



早产宝宝的 母乳喂养

Breastfeeding Your Preterm Baby

目录

早产宝宝的母乳喂养	1
为什么母乳对早产宝宝非常重要?	1
为什么母乳喂养对母亲非常重要?	2
宝宝什么时候可以直接吮吸母乳?	2
什么是初乳?	2
什么是口服免疫疗法?	2
袋鼠式护理	3
为什么袋鼠式护理很重要?	3
袋鼠护理如何帮助宝宝的脑部发育?	4
踏出第一步	4
为宝宝制造乳汁	4
我该如何用手挤取乳汁?	4
我的身体是如何产生母乳的?	5
在最初的几天可能会有哪些情况?	6
泵奶	7
双侧泵奶:同时抽吸两侧乳房	7
怎样才能有充足的奶水量	7
准备好泵奶	7
泵奶成功的小窍门	7
什么是奶水量日志?	8
宝宝在医院时泵奶器具该如何打理?	8
宝宝在医院时的母乳储存指南	8
如何安全地将母乳送到NICU?	8
在医院哺喂宝宝	9
哺喂挤出的母乳	9
过早让宝宝使用奶瓶吃奶的风险	9
非营养性吮吸	9
什么是巴氏灭菌捐赠母乳?	10
过渡到母乳喂养	10
如果宝宝要转往另一家医院	12
宝宝若要转入另一家医院,有关护理的讨论提示	12
宝宝回家后	12
宝宝在家时泵奶器具该如何打理?	12
宝宝在家时的母乳储存指南	12
如果宝宝需要配方奶	13
您所在社区的母乳喂养支持	14
奶水量日志	15
喂奶记录	18
附注	19

早产宝宝的母乳喂养

恭喜您的宝宝出生！本手册旨在帮助您为您的早产宝宝提供母乳。掌握准确的信息有助于您认识到可预期情况会怎么样，并帮助您达成宝宝哺喂的目标。早产儿需要在新生儿加护病房 (NICU) 接受专科护理。在本手册中，我们使用“医护人员”这个名称来描述您在NICU期间可能为您提供支持的许多人，他们可能包括医生、护士、助产士、哺乳顾问、营养师、物理治疗师、语言病理学家、职业治疗师或其他专业人员。

在这份手册中，会用到“母亲” (mother/mothers) 和“母乳喂养” (breastfeeding) 等字眼。有些父母可能更喜欢使用“chestfeeding”而不是“breastfeeding”，并会以“女性” (woman) 和“母亲” (mother) 以外的字眼来描述自己。



为什么母乳对早产宝宝非常重要？

母乳是所有婴儿的理想食物，对早产宝宝至关重要。母亲的乳汁尤其适合自己的宝宝。您的初乳和母乳对您的宝宝而言是独一无二的。母乳切合成长中的宝宝的需要。

早产母乳在以下方面有重要作用：

- 支持成长和发育，因为它可满足早产儿的独特需要
- 为脑部发育提供蛋白质
- 提供抗体以保护早产宝宝免受感染
- 提高喂养耐受性并降低发生坏死性小肠结肠炎 (称为NEC) 的风险

婴儿可能有较大风险发生：

- 耳部感染
- 肺部 and 呼吸问题
- 腹泻
- 糖尿病
- 肥胖和超重
- 某些儿童期癌症
- 婴儿猝死综合症

早产宝宝可能需要额外的营养来满足其成长需求。这可能包括在挤出的母乳中添加母乳强化剂、营养素及/或脂肪。

尽管早产宝宝一开始可能不会吮吸母亲的乳头，但袋鼠式护理 (Kangaroo Care) 和母乳对他们来说非常重要。在早产宝宝能够直接吮吸母亲的乳房之前，母亲可以挤出或泵出奶水来喂养自己的宝宝。

坏死性小肠结肠炎



是一种可能影响早产儿肠道的严重疾病。尽早让宝宝吮吸您的乳汁，可减低宝宝患上NEC的风险。有关如何尽快为宝宝提供母乳的问题，请与医护人员讨论。



在袋鼠式护理期间，以肌肤相贴的方式怀抱住宝宝、哺喂母乳和让孩子吮吸母亲的乳房有助宝宝的脑部发育。



为什么母乳喂养对母亲非常重要？

- 赋予了母亲重要的职责，并建立起照顾宝宝的信心
- 促进建立母婴之间牢固的情感纽带；母乳荷尔蒙的产生也与此有关
- 使母亲保持更健康，可以降低罹患2型糖尿病以及乳腺癌和卵巢癌的风险

宝宝什么时候可以直接吮吸乳房？

可以用鼻饲和口饲的方式来哺喂早产宝宝，喂食管可通过鼻腔或口腔直达胃。可以通过这个喂食管给宝宝喂母乳。有些婴儿可能不能够马上吃任何乳汁。他们将通过静脉注射 (IV) 的方式接受喂养。



早产宝宝仍在学习协调吮吸、吞咽和呼吸。当您与宝宝在一起，并以袋鼠式护理法怀抱宝宝时，您会认识到宝宝的吃奶信号。

当宝宝做出想吃奶的行为，例如寻乳和吮吸，医护人员会帮助支持您和宝宝，学习如何喂奶和吃奶。

如果您的宝宝由于身体状况 (例如需要呼吸辅助) 还没有准备好直接吮吸乳房，但却发出吃奶的信号，您就要和医护人员讨论一下，看看如何提供有支持作用的口腔进食体验。

什么是初乳？

初乳是在怀孕期间以及宝宝出生后的头几天里您的乳房分泌的乳汁。初乳是浓稠、有黏性及浓缩的乳汁，通常是黄色、透明或白色，不过也可能是其他颜色。有些母亲每次只能挤取几滴初乳，而有些就可以挤取多些。起初只能挤取少许是正常的。即使您见不到有初乳分泌也要继续挤取，这是很重要的。这会有助于刺激乳房分泌出更多乳汁。初乳为宝宝提供了最理想的营养，并帮助保护宝宝免受感染。初乳常被称为“液态黄金”，因为它对宝宝太宝贵了。每一滴都很重要！

