宝还是不肯喝奶瓶，别灰心，我们还有别的办法。你可以试着用小一点的塑胶餐具来喂奶，比如果汁杯、药水杯（杯子要消毒干净）或者有弹性、有边的浅底碗。把杯子或碗缘折弯，适应宝宝的嘴形。从这种装有奶水的器具倒一点奶水到宝宝嘴里，然后等他吞下去。一开始可能会有些奶水溢出来，因为宝宝还在学习这项新技巧。这时你要耐心地等宝宝将奶水舔进去，让他慢慢习惯这种与以往不同的吸吮与吞咽技巧。这种喂奶方式不但比塑胶奶嘴更容易接受，也更新奇。如果宝宝喜欢这种啜饮奶水的方法，你可以试试用训练杯，它的上部有供宝宝喝奶用的边缘。（有关让宝宝接受奶瓶的其他要领，见第153页。）

幸好，这些宝宝喝奶的小毛病有一个共同特色——很快就过去了。宝宝很快就会长大，而接下来你又得面临宝宝带给你的新的挑战。不过抚养孩子不就是这样吗？

在特殊情况下， 哺喂有特殊需求的宝宝

哺喂母乳对于有特殊需求的宝宝及其父母更加重要。哺喂母乳能增加妈妈体内的母性激素，进而增强妈妈的直觉与毅力，以满足特殊宝宝的需求。而对宝宝来说，哺喂母乳不只对他的生理与心理有益，还具有治疗效果。行医20年来，我不断看到一种我称之为“需求程度概念”（need-level concept）的现象。当一个宝宝有特殊需求时，他的父母会发展出一种特殊的照顾方式，以提升他们照顾宝宝的直觉和敏感度，从而满足宝宝的需求。以下将讨论几种常见的对于有特殊需求的宝宝的照顾方式。

剖腹生产的宝宝

剖腹生产后，哺喂母乳的妈妈有两件工作：照顾自己的伤口及哺喂宝宝。我们将教你如何如何将两件工作都做好。

◎请产房的授乳咨询人员教你侧躺及橄榄球式抱法的喂奶姿势。这些姿势能让宝宝的重量不会压迫到你开刀的伤口。（喂奶姿势的说明见第102页。）

◎当专业人员在教你调整出最舒适、最正确的喂乳姿势及相关的母乳哺育技术时，爸爸一定要在旁边注意观看。这样等到妈妈和宝宝出院后，爸爸才能负起帮妈妈和宝宝调整哺乳姿势的责任。请专业人员教爸爸如何将宝宝的下巴往下按、嘴唇往外翻，因为妈妈可能无法弯下腰来看宝宝吃奶时的含住技巧是否正确。

◎如有必要，可服用止痛药。疼痛会抑制奶水分泌，干扰喷乳反射。一般手术后用的止痛药只有少量会进入母乳，所以很安全。

◎如果手术后的并发症，使得你一两天内不能喂乳，那么可以让爸爸或护士喂宝宝吃配方奶，不过最好不要用奶瓶。用注射筒加手指喂，或者用哺乳辅助器加手指喂（哺喂技巧见122~124页说明），都比用奶瓶好，这样可以避免宝宝产生奶头混淆。如果宝宝不能吃奶，你必须尽早开始挤奶并且喂初乳给宝宝吃。

◎宝宝应该尽早跟你同住一室。由于剖腹生产的妈妈在手术后处于镇静恢复状态，医院多半不鼓励母婴同室。但我们建议，只要能有人在旁边帮忙照看宝宝，应尽量让母婴同室。

要有耐心。剖腹手术后要成功哺喂母乳，需要更多时间、支持与毅力。原本可以用来全心哺喂母乳的精力，必须分出一部分为自己疗伤。哺喂母乳的过程会逐渐和谐，只是没有那么容易、那么快。（有关剖腹生产后如何与宝宝建立亲密关系，见第29页。）

早产儿

这些特别的宝宝，需要更多的营养和安慰，而这正是授乳妈妈最拿手的。现在，早产儿加护病房的进步，可以帮助更多早产儿能够健康地回家，但同样的科技，在拯救宝宝的同时，也取代了妈妈。事实上，妈妈却是早产儿医疗团队中最重要的角色。

苏珊和她的宝宝约纳坦，是我在医院碰到的妈妈和早产儿。苏珊白天多半都待在宝宝的保温箱旁边，因此她亲眼目睹了约纳坦的进步，她说：“宝宝就好像是在一个体外的子宫里，我可以看着他成长。”

超级奶水

早产儿更需要吃母乳。他们需要更多的蛋白质和热量，好长得快一点。研究发现，生下

早产儿的妈妈，母乳中含有更多蛋白质和热量，这是母亲的奶水能够为了宝宝的生存而变化的最好证明。有早产儿就有超级奶水——真是太棒了！

以前，大部分的早产儿加护病房在宝宝能喝奶瓶时，都不让早产儿吃母乳。新的研究显示，早产儿喂母乳会比喂奶瓶长得更好，而且宝宝吸吮母乳的能力还比吸奶瓶早出现。研究发现，喂母乳宝宝的吸吮和吞咽有一种吸吸停停的节奏，不需要太用力，而喂奶瓶就没有这样的节奏感。此外，喂母乳宝宝长得更好，较少出现呼吸停顿的状况，吸奶时也不会太累。

妈妈可以做的事

要了解妈妈在照顾早产儿时扮演的重要角色，我们以一个呼吸正常，但需要在加护病房里“养肥”的早产儿为例，说明妈妈照护婴儿的一些步骤。

练习袋鼠照顾法 袋鼠妈妈让早产的袋鼠宝宝在育儿袋里喝奶，同样，袋鼠照顾法（kangaroo care）也适合早产儿的妈妈，可以让授乳妈妈成为早产儿医疗团队里最重要的一个

