

# 保健信息

## 清醒/困倦期间母乳喂养

	我已准备好进食	我进食状况不太好
哺乳前	每 2-3 个小时就会自己醒来	不会每 3 个小时就自己醒来进食
吮吸母乳	<b>积极吮吸母乳：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 衔乳至少持续 10 分钟</li><li>• 按照吮吸 8-10 次或以上然后吞咽一次的规律吮吸母乳</li><li>• 可能停顿 5-10 秒</li><li>• 可以用手挤压乳房</li><li>• 可以通过婴儿抚触促进婴儿吮吸母乳</li></ul>	<b>非积极吮吸母乳：</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 衔乳后又吐出</li><li>• 衔乳时间少于 10 分钟</li><li>• 停顿时间较长</li><li>• 对刺激或挤压乳房这样更好的母乳喂养方式没有反应</li></ul>
下巴活动幅度是否较大？	是	否
是否听到吞咽声？	是	否
是否出现乳头疼痛？	否	是
说明	如果出现这些迹象，请在第一侧乳房继续母乳喂养 20 分钟，拍嗝后换一侧母乳喂养。	如果出现这些迹象，请停止母乳喂养，使用吸奶器吸奶并用奶瓶哺喂母乳/配方奶。尝试在下一个阶段进行母乳喂养。
哺乳后	<ul style="list-style-type: none"><li>• 乳头变长变圆</li><li>• 宝宝感到满足</li><li>• 乳房变软</li><li>• 母乳喂养结束后，吸奶器吸出的奶量变少</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 乳头弯曲或产生褶皱</li><li>• 宝宝哭闹</li><li>• 乳房保持饱满</li><li>• 吸奶器吸出的奶量与未母乳喂养时相同</li></ul>
每日	<ul style="list-style-type: none"><li>• 大量尿湿的尿布数量至少为 6-8 片</li><li>• 排有黄色糊状大便的纸尿裤数量至少为 3 片</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 尿湿的纸尿裤数量少于 6-8 片</li><li>• 排有黄色/黄色糊状大便的纸尿裤数量少于 3 片</li><li>• 致电联系您宝宝的医生</li><li>• 采用奶瓶喂养和母乳喂养</li></ul>

- 在住院期间，请您的哺乳顾问协助您进行母乳喂养。他们可以帮助您使用不同方法唤醒宝宝、衔乳和使用吸奶器。

2023 年 10 月

此信息不得替代您的医疗服务提供者给出的医疗建议、治疗计划或者由护士或其他医疗保健提供者提供的指导。请牢记遵循您的个人照护计划。本表上的任何内容不得视作医疗建议、诊断或治疗。如果您对上述或任何其他医疗信息有疑问，请咨询您的保健提供者。如果您需要紧急医疗照护，请立刻寻求帮助。如果您在医院外，请拨打911。如果您是住院患者，请向您的护士或保健团队中的其他成员寻求帮助。

向工作人员咨询有关口译员以及其他语言协助服务和辅助设施的情况，患者和家属可免费获得这些服务和辅助设施。  
Pregúntenos acerca de los intérpretes y otros servicios y ayuda para el acceso al idioma que están a su disponibilidad sin costo alguno.