什么是口服免疫疗法 (OIT)？

可以将一小滴新鲜初乳放入宝宝面颊内来进行哺喂。这滴乳汁会通过面颊黏膜被吸收，并已经证明可提供免疫保护、降低感染和发炎的风险、支持早期口腔喂食以及更好的体重增长，并且可有助产生母乳。OIT提供的这些额外保护对您的早产宝宝尤其重要。请与医护人员讨论一下，看看如何为宝宝收集及提供OIT。

用以下方法帮助
宝宝有个好开始：



- 及早学习如何用手挤取乳汁 (最理想是在分娩后第一个小时)
- 在24小时内挤奶和泵奶8次或以上
- 尽可能长时间地以袋鼠式护理方法怀抱宝宝
- 宝宝一准备好就用乳房贴近宝宝

袋鼠式护理

以肌肤相贴的方式怀抱宝宝是您能够为宝宝做的最有利的事情之一。

宝宝以肌肤相贴的方式被怀抱时,能够听到您的心跳,感觉到您的呼吸,以及闻到和摸到您的皮肤。

计划在分娩后尽快持续和长时间地怀抱宝宝,让宝宝只穿尿片,紧靠在您赤裸的胸膛上,用您的衬衣、毛毯或裹布遮盖住。这称为袋鼠式护理。即使不能以袋鼠式护理的方法来怀抱宝宝,您仍然可以与宝宝有充满爱意的身体接触,这对您自己和宝宝都有好处。和医护人员讨论一下,看看您可如何手握拥抱宝宝,让宝宝能感到安全。



尽可能长时间地拥抱和怀抱宝宝,无论是黑夜还是白天。
为宝宝争取所需!如果医院工作人员没有提供袋鼠式护理,请寻求协助以取得有关服务。



为什么袋鼠式护理很重要?

- 稳定宝宝的心率、呼吸及血糖
- 有助于宝宝的脑部成长和发育
- 通过您的体温使宝宝保持温暖
- 有助于宝宝:
 - 感到安全和安心
 - 保持镇定,少哭
 - 睡得更好,为成长养精蓄锐
- 有助于提高宝宝在医疗程序期间的舒适感
- 有助于您和宝宝在哺喂母乳方面有尽可能最好的开始
- 使乳汁更易流出及提高奶水量
- 有助于您产生特殊的免疫力以对抗NICU里的病菌。这种免疫力随后会通过母乳传给宝宝,保护宝宝免受感染。
- 促进亲密关系及相互认识
- 有助于您变得更有信心、更轻松自如

和宝宝的医疗团队讨论一下,看看他们可如何帮助您以袋鼠式护理方法怀抱宝宝。对大部分宝宝来说,由父母亲自抱起(或转移)会使他们不那么紧张。尽可能长时间地抱住宝宝,时间越长越好。当怀抱的时间比一个完整睡眠周期(60分钟)还长时,宝宝便能够体验袋鼠式护理的好处。如果您无法时时刻刻都与宝宝在一起,您的伴侣、其他家人或帮忙的人可提供袋鼠式护理,抚慰、呵护宝宝。

袋鼠护理如何帮助宝宝的脑部发育？

早产宝宝的神经细胞仍在发育中。在怀孕的最后14周，宝宝的脑部长大400%。在袋鼠式护理的环境下，宝宝是通过以下方式感受世界的：

- 闻您的乳汁
- 尝您的乳汁
- 触摸您的皮肤
- 随您一起移动
- 通过您的体温保持温暖



有帮助的资源：了解有关袋鼠式护理的更多信息。



单张

[Kangaroo Care Information for Parents](http://www.perinatalervicesbc.ca/Documents/Resources/Breastfeeding/PSBC_Kangaroo_Care_Information_for_Parents_VFinal_Spreads.pdf)
(袋鼠式护理:给家长的信息)

www.perinatalervicesbc.ca/Documents/Resources/Breastfeeding/PSBC_Kangaroo_Care_Information_for_Parents_VFinal_Spreads.pdf



视频

[Kangaroo Care Step by Step](https://www.youtube.com/watch?v=VOJGhwMuWfU&feature=youtu.be)
(袋鼠式护理:循序渐进)

<https://www.youtube.com/watch?v=VOJGhwMuWfU&feature=youtu.be>



视频

[Kangaroo Care in BC](https://www.youtube.com/watch?v=7cq8aj_4zbA&t=150s)
(袋鼠式护理在BC省)

https://www.youtube.com/watch?v=7cq8aj_4zbA&t=150s



视频

[Kangaroo Care Transfer Demonstration](https://www.youtube.com/watch?v=uag8NkVnbwk&feature=youtu.be)
(袋鼠式护理:转移示范)

<https://www.youtube.com/watch?v=uag8NkVnbwk&feature=youtu.be>



视频

[Kangaroo Care Information for Parents](https://www.youtube.com/watch?v=aj3E1KwuGiw&feature=youtu.be)
(袋鼠式护理:给家长的信息)

<https://www.youtube.com/watch?v=aj3E1KwuGiw&feature=youtu.be>

踏出第一步

为宝宝制造乳汁

如果宝宝还不能够直接吮吸乳头，您可以通过挤奶和泵奶的方式来建立乳汁供应。这两种方法都能将乳汁从乳房中排出，好让您能够喂给宝宝。排出乳汁的次数必须与宝宝吃奶的次数一样，即24小时内8次或以上，包括至少有一次在夜间。和医护人员讨论一下如何挤取和储存母乳、如何使用吸奶器，以及当宝宝准备好时如何进行母乳喂养。