不要了，谢谢，我累了！

记住，给早产儿或任何健康上有问题的宝宝喂母乳时，不要热心和殷勤得过了头，以免把宝宝累坏了。如果宝宝吃奶所花费的精力，比吃奶获得的养分还多，反而会影响宝宝的健康成长。注意宝宝吃饱的信号（微弱、不规则的吸吮方式，打瞌睡）。让宝宝慢慢离开乳房，不过要有心理准备，宝宝在两三个小时后可能又要吃奶。

成员。根据佛罗里达大学安德生医生 (Dr. Gene Cranston Anderson) 所做的研究显示, 接受袋鼠照顾法的早产儿, 体重增加速度较快、呼吸停止的次数较少、需要住院的时间也较短。

早产儿的妈妈可以用背巾把包着尿布的宝宝抱在胸前、双乳之间, 让母子肌肤相亲。妈妈暖暖的身子、温暖的毛毯及衣物全加起来, 可以让没有体脂肪御寒的早产宝宝也能保持温暖。靠近妈妈的乳房能刺激宝宝小小的肚子一饿就吃奶——这叫自我调节喂食法 (self-regulatory feeding)。妈妈最好就待在宝宝的保温箱旁边, 可以常常把宝宝抱在胸前, 母子肌肤相亲地坐在摇椅上。除了摇椅的节奏外, 妈妈走路的节奏感更能帮助宝宝正常呼吸, 因为这正是宝宝在子宫里熟悉的感觉 (见第219页关于前庭系统的说明)。接受袋鼠照顾法的宝宝哭得较少。哭会浪费氧气和精力, 而经常哭会妨碍早产儿顺利成长。哺喂母乳、袋鼠照顾法、拥抱、摇晃、把宝宝背在身上, 都能减少宝宝啼哭的次数, 加快宝宝的生长速度。

袋鼠照顾法不只对宝宝好, 对妈妈也有好处。让宝宝依偎着乳房, 不仅能刺激妈妈体内制造奶水的激素的分泌, 而且还能增强妈妈的母性。运用袋鼠照顾法的妈妈比较愿意喂母乳, 奶水比较多, 哺喂母乳的时间也较长。她们与婴儿的关系较亲密, 对于自己当妈妈的能力也较有信心, 是早产儿加护医疗团队中重要的一份子。

新生儿专家认为, 袋鼠照顾法之所以能让早产儿长得好, 是因为妈妈成了早产儿的呼吸调节器。早产儿的呼吸经常会停止, 称为呼吸暂停, 这会造成宝宝生长迟缓, 甚至要长期住院。你可能从没把自己当成过呼吸机器, 不过想像一下: 宝宝舒服地依偎在你的胸前, 耳朵就贴着你的心脏。他可以感觉到你呼吸和心跳

的节奏。你的呼吸、你的心跳、你的声音, 都是宝宝在子宫里听习惯的。就连你鼻子呼出的热气, 吹在宝宝的头皮上, 都能刺激宝宝呼吸, 好像在提醒这个记性差的小家伙, 别忘了要呼吸。跟妈妈亲密的宝宝, 是会感染妈妈的节奏的。

挤奶 租一个电动挤奶器, 在孩子出生后, 尽快开始挤奶。把这些奶水储存起来, 等宝宝的健康情况没问题后, 就用最适合的方式给宝宝喝母乳。

找人帮忙 请授乳咨询人员协助, 教你如何帮助早产儿正确含住乳头, 更有效率地吸奶。

避免用奶瓶 应该避免用奶瓶给早产儿喝奶, 你可以用注射筒加手指喂食法 (见第123页)。虽然有些早产儿不会发生乳头混淆, 可以毫不介意地从用奶瓶喝奶换成吃母乳, 但是有些早产儿却会产生乳头混淆。所以除非有医疗上的理由, 否则应该避免让宝宝喝奶瓶。等宝宝身体足够健康后, 可以从哺乳辅助系统直接进入完全哺喂母乳, 跳过奶瓶阶段, 或者综合哺喂母乳与奶瓶阶段——只要最适合妈妈和宝宝, 随便哪个方法都行。

慢慢来 对早产儿不要使用让足月婴儿含住乳头的RAM技巧 (见第99页), 可改用压塞技巧 (compress-and-stuff technique), 把乳房慢慢推入宝宝嘴里。手放在乳晕后方一点的位置托住乳房, 拇指在上, 其余四指在乳房下方, 成C字形。压紧乳房, 逗弄宝宝的嘴, 等他张大嘴巴后, 慢慢将“乳晕三明治”塞进他嘴里。

别管时钟 按时喂奶本来对足月宝宝就没什么意义, 对早产儿更是如此。早产儿吸奶的力道微弱、速度慢、容易累, 常在吃奶时就睡着了 (喝奶瓶也是如此)。因为早产儿容易累, 肚子也小, 却需要较多热量来加速生长, 所以

最好采用少量多餐的喂食方式。早产儿睡与醒的循环比较奇怪，因此妈妈与宝宝必须找出能让宝宝吃进最多奶、又不会累坏了的喂乳模式。

生病或住院的宝宝

母乳是良药。哺喂母乳不仅能让早产儿长得好，而且对于生病、尤其是住院的宝宝，喂母乳的妈妈更是其医疗团队中的重要成员。每当有宝宝住院时，我总是鼓励爸妈也出一份力。我注意到，有父母参与照顾的小病人，复原速度较快。父母越投入，越能了解孩子的病情与治疗方法，从而改进自己照顾宝宝的方式，使宝宝能更早恢复健康。

哺喂母乳对于因为呼吸问题而住院的宝宝尤其有帮助，如有哮喘或支气管炎的宝宝。这些病的症状都是宝宝越不舒服，呼吸就越不顺畅。如果宝宝放松，呼吸也会放松。下面我要给各位讲个小故事，是关于1岁大的汤尼和喂母乳妈妈辛蒂的故事。

有天早上，汤尼醒过来，发出像海豹般的嘶吼声，并且呼吸困难。我让汤尼住院治疗，但他的情况越来越糟。汤尼的情况陷入恶性循环中，他呼吸越困难，就越焦虑，结果呼吸变得更困难。我告诉辛蒂，除非汤尼能放松，否则他的病情会更加恶化，最后就得做气管切开术（动手术切开发炎声带下方的气管，让他能多呼吸到一点空气）。辛蒂毫不犹豫地：“我来帮他放松。”而且她真的做到了。辛蒂将乳头从汤尼的氧气罩洞口凑进去，一边说着安慰的话，一边抚摸着汤尼。这是一位愿意为自己的孩子牺牲一切的母亲对孩子关爱的体现。面对细心呵护的母亲，汤尼倾听、注视、吸吮，马上就放松下来，呼吸也顺畅多了。我松了一口气，辛蒂松了一口气，在旁边等着开刀

的医生也松了一口气。汤尼获得了最好的安抚奶嘴。

宝宝在生病时，常退回到他最熟悉的、最原始的自我抚慰模式，如吸吮拇指、像胎儿般蜷缩起来。吃母乳是宝宝信任、喜欢的动作，吃母乳带来的舒适、愉悦感，有助于减轻宝宝在医院的焦虑感。

哺喂母乳对于因肠道感染而腹泻（即胃肠炎）的宝宝也很有帮助。这些宝宝通常无法忍受市售的配方奶，却能接受母乳。我们在诊所看见过许多有胃肠炎的婴儿继续喝母乳，腹泻没有恶化，也没有脱水；而那些喝配方奶的婴儿得了胃肠炎后，却往往因为脱水而需要住院输液。我们可以因此再帮母乳的好处记上一笔。此外，吸吮的动作本身，对于不知道自己为什么不舒服的宝宝，也有安慰作用。

心脏有问题的宝宝

心脏天生有缺陷的宝宝（先天性心脏病，congenital heart disease, CHD）通常都有以下问题：他们可能因为流向肺部的血液太多，而造成心脏负荷过重，导致心力衰竭，或者是流向肺部的血液不足，造成发绀（蓝色），这种宝宝通常被称为“蓝色婴儿”（blue baby）。有这两种症状的宝宝在喝奶时容易累，成长速度会减缓。以前，医生并不鼓励让CHD宝宝喝母乳，因为当时医学界错误地以为哺喂母乳会把宝宝累坏。但正如前面对早产儿的讨论一样，研究证明结果刚好相反。跟喂奶瓶比起来，CHD宝宝喝母乳时比较省力，也更有效率。母乳中含的盐分比配方乳少，对于容易发生心力衰竭的宝宝比较好。喂养早产儿的建议同样适用于CHD宝宝：少量多餐、通常要用哺乳辅助系统以及很多很多的耐心。

唐氏症宝宝

我们的第7个孩子史蒂夫有唐氏症（有关唐氏症的详细说明，见第305页）。我是小儿科医生，玛莎是护士和授乳咨询人员，我们都希望尽一切所能，让史蒂夫可以成长得更健康。我们将唐氏症宝宝可能出现的健康问题仔细看了一遍后发现，哺喂母乳虽然不是万灵丹药，但对下列每一种状况都有助益：

◎唐氏症宝宝容易感冒、耳朵感染；母乳能增强其免疫力。

◎唐氏症宝宝肠道容易感染；母乳能促进其肠道内益菌的生长，降低感染几率。

◎唐氏症宝宝容易便秘；母乳有通便作用。

◎唐氏症宝宝容易有心脏问题；母乳盐分较低，较符合其生理运作需求。

◎唐氏症宝宝的吸吮可能比较微弱；吸母乳较省力。

◎唐氏症宝宝的智力与运动能力发展较迟缓；母乳有益于其脑部发育。

对于唐氏症宝宝，我们还有许多不知道的地方；而母乳中也还有许多珍贵营养成分尚未为人所知。史蒂夫出生后，我们夫妻也曾相拥而泣，但通过对唐氏症病情的了解后，我们坚定了要让史蒂夫吃母乳的信念。我们知道家中这个特殊宝宝，需要特殊的育儿方式。

一般来说，唐氏症宝宝的吸吮属于低肌张（低张力、微弱），需要许多支持、训练及耐心，才能让母婴都能适应。史蒂夫两周大时，才能睁开眼睛，接受母乳哺喂。在此之前，玛莎尽一切所能让史蒂夫含住乳头。那段时间对我们来说是充满恐惧的，我们深怕史蒂夫永远学不会如何吃母乳。我们其他的孩子要吃奶时都会自己要求，但史蒂夫不会，玛莎必须主动喂他，如果要等史蒂夫“要求”，他的体重可

能永远不会增加。

接下来两周，玛莎每天要挤好几次奶。她先用注射筒和手指喂史蒂夫30cc的奶水，对他进行“吸吮训练”。在玛莎的关心和照顾下史蒂夫开始越来越喜欢喝母乳，有时他可以喝完60cc的奶水。

虽然大多数的唐氏症宝宝，刚开始喝母乳时都会遇到困难，需要费心教导，但他们最后还是能学会喝母乳的。母乳对唐氏症的好处值得父母多费些功夫。一定要找有哺喂唐氏症宝宝经验的授乳咨询人员帮忙。