我该如何用手挤取乳汁？

用手给宝宝挤取初乳的步骤：

- 洗干净双手
- 挤取乳汁之前先要与宝宝肌肤相贴，怀抱宝宝
- 放松、深呼吸及思想有关宝宝的正面想法
- 准备好注射管或干净的容器来帮助收集母乳
- 轻轻抚摸和按摩乳房来帮助乳汁开始流出
- 手指呈“C”字形置于距离乳晕边缘至少1至1.5英寸处

成功产生母乳的小窍门：



- 在分娩后的6小时内并且最好在第一个小时内，及早开始以及经常用手挤取乳汁以及用吸奶器泵奶。
- 在24小时内挤奶和泵奶8次或以上
- 用医院级别的双侧电动吸奶器时采用“按摩-抽吸并用”的方法

- 朝胸壁的方向向后按住
- 将手指合起来, 轻轻压紧乳房。手指不要向乳头方向滑
- 放松压力
- 有节奏地重复, 绕着乳房移动, 以便可从整个乳房挤取乳汁。可能要过几分钟您才看见乳汁出来
- 继续这样做, 直至初乳或乳汁不再流出。您可以根据需要换个手, 或从一侧乳房转换到另一侧
- 挤取乳汁平均所需要的时间可能有差异
- 您如担心自己的奶水量, 可与医护人员讨论一下增加奶水量的方法

挤奶的技巧 挤取乳汁应该没有不适感、不疼痛。



1



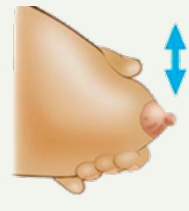
按住 (朝胸壁向后)

2



压紧

3



放松

有帮助的资源：了解有关挤取母乳的更多信息。



视频

[Hand Expressing Breastmilk](https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-hand-expressing-breastmilk) (用手挤取母乳)

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-hand-expressing-breastmilk>



视频

[Expressing milk for a Preterm or Ill baby](http://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/tips-breastfeeding-preterm-babies) (为早产或生病的宝宝挤取乳汁)

www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/tips-breastfeeding-preterm-babies

我的身体是如何产生母乳的？

在怀孕期间, 身体会为给宝宝哺乳做准备。哺乳所涉及的两种重要荷尔蒙分别是催乳素和催产素。催乳素是一种重要的荷尔蒙, 因为它可以产生乳汁。您可以通过以下方法增加催乳素的分泌:

- 经常给宝宝哺乳
- 在24小时内以挤奶和泵奶的方式刺激乳房8次或以上
- 在夜间至少刺激乳房一次。错过夜间那次抽吸可能会导致奶水量减少

直接哺乳、挤奶或泵奶的过程中会分泌出催产素。催产素是一种重要的荷尔蒙, 因为它会将乳汁从乳房排放出来。这称为排乳。

在排乳期间, 您可能会感到:

- 乳房有麻刺感
- 一侧或两侧乳房有乳汁渗出
- 子宫痉挛或收缩
- 毫无异样。没有这些迹象并不表示没有排乳

通过频繁的挤奶和有效的泵奶, 您可以更快地产出更多乳汁!



在最初的几天 可能会有哪些情况？



第1天

- 最好在分娩后第一个小时内就开始用手挤取初乳
- 在24小时内用手挤取乳汁8次或以上。当您醒着时，您可以每小时都用手挤取乳汁。确保您在夜间至少用手挤取乳汁一次
- 有些母亲每次只能挤取几滴初乳，而有些就可以挤取多些。起初只能挤取少许是正常的。每一滴乳汁都很重要！
- 及早和经常刺激乳房以及排出乳汁，会有助增加奶水量
- 以袋鼠式护理法照顾宝宝

第2天

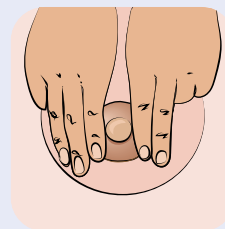
- 一旦奶水量增加，就转用医院级别的双边电动吸奶器
- 继续在24小时内挤奶和泵奶8次或以上，夜间至少要这样做一次

第3天

- 在24小时内挤奶和泵奶8次或以上
- 继续在夜间至少泵奶一次，因为有助于乳汁分泌的激素（催乳素）在夜间处于最高水平
- 夜间只应有一次4小时的泵奶间隔
- 随着奶水量的增加，乳房可能会更胀满，这是正常的
- 如果乳房内乳汁过度充盈并有不舒服的感觉，这称为胀奶。对乳房进行冰敷及经常排出乳汁应该有帮助。很多母亲发现，反式按压法（reverse pressure softening）是有用的
- 使乳汁频繁排出对预防胀奶是很重要的
- 反式按压法是一种软化乳头周围深色区域的方法，有助于乳汁排出。在挤取乳汁之前先试试反式按压法

反式按压法

1. 将手指放在乳头的两侧
2. 朝胸壁向内推挤，保持约一分钟
3. 围绕乳头转动手指，然后重复动作
4. 如果乳晕有部分仍然较硬，在那个部位重复动作
5. 反式按压法可能有点不舒服，但不会致痛
6. 请记住，您是要将液体推离乳晕



如果乳房胀满或胀奶仍持续造成困扰，请务必向医护人员咨询。

第7天

- 预期到了第7天奶水量会显著上升。若未见乳汁量有增加，请向医护人员咨询

第14天 以后

- 在最初10至14天，您的奶水量应该迅速增加
- 对大部分母亲来说，手挤和吸奶器并用有助于奶水量的增加
- 继续在24小时内挤奶和泵奶8次或以上，包括在夜间至少有一次。在两次挤奶之间有4个小时的间隔通常是合适的。许多母亲喜欢将这个4小时的时段放在夜间
- 定期和医护人员讨论一下有关挤奶和泵奶以及奶水量的问题。医护人员可能建议您增加泵奶的次数