有特殊需求的宝宝，更能从亲密育儿法中获得好处。我们发觉，跟史蒂夫一起睡、给他哺喂母乳、把他背在身上，这些亲密的接触，更能让我们与史蒂夫建立起感情。我们参加了一个支持团体，学习为有这样一个宝宝而感到高兴。看着史蒂夫体重一天天增加，母乳吃得越来越顺利，我们渐渐不再担心他，开始享受跟他在一起的快乐时光。玛莎现在还记得那一天：当她高声向史蒂夫说话时（由于担心，玛莎一直无法和史蒂夫像跟其他孩子一样相处），史蒂夫竟然做出了反应。让我们觉得很安慰的是，如果我们不特别留意史蒂夫跟别人不同的地方时，那么，我们眼里，史蒂夫和我们其他的孩子一样。若是没有史蒂夫，现在我们的生活简直无法想像。我们的世界因为有了史蒂夫而变得更加美好。他教给了我们如何去尊重每一个人，不管那人有什么样的缺陷。

兔唇宝宝

兔唇宝宝即有唇裂或腭裂的宝宝。这些宝宝给哺乳妈妈提出了一个大难题，但一想到哺喂母乳的好处，妈妈们认为多花点时间和精力也是值得的。因为奶水容易沿着宝宝嘴部裂缝往上，通过耳咽管进入中耳，因此兔唇宝宝的耳朵比较容易感染。喝奶瓶的兔唇宝宝的耳部

经常会感染，这是因为配方奶中的外来蛋白质，会刺激宝宝耳部的内部通道。而母乳喂养的兔唇宝宝耳部感染的情况较少，这一事实说明兔唇宝宝最好应该喝母乳。但由于兔唇宝宝有腭裂，因此往往会无法有效地挤压乳晕。此外，如果奶水喷进裂缝里，会妨碍宝宝吞咽。而嘴唇上的裂缝使宝宝不能用嘴唇将乳晕严密地含住。

最晚在兔唇宝宝出生的第2天，妈妈就应该寻求有经验的授乳咨询人员，或有这方面专业经验的哺乳中心协助。当宝宝开始学习正确吸吮母乳时，他还无法有效地将奶水从妈妈乳房中吸出，因此除了让宝宝自己吃外，妈妈仍需自行挤奶，并适时用注射筒或哺乳辅助器把奶水喂给宝宝。专家发现，要将奶水从乳房中挤出，不能只靠吸吮。真正将奶水挤出的，是宝宝整个嘴部结构的协调动作。因此，哺乳专家会教兔唇宝宝如何正确运用口腔中的每个部分，以及如何让嘴唇裂缝也能跟妈妈的乳房密合。为了宝宝能更健康地成长，一定要找有兔唇宝宝授乳经验的咨询人员。至于宝宝嘴唇和上腭的裂缝都能经由手术修补（通常在宝宝9~18个月大时），你只需要在宝宝能动手术前，暂时采取一些权宜之计即可。

领养宝宝的

所谓“有志者事竟成”，只要愿意全心投入，再加上几种特别工具以及专业授乳人员的协助，你也可以给领养的孩子喂母乳。我们在写这本书时，玛莎就正在给我们领养的宝宝吃母乳。我们请教了许多成功哺喂领养孩子母乳的妈妈，发现她们都是用一种诱发授乳（induced lactation）的技巧。其步骤如下：

◎请教曾成功哺喂领养孩子母乳的妈妈。你可以通过授乳咨询人员或母乳会，或者请小儿科医生帮你介绍。

◎一确定自己即将领养宝宝时，马上找授乳咨询人员。最好是在要领养的宝宝出生前，能有1个月的时间准备，但也不是绝对非如此不可。

◎以下是你需要的工具：租一个电动挤奶器，最好是有双套挤奶功能系统的那种。就像你将哺喂一个新生儿一样，每2~3个小时挤一次奶，模拟新生儿的吸吮方式。授乳咨询人员会教你如何使用挤奶器，并帮你订出挤奶时间。你还需要一个哺乳辅助器（有关哺乳辅助器的详细说明，见第122页）。通过这样一段时间的准备后，你甚至可能在看到领养的孩子前，乳房就开始挤出几滴清澈或不透明的液体，接着才出现少量的乳汁。授乳会因为每个人分泌乳汁的激素量不同而有所差异（跟生殖激素没有关系），尤其是如果你以前或最近曾喂过母乳，那么你的乳汁通常会分泌得较快。

◎选择对帮领养孩子哺喂母乳有丰富经验的小儿科医生。

◎如果可能的话，想办法安排，在你要领养的孩子出生时你能在场。宝宝一出生，就跟他建立感情。这样宝宝马上就能知道他是属于谁的，你是宝宝的妈妈，也会是第一个哺喂他的人（详细说明见302页）。

◎宝宝在医院期间，他吃奶时尽量在场。在授乳专业人员的协助下，开始使用哺乳辅助器，喂宝宝配方奶。如果你无法在宝宝吃奶时都在场（很少妈妈能做到这一点），让护士在喂宝宝时最好能使用注射筒加手指喂食法（见第123页）。在宝宝出生后几天到几周内，正在学习如何吸吮乳房时，避免给宝宝吃奶瓶。用哺乳辅助器或注射筒加手指喂食法所花的时间不会比喂奶瓶久。

◎记住，刺激乳汁分泌的是吸吮的频率。乳房经常受到吸吮的刺激，能诱发你的乳汁分泌系统开始工作。大部分妈妈在领养宝宝3~4

周后就会开始分泌一些乳汁。(除了用挤奶器和哺乳辅助器外,还应该经常把宝宝背在身上、跟宝宝一起睡、帮宝宝按摩。这些跟宝宝亲近的方法,也能加快乳汁的分泌速度。)