袋鼠式护理

- 在医院和家中继续以袋鼠式护理法照顾宝宝。您和宝宝会喜欢在家中亲密相处。在回家之前先制订一个对家人可行的安全睡眠计划

泵奶

使用吸奶器可能是收集母乳及刺激乳汁供应的一种有效方法。

同时给两侧乳房泵奶是最理想的做法,这称为双侧泵奶。双侧泵奶比每次泵取一侧要快。

当您不是在医院与宝宝在一起时,租借或购买一个电动吸奶器来使用,可能会有帮助。当宝宝是在NICU时,用手动吸奶器可能不够强力去启动及保持良好的奶水量。向医护人员查询可到哪里租借一个医院级别的吸奶器来在家中使用。如果您在操作吸奶器方面有困难,请向医护人员咨询、联系出租吸奶器的公司,或查看制生产厂家的网站。

双侧泵奶:同时抽吸两侧乳房

- 依照医院指示使用两套泵奶用具
- 医院级别的电动双侧吸奶器是最理想的
- 双侧泵奶直到乳汁不再流出
- 考虑使用“按摩-抽吸并用”的技巧,即轻轻按摩并压紧乳房,与此同时用双边电动吸奶器抽吸乳汁

有帮助的资源: 详细了解有关如何增加奶水量的信息。



视频

[Hand Expressing Breastmilk](https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html)

(用手挤取母乳)

<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html>

怎样才能有充足的奶水量

- 在24小时内挤奶和泵奶8次或以上
- 泵奶之前先按摩乳房,在泵奶期间压紧乳房
- 在夜间至少抽吸一次,其间催乳素的水平是最高的
- 在夜间两次泵奶之间最多睡眠4小时
- 泵奶之后再用手挤取,因为这会有助乳房产生更多乳汁
- 挤取至乳汁不再轻易流出而乳房是柔软的

准备好泵奶

- 在挤取和处理母乳或哺喂器材之前,先用肥皂和水或无水消毒清洁剂来洗手
- 泵奶应在让您感到舒服的地方进行

泵奶成功的小窍门

- 泵奶应在以袋鼠式护理法照顾宝宝之前、期间或之后进行
- 在以袋鼠式护理照顾宝宝之后进行泵奶会有帮助,因为在肌肤相贴地接触之后乳汁荷尔蒙水平较高
- 要怀抱宝宝或尽可能多地抚摸宝宝
- 在开始泵奶之前先通过热敷、轻轻按摩及手挤来刺激排乳反应
- 泵奶应该没有不适感。如出现乳头疼痛,要和医护人员讨论一下有关吸口的正确大小和抽吸设定。大小合适的吸口是很重要的。

及早泵奶。
经常泵奶。
有效地泵奶。



- 吸口的尺寸会因吸奶器厂家和品牌而异
- 两侧乳房所需的吸口尺寸可能会不同, 也可能会随着时间的过去而改变
- 及早、频繁泵奶通常可防止奶水量偏低。如果这个问题没有改善, 请向医护人员求助

合适的大小

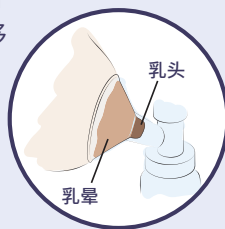
太小

乳头摩擦到管道侧面。可试用较大的尺寸。
有些母亲每侧乳房需要用不同的尺寸。



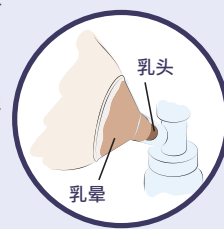
正确的大小

乳头居中并可以自由移动。



太大

乳头和过多的乳晕被扯入管道内。可试用较小的尺寸。
有些母亲每侧乳房需要用不同的尺寸。



什么是奶水量日志?

这是您每次抽吸和挤取多少乳汁的一份记录。将您泵奶和挤奶的时间和奶量记录下来, 另外您以袋鼠式护理法怀抱宝宝的时间也要打勾。使用在[第15至18页](#)所提供的奶水量日志和喂奶记录。记录泵奶和挤奶的时段有助于您记住每天泵奶和挤奶的次数, 及密切关注您产生的奶水量。

宝宝在医院时泵奶器具该如何打理?

和医护人员讨论一下如何打理、清洁及存放您的吸奶器和喂奶工具。

早产宝宝在医院期间的母乳储存指南

储存时间可能会有差异, 因此要和医护人员商讨一下您医院的相关指南。新鲜抽取的母乳应该在泵奶后24至48小时内就用掉。请参阅[第13页](#)的母乳储存指南。

- 使用医院建议的无菌储存容器
- 和医护人员讨论一下如何按照医院说明标示您的母乳容器。务必包括宝宝的姓名、日期以及奶水的抽取日期
- 新鲜母乳对宝宝最有益。抽吸的奶水若暂不使用应立即冷藏
- 不会在24至48小时内使用的母乳要冷冻
- 每次泵奶都要将新鲜抽取的母乳倒入一个新的无菌储存容器。切勿将不同时段抽吸的母乳混在一起

如何安全地将母乳送到NICU?