◎不要太在意乳汁何时开始分泌、分泌量有多少。就算乳汁开始分泌了,也不要认为乳汁量一定要达到多少才行。乳汁分泌量的多少,并非我们最终的目标。让领养的孩子吃母乳,最大的好处在于能让母子关系亲密。

喂母乳对领养的孩子好,对妈妈也好。宝宝吸吮乳房时,会刺激妈妈体内母性激素的分泌,让妈妈跟宝宝更亲近。在哺喂领养宝宝母乳时,妈妈帮宝宝跨出了正确的第一步,而宝宝也帮妈妈跨出了正确的第一步。

双胞胎(甚至三胞胎)

双倍投资,双倍回收。以下是如何顺利哺喂双胞胎母乳的方法:

提早寻求适当协助

如果你早就知道你将会是双胞胎的妈妈,那么在怀孕的后期你就应该向其他有双胞胎哺喂经验的妈妈请教。母乳会或双胞胎妈妈相关组织都可以帮助你。在孩子出生前,你可以多参加母乳会的课程,认识一些双胞胎妈妈,她们以后能帮你很大的忙。找有协助多胞胎妈妈喂母乳经验的授乳专业人员,在孩子出生后的两天内指导你学会正确的授乳技巧。

迈出正确的第一步

许多双胞胎是早产儿,一两周内都无法正确含住乳头,这使得妈妈的喂乳工作更加艰难。在授乳专业人员的协助下,你可以马上学会正确的喂乳姿势和含住技巧。在宝宝养成吸吮坏习惯或者你的乳头酸痛、乳汁不足前,预防这些情况的出现。正确的哺乳姿势与含住技巧,对只有一个宝宝的妈妈而言已经很重要了,而对双胞胎妈妈来说则是加倍重要。

先个别喂,再一起喂

在宝宝开始喝母乳后一周左右,大部分妈妈都觉得一次只喂一个宝宝比较好,这样才能专注于教导每个宝宝正确的含住技巧。等到两个宝宝都学会正确的含住技巧后,你可能会发现两个一起喂比较方便,尤其是如果两个宝宝的习惯和喂食需求都很相似时。为了让每个宝宝都有机会获得妈妈全身心的关注,每天在同时给两个宝宝喂奶之余,也要有一两次的个别喂奶,特别是在一个宝宝饿了、一个在睡觉时。如果两个宝宝睡觉的时间一样,同时喂乳是最好的。

研究发现,同时为双胞胎哺乳的妈妈,体内分泌的母性激素、催乳素会比一次只喂一个宝宝的妈妈多。

大多数双胞胎出生时的体重、营养需求都很相近,但也有这样的情况:双胞胎中一个抢了另一个的胎盘营养,结果宝宝出生后一胖一瘦。这时,瘦的宝宝就需要多喂几次,好让他和胖的宝宝一样健康长大。有的双胞胎中一个是闹人的高需求宝宝,另一个却很好带;或者一个就是比另一个容易饿。这时候,让比较容易饿、需要哺喂的宝宝决定喂奶方式。在你要喂较饿的宝宝时,有时也要叫醒另一个需求较低的宝宝一起吃奶,这样你每天至少有几次是两个宝宝一起喂奶。否则,你可能真的会是整天都在喂奶。

双胞胎的抱法

每一种姿势都试试看,找出最适合你跟两个宝宝的姿势。

◎除非是坐在床上,否则应该用脚凳将大腿抬高,好撑住两个宝宝。为避免其中一个或两个宝宝都喜欢在吃奶时把头往后仰,你可以采用双重橄榄球式抱法(double clutch hold),以控制宝宝头部的动作。(橄榄球式抱法的描述,见第101页。)以这种姿势喂乳时,一定要



哺喂双胞胎：双人橄榄球式抱法

用很多枕头支撑你跟宝宝，或者也可以买一种特殊设计的气垫枕（可在母乳会买到）。

◎你也可以采用交叉摇篮式姿势（cross-cradle position），先用摇篮式抱住其中一个宝宝吸一边的奶，然后再用同样的方法抱住另一个宝宝吸另一边乳头，注意要将两个宝宝的头分开，脚交叉放。这种姿势也需要许多的枕头支持。

◎你还可以试试平行姿势（parallel position），一个宝宝用摇篮式，另一个用抱橄榄球式，让两个宝宝的身体朝同一个方向。摇篮式抱法的宝宝放在妈妈手臂上（下面垫枕头），橄榄球式抱法的宝宝则是放在枕头上，颈背让妈妈的手撑着。

让爸爸当第二个妈妈

任何宝宝吃母乳时，都应有爸爸的参与。如果是双胞胎，爸爸更是不可或缺。在带双胞胎时，妈妈和爸爸的角色界定并不明显。虽然只有妈妈能泌乳，但其他的事爸爸都能做。喂乳失败的双胞胎妈妈通常是因为太累了。我们认识许多成功喂乳的双胞胎妈妈，发现她们都懂得坐在椅子上发号施令，把事情交给她们能调得动的家里人或朋友去办。爸爸可以做的事包括：用辅助器喂奶、把宝宝抱给“司令官”



哺喂双胞胎：交叉摇篮姿势

喂奶（尤其是夜晚时）、亲自做家事或交给其他人做。有一位双胞胎爸爸很骄傲地告诉我们，他是怎么跟老婆共同分担养育孩子的责任：“我家的宝宝有两个妈妈，我妻子是有奶的妈妈，我有胸毛的妈妈。”哺喂双胞胎，需要双倍的付出，也需要双倍的幽默感。（有关照顾双胞胎的方式，见第18章。）

怀孕时哺喂母乳

常有人说，怀孕时不可以喂母乳。因为喂母乳会刺激催产素的分泌。理论上，这种激素会刺激子宫收缩，可能造成流产。然而我们访问了一些了解孕期激素系统运作的专家，所获得的答案却是：子宫要到怀孕24周后左右，才会开始受到催产素的影响。对于健康的子宫和子宫颈，除非是怀孕已经足月、子宫颈已经准备好生产，否则催产素并不会造成分娩。许多妈妈在怀孕的部分时间或全程哺喂母乳，对于母体或未出生的宝宝都没有伤害。不过，如果你有经常性流产的病史，你在喂母乳时觉得有异常的子宫收缩，或者因为怀孕状况特殊，医生建议你不要喂母乳，那么最好停止喂。如果你有发生早产的危险，从第24周左右开始，由于子宫开始会受催产素刺激，任何会刺激乳头

的活动（甚至只是淋浴时冲乳头）及性生活的高潮都应该避免。

如果医生说你可以喂母乳，那么对以下情形要做好心理准备：你可能会出现乳头触痛，让喂母乳变得很不舒服。你可以跟较大的幼儿商量商量，让爸爸带他出去到处走走，将哺喂母乳的次数和时间限制在你可以忍受的范围。本章接下来要谈到的断奶期，其中一些方法也颇好用。在怀孕3~6个月时，你的奶水量就会开始减少，而在怀孕的最后3个月或者更早，你的奶水味道会开始发生变化。

有些妈妈在怀孕时会开始厌恶喂母乳，仿佛不只是自己的乳房，就连自己的心理都在告诉你宝宝该断奶了。就跟许多的育儿方法一样，如果不管用，就改变方法吧。这通常是幼儿自然断奶的时候，不过还是有些顽固的人（非常愿意付出的妈妈、需求非常大的幼儿）仍能继续在孕期全程哺喂母乳。

妈咪日记 女儿海顿是属于特别黏人的“高需求”孩子。记得我在怀伊莉的时候，有一天海顿突然跟我说：“我不喜欢喝奶了，我要等到宝宝出生，奶变好喝以后我才要喝。”在我怀马修时，伊莉还想吃母乳。有一天我问她：“你为什么要吃奶呢？没有奶了呀，不是吗？”她却回答说：“我才不管。”很明显，伊莉是想从吸奶的过程中获得无法衡量的满足。

断奶：何时断？怎么断？

天下没有不散的筵席，喂奶也是如此。适时地断奶是最理想的，但许多家庭却无法做到。在此我们提出了理想的状况，也针对个人生活方式的不同，提出其他的选择。我们已经谈了许多哺喂母乳的好处与重要性，现在该谈

谈如何给它一个美好的结尾了。

“断奶”到底是什么意思？

“断奶”并没有什么负面的意思。断奶并不表示亲子关系的切断，而是从一种关系过渡到另一种关系。我们的前3个孩子都断奶太早。我们那时太年轻、没有足够的经验，也误解了宝宝的信号，对自己的直觉缺乏信心，屈从于邻人的模式。后来的孩子比较幸运，享受到应有的权利。在探索的过程中，我们研究了断奶的真正定义与历史，以下就是我们的发现。

在古老的文献中，“断奶”一词的意思是“成熟”，就像水果成熟后就要离开枝头一样。孩子断奶，是值得庆贺的时刻，不过可不是因为“我终于不用再被孩子绑着了”。断奶之所以值得高兴，是因为断奶的孩子已经具有人生早期发展阶段所需的基本工具，可以比较独立地面对下一阶段的发展。过早断奶的孩子，在进入下一个发展阶段时，比较焦虑，无法面对挑战，也难以独立。

大卫王（King David）曾经对断奶做过这样深刻地描述：“我的灵魂沉静、安稳；就像断奶的孩子跟母亲，我体内的灵魂就像个断奶的孩子。”《圣经》的诗篇作者大卫，把他平和、宁静的感觉比喻为断奶孩子对母亲的满足感。许多东方国家，宝宝喝母乳会喝两三年，而西方国家把喂母乳的日子以月计算。我们应该挑战这种传统。

何时断奶

我们的诊所里挂着这样一个标语：“不要让宝宝过早断奶”。如果你认为教养孩子是一种长期投资，为何要功亏一篑呢？适时的断奶通常是在宝宝对吸吮需求消失时——约在宝宝9个月~3岁半间。从医学的角度来看，营养学家和医生都建议，哺喂母乳应该至少持续到孩

子1岁大时，而且1岁也并不是神圣不可侵犯的年龄。许多宝宝只要有机会，会愿意喝母乳喝到更大的时候。营养学家和医生之所以会这样建议，是因为1岁时，大部分孩子食物过敏的情况都会改善，而且有不同的营养要求，不吃奶也能很好成长。何时给宝宝断奶完全是你个人的决定。基本上，当母子其中一人或两人都准备好时，就是断奶的适当时机。

宝宝1岁前断奶

如果宝宝在1岁前就断奶，是不是代表爸妈的失败呢？不是！生活方式的不同、无法控制的情况及健康因素等，都可能使宝宝必须提早断奶。此外，还有一些宝宝在1岁前就已经心满意足、准备好断奶，不过这只是少数。