应尽快将新鲜的母乳送到NICU。

- 将母乳放入干净的袋/容器内
- 使用内有冷冻袋的干净保温袋或容器。可能的话, 不要使用普通的冰。冰的温度高过冷冻乳汁, 可能导致乳汁更快解冻
- 和医护人员讨论一下如何标示您的母乳以及将您带到医院的母乳存放在哪里



**新鲜对宝宝
最有益!**

在医院哺喂宝宝

哺喂挤出的母乳

可用不同方法来喂宝宝吃挤出的母乳。所用的方法应该符合您的需要和宝宝的需要。这些补充性质的哺喂方法是用来支持母乳喂养,直至宝宝变得更强壮及更好地吮吸母乳。您和医护人员可讨论一下每种方法的优缺点,然后确定哪一种适合宝宝以及对宝宝是安全的。



- **鼻胃管或口胃管:**一条通过鼻腔(鼻胃管)或口腔(口胃管)进入胃部以哺喂宝宝的管子
- **哺乳辅助管:**一条由一个容器通到乳头的喂食管。宝宝吃母乳时,可同时从您的乳房和这条喂食管获得乳汁
- **手指喂食:**沿着手指柔软的一侧放置一条从一个容器伸出来的喂食管。宝宝可通过同一时间吮吸您的手指和喂食管而吃到奶
- **杯子:**将一个小杯子放在宝宝的唇边,以便他/她可以从中啜饮。宝宝自定啜饮节奏。切勿将乳汁倒入宝宝口中
- **注射管、滴管或汤匙:**有时候用来喂宝宝吃少量的奶
- **乳头保护罩:**配合乳头大小的特制器具,可帮助宝宝含住乳头、吮吸及含住乳头。乳汁可从乳头保护罩顶端的小孔流出来

请向医护人员咨询,了解更多有关哺喂宝宝的各种方法。确保有人教您如何使用这些方法,以确定您是以安全和舒适的方式在哺喂宝宝,这一点非常重要。

过早让宝宝使用奶瓶吃奶的风险

如果您正在考虑使用奶瓶来给宝宝喂奶,请向您的医护人员咨询。他们会为您提供更多信息,帮助您做出明智的决定。

有帮助的资源: 了解有关哺喂方法的更多信息。



[Healthy Families BC Alternative Feeding Methods for Newborns](https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-alternative-feeding-methods-newborns)
(BC省健康家庭:哺喂新生儿的其他方法)

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-alternative-feeding-methods-newborns>

非营养性吮吸

大部分宝宝用非营养性吮吸来满足其吮吸冲动。这有助于消化、协调吮吸和呼吸,并且也有助于抚慰宝宝。在挤取乳汁之后,您让宝宝吮吸您的乳房来做非营养性吮吸,或者您也可以和医护人员讨论一下其他方法,例如吮吸您的手指或使用橡皮奶嘴。您应了解必要的信息来做出知情的决定,这一点很重要。非营养性吮吸对抚慰婴儿也很重要,尤其是当父母未能在场安抚宝宝的时候。

什么是巴氏灭菌捐赠母乳？

来自婴儿自己母亲的乳汁永远都是首选的。当您的乳汁有限或没有时，退而求其次可用巴氏灭菌捐赠母乳，来帮助宝宝有良好的发育和保持健康。在这些医院里，会让符合医院标准的宝宝吃捐赠母乳。来自经认证的母乳库的乳汁是非常安全的，它会经过认真的甄选程序、检测及巴氏灭菌。

BC省妇女医院全省母乳库 (BC Women's Provincial Milk Bank) 网站解释说，巴氏灭菌捐赠母乳能够保护早产儿或出生体重非常轻的婴儿，避免患上危及生命的疾病，例如坏死性小肠结肠炎 (NEC)。巴氏灭菌捐赠母乳也能够防范严重的感染和并发症。

这些成分许多都只能在母乳中找到，而在婴儿配方奶中是没有的。如果您的乳汁多过您宝宝的需要，可考虑捐赠一些给BC省妇女医院全省母乳库。全省各地都设有乳汁收集站，可收集母乳并送到BC省妇女医院全省母乳库，进行巴氏灭菌和储存。

有帮助的资源：了解有关母乳捐赠的更多信息。



[BC Women's Provincial Milk Bank](http://www.bcwomens.ca/our-services/labour-birth-post-birth-care/milk-bank)
(BC省妇女医院全省母乳库)

<http://www.bcwomens.ca/our-services/labour-birth-post-birth-care/milk-bank>

过渡到母乳喂养

早产宝宝在学习吃母乳的过程中会经历特定的阶段，就像学习任何新技能一样。

父母也可认识宝宝的吃奶信号、何时开始和停止哺喂、提供正面和安全的学习经验。

随着过渡到完全直接吮吸母乳，早产宝宝会慢慢变得更善于吮吸母乳。请与医护人员讨论一下您和宝宝何时学习母乳喂养。

请参阅第11页上的分步指南，了解向母乳喂养过渡过程中推荐的主要步骤。虽然这是您可能会看到的过程，但宝宝会按照自己的进度经历每个阶段。

有帮助的资源：更多了解宝宝要吃奶的信号。

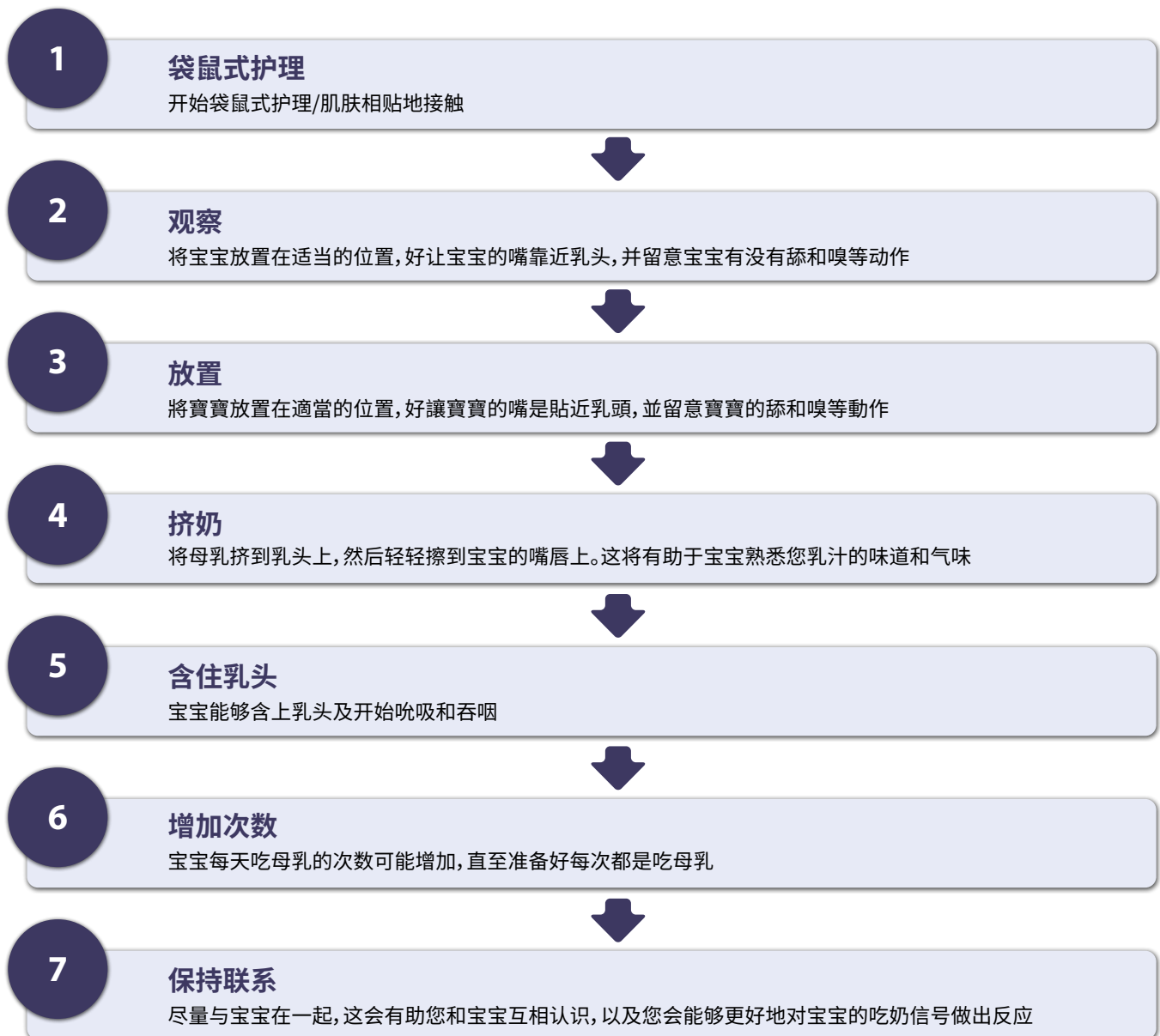


[Healthy Families BC Baby Feeding Cues and Behaviours](https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-about-baby-feeding-cues-and-behaviours)
(BC省健康家庭：宝宝要吃奶的信号和行为)

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-about-baby-feeding-cues-and-behaviours>

过渡到母乳喂养

虽然这是您可能会看到的过程,但宝宝会按照自己的进度经历每个阶段。



成功的小窍门



在学习吮吸母乳的早期,宝宝可能会对流出的乳汁感到不知所措。您可能需要挤取母乳一段短时间,之后才让宝宝含上乳头。宝宝将会逐渐自如地从您胀满的乳房吮吸乳汁。

如果宝宝要转往另一家医院

当宝宝不再需要加护护理时，他/她可能会转往另一家离您更近的酒店。这可能是一段令您和宝宝都会感到紧张的时间。新酒店的常规和惯例可能与您已习惯了的不同。以下是一些可以帮助您和宝宝适应的建议。

宝宝若要转入另一家医院，有关护理的讨论提示

- 和工作人员讨论一下您的哺喂目标，以便大家能够一起朝这些目标努力
- 让工作人员知道您希望持续和长时间以袋鼠式护理方法怀抱宝宝
- 商讨一下您如何参与宝宝的护理工作，以便当宝宝可以回家时您有信心去应付
- 询问在新医院及新社区有什么人提供母乳喂养支持，并要求与此人见面
- 您有信心照顾宝宝是很重要的。如果您已获准出院，可要求在宝宝出院之前日夜都与宝宝在一起（母婴同室）。与宝宝在一起可帮助你们练习母乳喂养，并且变得更加得心应手

宝宝回家后

宝宝出院回家后，您将会有哺喂计划来帮助您和宝宝继续进行母乳喂养。可能需要继续使用吸奶器来泵奶，并且随着宝宝变得更强壮及吃母乳的情况有改善而慢慢减少。持续的母乳喂养支持将有助您和宝宝一旦回到家中就可继续进行母乳喂养。和医护人员一起制订计划以作跟进之用。

宝宝在家时泵奶器具该如何打理？

在家中，每次用完吸奶器之后都要遵照生产厂家的说明进行清洁。

- 拆开吸奶器的管子，并将所有和乳房/母乳有接触的部件分开。每次用完之后都要检查管子。用湿布清洁管子外面。不要将管子浸入水中
- 首先用冷水冲洗吸奶器的部件，去除残留乳汁
- 将部件放入水盆而不是水槽，用温肥皂水清洗
- 彻底冲洗，然后放在干净的纸巾或抹布上晾干
- 将用具存放入干净、可重新密封的塑胶袋或有合适盖子的塑胶容器
- 按照生产厂家的说明每天为所有抽吸器材消毒一次。有些用具可以放入洗碗碟机清洗，或放入作此用途的微波炉袋（若生产厂家有此说明）

宝宝在家时的母乳储存指南

您和宝宝一旦回到家中，对乳汁储存的要求就会不同。以下是一些在家中储存母乳的建议：

- 使用干净、不含双酚A (BPA) 的储物容器，或作冷冻母乳之用的袋
- 在容器上标示您挤取母乳的日期
- 为免浪费，按每次哺喂所需的量来储存母乳
- 尽可能使用新鲜乳汁
- 每当无法提供新鲜乳汁时，可首先使用初乳和最早存放的乳汁
- 如暂时不用，新鲜挤出的乳汁应该冷藏或冷冻
- 不要将乳汁储存于冷藏或冷冻仓的门内，因为那里的温度较高
- 不要将之前冷冻过的母乳再次冷冻
- 您可以将冷却的新鲜母乳加入已经冷冻的母乳。但不要将温热的母乳加入冷冻的母乳