在宝宝1岁后继续哺喂母乳

如果哺喂宝宝母乳的时间超过1年，你可能会认为这样做会把孩子宠坏、孩子会占有欲太强或者养成依赖心。有经验的母乳哺育者都能证明，让孩子在1岁后继续吃母乳决不会把他宠坏。而所谓占有欲太强是指为了你自己的需求，不让孩子做他需要做的事。过度依赖也是一种错误观念。也许你会听到那些出于善意的言语：“什么？你还在喂母乳？”因而动摇了你的信心。这种话是不了解幼儿人小需求却不小的人才说的。经验和研究都显示，延长哺喂母乳的时间，并不会造成孩子的依赖性。事实刚好相反，就像我们在第1章中所说的，与父母亲密、有安全感的孩子（那些没有过早断奶的孩子），其实比较易与父母分开，会更独立，在处理人际关系时会更有安全感和稳定性，更重要的是，也比较好管教。

如果对你来说，喂母乳的时间用年来计算很不可思议，那么想想这个问题：有人会因为看到两岁大的孩子还在喝奶瓶而大惊小怪吗？许多宝宝有吸吮需求的时间可能会很长，无论是喂奶瓶还是喂母乳。需求获得满足后就会消

失。而没有获得满足的需求，以后可能会死灰复燃，造成更多的麻烦。

如何断奶

《美国传统词典》（The American Heritage Dictionary）对于“断奶”（wean）一词的定义是：“戒除吃母乳……以其他营养代替。”断奶分为两个阶段：戒除与替代，换句话说，应该逐步地让孩子停止吃母乳，同时以固体食物、不同的乳品及其他形式的情感抚慰取而代之。方法如下：

断奶是由人代替人，不是用东西代替人

不要想用毛茸茸的小熊玩偶或塑胶玩具，哄骗孩子离开妈妈温暖的乳房。要让宝宝慢慢离开妈妈温暖的乳房，当宝宝开始断奶时，应该以其他形式的情感抚慰来代替母乳哺喂。妈妈以外的人（最好是爸爸），也应该负起更重的抚慰责任。

渐进地断奶

避免抛弃式的断奶——丢下宝宝，自己度假去。对宝宝来说，突然离开妈妈的乳房，甚至妈妈整个人都不见了，可能会是无法承受的压力。健康的断奶方式是渐进的。有些妈妈会刻意跳过宝宝最不喜欢的一餐，如妈妈和宝宝都宁愿到公园走走的早上、看书或吃点心的时间。有些妈妈则不用做任何计划，宝宝自然就断奶了。根据宝宝的生长情况，逐渐做一些改变，或是有意，或是令其自然发生，几个月后，妈妈就会发现，宝宝一天只吃一餐或两餐母乳，通常是在午睡或晚上睡觉时。（第15章《夜间育儿：如何让宝宝乖乖睡觉》会讨论如何帮宝宝戒掉睡觉时喝奶的习惯。）

对大部分的妈妈和宝宝来说，“不主动给、不拒绝”的断奶法，似乎最好用。断奶是放开，不是拒绝。尽量减少那些会鼓励宝宝吃母乳的情况（如坐在宝宝熟悉的经常吃奶的地

方),但在宝宝需要吃奶时,也不用拒绝。宝宝在经历断奶期时,固然会往外探索其他事物,但也会很自然地将妈妈当成营养与情感的基地,不时回来加点儿油。如果你注意到宝宝出现负面的行为(使性子、生气、难过),可能是你操之过急,应该放慢脚步来。宝宝生病时,需要吃母乳的次数也会增加,此时母乳不但能提供宝宝抵抗疾病所需的抗体,还是重要的抚慰工具。

对“退化行为”要有心理准备

在宝宝18个月~2岁大之间,偶尔可能会出现一阵一阵的马拉松喂奶期,仿佛又回到新生儿时。这种“退化行为”产生的原因如下:“小探险家”在碰到新状况时,必须常常回自己的情感基地打支强心针,然后才能安下心来,以继续探索未知的领域。母乳就像是陌生人群中一位熟悉的朋友,能帮助宝宝在陌生的领域不断前进,从依赖转为独立。可是如果妈妈没时间让宝宝做短暂但频繁的“加油”怎么办?宝宝可能会吃一次奶要吃1小时,像是好不容易才逮到机会,一定要吃个够才行。

你可以说不

有些妈妈觉得喂奶就好像跟孩子签了卖身契一样,自己没有自由,总是要追随在孩子身边,让他随时都能吃奶。她们以为“不主动给、不拒绝”就是永远不能说不。其实妈妈可以用具有创意的方法来说不,这样可以使宝宝明白,“妈妈是想帮我找到满足的方法”,而不会觉得“妈妈铁了心肠”。

找到具有创意的其他方法

如果你觉得应该让宝宝决定何时断奶,你要先有心理准备,可能要等到宝宝3岁时(如果有过敏家族病史,可能更久)。虽然这种延长宝宝喂奶时间的做法,在现今社会并不多见,但对于需要延长断奶过程的孩子来说,却绝对有帮助。另一方面,如果你觉得该是断奶

的时候了(线索之一是你开始觉得喂奶很讨厌),你也可以采取主动。

如果碰到拒绝断奶的宝宝,最好不要采取强制性手段。设身处地为宝宝想一想,他还太小,他可能非常需要在妈妈那儿寻求安慰。且听听看我们对于儿童成长的深沟理论(deep groove theory),我们认为孩子的成长记忆就像一大张空白的留声机唱片,经验会在唱片上留下沟纹。吃母乳的沟纹,可能是孩子刻下最深的沟纹,因此他会经常回到这道沟纹,直到他的记忆唱片留下其他的沟纹为止。而你要做的就是,以对孩子来说不会太快、你又不会觉得太慢的速度,鼓励孩子刻下不同的沟纹。最关键的是让孩子有事可做,没有什么比无聊更会让孩子想吃母乳了。下一步是要减少会提醒宝宝吃母乳的场景。很多妈妈提到:“只要我一坐在那张摇椅上,宝宝马上就扑过来。”午睡和夜间喝奶是最难戒的。许多幼儿到了两三岁时还是要吃着奶才会睡觉。当母子其中一人(或两人)准备好要把吃母乳当安眠曲的习惯戒掉时,妈妈必须要想出其他同样有效的催眠方法。你应该有一套晚上睡前或午睡前固定的模式,包括能让孩子安静下来的活动。如读床边故事(一遍又一遍)、让孩子在背巾里跟家中每个人、每件东西说晚安,或者是背部按摩加摇篮曲,都可以让孩子在例行的吃点心、洗澡、换睡衣后,睡一个好觉。(见第259页的建议。)

白天多做运动,能让宝宝在晚上乖乖睡觉。有助于放松的气氛、准备睡觉的工具也很实用:关掉刺激感官的电视节目、打开令人放松的音乐、把灯光调暗,或者拉起窗帘。除了讲故事外,也可以跟孩子一起看经典的、没有刺激性的录影带,如“小熊维尼”。我们家常用的方法是跟孩子讲我们小时候的故事(或者照小说里的情节编一个),并在故事中加入很

多让人想睡觉的重复情节和数字。这些固定睡前模式的关键是，爸爸或任何妈妈以外的人都可以负担起这项任务。还有，记住，如果你家的幼儿平常没什么时间跟爸爸相处，他会因为想多跟爸爸在一起而拒绝睡觉。所以，爸爸们，别想逃过这段必要的亲子时间。

最后一点，如果你在宝宝需要安慰时，能渐渐提供除了吃母乳外其他具有创意的方法，宝宝断奶也会比较容易。如果每次宝宝一哭或碰到不如意时，你就自动喂宝宝奶（因为太好用了），宝宝大一点后，就会很难接受其他的安慰方式，而你也越来越难以摆脱这有限的安抚手段。故事、玩具、游戏、歌曲、出去走走，都是可行的方法。把断奶当成跟宝宝关系的扩大，而不是切断。就跟所有的育儿方法一样，你也必须找到平衡点。有些妈妈跟孩子太亲，母子关系全都在喂母乳上打转。因此，她们的宝宝也只知道这一种跟妈妈相处的方法。如果你发现自己开始非常讨厌喂母乳，就应该静下心来想想看有没有跟宝宝相处的其他方式。等你找到更有趣的互动方式，宝宝也会渐渐学会满足于这些方式，甚至比吃母乳更喜欢。

我们的经验——我们的建议

对孩子来说，人生就像一连串断奶过程：离开你的子宫、离开你的乳房、离开你的床、

离开家到学校。在所有的过程中，你都应该尊重孩子从与妈妈一体到成为个体的速度。在孩子还没准备好前，就急着让他跨过任何一个阶段，都可能会造成所谓的过早断奶症：愤怒、焦虑、具侵略性、经常使性子、对照顾者过度地依赖、无法与他人建立较深、较亲密的关系。我们研究过适时断奶对于上千名孩子的长期影响，发现这些孩子：

- ◎比较独立
- ◎懂得亲近人而不是物质
- ◎比较容易管教
- ◎不容易生气
- ◎能信任人

理想上，父母应该试着让宝宝在身体、心理及智力上都有个良好的开始——也就是要做到渐进、适时的断奶。在宝宝从与母亲一体到成为个体的正常成长过程中，不是妈妈要让宝宝断奶，而是宝宝自己从妈妈那儿断奶。我们观察婴儿多年，在研究长期哺喂母乳对于孩子的长久影响时，我们发现，具有安全感、独立、快乐的孩子，都不是过早断奶的孩子。

第9章

喂奶瓶：如何喂得安全、充满关爱

假设你在大学里选了一门课，叫“婴儿营养学入门”。主讲的教授出了一项作业，要你设计出最完美的婴儿食物。为此，你做了一个实验，让好几千名刚出生的婴儿，各自吃不同组合的食物，看看最后哪些婴儿长得最好，而长得最好就表示吃得最好，那么他们所吃的食物，就可以拿来当做最理想的婴儿食物食谱了。实验进行了好一阵子后，你发现：原来这个食谱早就有现成的了，那就是母乳！由古至今，母乳始终为婴儿最佳的成长提供最丰富的营养。

婴儿配方奶的制造商，就是在思考了上述的问题后，才想到以人工方式复制母乳的。母乳中的成分应有尽有——蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水——而且比例恰到好处。配方奶就是把这些成分组合起来。了解不同配方奶的营养价值，有助于你和医生一起选出最适合你的宝宝的婴儿配方奶。

有关配方奶的疑虑

没有任何一种人工产品，可以完全代替母乳营养，但平心而论，婴儿配方奶的制造商，的确为婴儿提供了相对安全而又方便的母乳替代品。现在市面上的婴儿配方奶，其质量与口感都比以前好。但仍有以下问题值得我们注意：

◎婴儿喝配方奶，是近代才有的事。配方

奶的普及，不过短短50年的时间，不像母乳经历了千百年的考验，所以让婴儿喝配方奶，可以说还是处于实验阶段。

◎喝配方奶对婴儿的长期影响是什么？宝宝小时候喝高盐、低胆固醇、固定热量、过多废物、没有免疫功能的配方奶，长大后会不会有不良后果？我们没有答案，因为这个问题尚在实验研究阶段。

◎喝配方奶的婴儿长得好吗？这些婴儿看起来都很正常，但问题不是在于婴儿有没有成长，而是长得好不好？长得好是指婴儿能将其潜能全部发挥出来。这又是一个目前还没有答案，或许是永远无法回答的问题。

◎你注意到超市的奶粉架上，总是摆满了各种品牌的婴儿配方奶，尽管它们的成分都很



喂奶瓶的亲子互动