- 将母乳放入冷藏仓或放在温热的自来水下解冻。不要让水淹没容器的盖子
- 若出现停电或冷冻仓故障,要仔细察看每个储存母乳的容器。
带有冰晶的部分解冻乳汁可以再次冷冻。如无冰晶,挤出的母乳应该扔掉

请使用以下指南,除非医护人员告知您不要这样做。

NICU里早产及生病宝宝的母乳储存时间

**有关专门适用于您宝宝的安全乳汁储存时间, 请向医护人员咨询。

	新鲜挤出的母乳 <small>**用于口服免疫疗法的初乳应该是新鲜挤取并且不冷藏的**</small>	母乳已在冰箱中解冻, 但未加热	母乳已解冻 并拿到室温的地方	宝宝已开始吃奶
室温 (20°C) (68°F)	最多4小时 (最好立即冷藏)	最多4小时	最多4小时 (最好立即冷藏)	完成喂奶, 然后丢弃
冰箱温度 (4°C) (39°F)	最多48小时	最多24小时	最多4小时	丢弃
冷冻仓 (有独立门的冷冻仓) (-18°C) (-.04°F)	最好: 最多1个月 可接受: 最多3个月	不要再次冷冻		
冷冻柜 (-20°C) (-4°F)	最多12个月	不要再次冷冻		

健康足月宝宝的母乳存储时间*

	新鲜挤出的母乳	母乳已在冰箱中解冻, 但未加热
室温 (20°C) (68°F)	最多6小时	最多4小时
冰箱温度 (4°C) (39°F)	最多5天	最多24小时
冷冻仓 (有独立门的冷冻仓) (-18°C) (-.04°F)	最多6个月	不要再次冷冻
冷冻柜 (-20°C) (-4°F)	最多12个月	

* 这些建议适用于居家的健康足月宝宝。如果您的宝宝早产或有健康状况, 则安全的存储时间要短得多。
与您的医护人员讨论或拨打8-1-1致电BC省健康联线 (HealthLink BC)。

有用的资源: 了解有关挤取和储存母乳的更多信息。



书籍

[Healthy Families BC Alternative Feeding Methods for Newborns](https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf)
(BC省健康家庭: 哺喂新生儿的其他方法)

<https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf>

如果宝宝需要配方奶

如果宝宝是基于健康方面的原因而要吃配方奶, 或者您做出了哺喂配方奶的知情决定, 请向医护人员咨询, 如何安全地准备、储存和哺喂配方奶。

如果您正在让宝宝吃婴儿配方奶作为补充, 宝宝应该吃无菌的液态配方奶, 例如即食或浓缩奶。婴儿配方奶粉不是无菌的, 因此不适合早产、出生体重过轻及/有受感染的风险的宝宝。

您所在社区的母乳喂养支持

回家虽然是件高兴的事,但由于您要适应家中生活,情况也可能会使人紧张。

您可从持续的母乳喂养支持之中得益,直至母乳喂养的情况固定下来。

有多个服务机构都提供这方面的支持,其中包括:

BC省健康连线 致电 **8-1-1**, 向注册营养师或护士咨询。

该热线设有130多种语言的口译服务。

营养师的服务时间为星期一至五上午9时至下午5时,而护士则全天候提供服务。

失聪和听障人士如需协助(TTY),可致电 **7-1-1**。您也可发电邮给BC省健康连线的营养师。

网址: healthlinkbc.ca

加拿大母乳社团 (La Leche League Canada) 鼓励、宣传并提供母亲们之间的母乳喂养支持和信息。

网址: lllc.ca

BC省哺乳顾问协会 (British Columbia Lactation Consultants Association) 是一个组织,成员包括国际认证的哺乳顾问 (IBCLC) 以及其他希望保护、支持和宣传母乳喂养的人士。

网址: bclca.ca

《宝宝的最佳机会:怀孕及婴儿护理家长手册》(Baby's Best Chance: Parents' Handbook of Pregnancy and Baby Care) 是一本参考指南,帮助新手父母经历怀孕、分娩及养育不超过6个月大的孩子。

网址: <https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf>

请联系您当地的卫生局,取得更多信息:

公共卫生办事处及医院可以提供其他母乳喂养方面的服务,例如哺乳顾问、互助小组及电话咨询。

温哥华沿岸卫生局

(Vancouver Coastal Health)

免费长途电话: 1-866-884-0888

低陆平原: 604-736-2033

网址: vch.ca

BC省卫生服务局

(Provincial Health Services
Authority of BC)

电话: 604-675-7400

网址: phsa.ca

菲莎卫生局

(Fraser Health)

免费长途电话: 1-877-935-5669

电话: 604-587-4600

网址: fraserhealth.ca

北部地区卫生局

(Northern Health)

电话: 250-565-2649

网址: northernhealth.ca

内陆地区卫生局

(Interior Health)

电话: 250-469-7070

网址: interiorhealth.ca

原住民卫生局

(First Nations Health)

电话: 604.693.6500

网址: fnha.ca

温哥华岛卫生局

(Island Health)

电话: 250-370-8699

网址: islandhealth.ca

BC省婴儿及儿童发展协会 (Infant and Child Development Association of BC) 的**婴儿发展计划 (Infant Development Program)** 向婴儿及不超过3岁的儿童提供基于家庭的预防和早期介入服务。顾问会评估儿童,并协助家庭取得所需的工具、技能和社区联系,以促进最佳儿童发展和支持发展挑战。要寻找您区内的项目,可询问公共卫生护士或医护人员。

网址: icdabc.ca/programs/infant-development-program

奶水量日志 - 第1周

如果您的宝宝无法母乳喂养或正在学习吮吸母乳，请使用此表格。

示例	用手挤取/ 泵奶/ 直接吮吸 母乳	肌肤相贴
时间	9:30	✓
奶水量	3 ml	
时间	11:30	✓
奶水量	5 ml	
时间	2:00	✓
奶水量	5 ml	
24小时合计	13 ml	

目标：
第1天：今天用手挤取母乳8次或以上。

第2天：继续用手挤取乳汁，并且在24小时内双侧泵奶至少8次或以上（在夜间至少有一次）。即使宝宝能够直接吮吸母乳，也要用医院级别的双侧电动吸奶器泵奶。起码每隔3小时要在两侧泵奶15分钟。每晚至少泵奶一次，并且两次之间不要相隔超过4小时。

- 说明：
- 每次泵奶都要记录时间和奶水量。
 - 如果您以袋鼠式护理法怀抱宝宝，请打勾。
 - 在泵奶之前以袋鼠式护理法怀抱宝宝，可有助于增加奶水量，而且宝宝会喜欢。
 - 当宝宝能够直接吮吸母乳时，请使用第18页的喂养记录。

日期	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天
出生后:	用手挤取/ 泵奶/ 直接吮吸 母乳	用手挤取/ 泵奶/ 直接吮吸 母乳	用手挤取/ 泵奶/ 直接吮吸 母乳	用手挤取/ 泵奶/ 直接吮吸 母乳	用手挤取/ 泵奶/ 直接吮吸 母乳	用手挤取/ 泵奶/ 直接吮吸 母乳	用手挤取/ 泵奶/ 直接吮吸 母乳
	袋鼠式 护理	袋鼠式 护理	袋鼠式 护理	袋鼠式 护理	袋鼠式 护理	袋鼠式 护理	袋鼠式 护理
1	时间						
	奶水量						
2	时间						
	奶水量						
3	时间						
	奶水量						
4	时间						
	奶水量						
5	时间						
	奶水量						
6	时间						
	奶水量						
7	时间						
	奶水量						
8	时间						
	奶水量						
9	时间						
	奶水量						
10	时间						
	奶水量						
11	时间						
	奶水量						
12	时间						
	奶水量						
	24小时合计						

奶水量日志 - 第2周

如果您的宝宝无法母乳喂养或正在学习吮吸母乳，请使用此表格。

日期	第8天	第9天	第10天	第11天	第12天	第13天	第14天
出生后:	用手挤取/泵奶/直接吮吸母乳 袋鼠式护理	用手挤取/泵奶/直接吮吸母乳 袋鼠式护理	用手挤取/泵奶/直接吮吸母乳 袋鼠式护理	用手挤取/泵奶/直接吮吸母乳 袋鼠式护理	用手挤取/泵奶/直接吮吸母乳 袋鼠式护理	用手挤取/泵奶/直接吮吸母乳 袋鼠式护理	用手挤取/泵奶/直接吮吸母乳 袋鼠式护理
1 时间							
奶水量							
2 时间							
奶水量							
3 时间							
奶水量							
4 时间							
奶水量							
5 时间							
奶水量							
6 时间							
奶水量							
7 时间							
奶水量							
8 时间							
奶水量							
9 时间							
奶水量							
10 时间							
奶水量							
11 时间							
奶水量							
12 时间							
奶水量							
24小时合计							

目标:

在24小时内用手挤奶和用吸奶器双侧泵奶至少8次。

在夜间两次泵奶之间最多睡眠4小时。

说明:

- 每次泵奶都要记录时间和奶水量。

- 如果您以袋鼠式护理法怀抱宝宝，请打勾。

- 在泵奶之前以袋鼠式护理法怀抱宝宝，可有助于增加奶水量，而且宝宝会喜欢。

- 尽可能地以袋鼠式护理法怀抱宝宝

- 在最初的10-14天，您的奶水量应该不断增加。有关用手挤取乳汁和用吸奶器泵奶以及奶水量的问题，请定期向医护人员咨询。

- 泵奶之后继续用手挤取乳汁，以确保乳汁从乳房中完全排空。

- 当宝宝能够进行母乳喂养时，请使用第18页的喂养记录。

附注:

奶水量日志 - 第3周

如果您的宝宝无法母乳喂养或正在学习吮吸母乳，请使用此表格。

日期	第15天	第16天	第17天	第18天	第19天	第20天	第21天
出生后:	用手挤取/ 泵奶/ 直接吮吸 母乳 袋鼠式 护理	用手挤取/ 泵奶/ 直接吮吸 母乳 袋鼠式 护理	用手挤取/ 泵奶/ 直接吮吸 母乳 袋鼠式 护理	用手挤取/ 泵奶/ 直接吮吸 母乳 袋鼠式 护理	用手挤取/ 泵奶/ 直接吮吸 母乳 袋鼠式 护理	用手挤取/ 泵奶/ 直接吮吸 母乳 袋鼠式 护理	用手挤取/ 泵奶/ 直接吮吸 母乳 袋鼠式 护理
1 时间							
奶水量							
2 时间							
奶水量							
3 时间							
奶水量							
4 时间							
奶水量							
5 时间							
奶水量							
6 时间							
奶水量							
7 时间							
奶水量							
8 时间							
奶水量							
9 时间							
奶水量							
10 时间							
奶水量							
11 时间							
奶水量							
12 时间							
奶水量							
24小时合计							

目标:

在24小时内用手挤奶和用吸奶器双侧泵奶至少8次。

在夜间两次泵奶之间最多睡眠4小时。

说明:

- 每次泵奶都要记录时间和奶水量。
- 如果您以袋鼠式护理法怀抱宝宝，请打勾。
- 以袋鼠式护理法怀抱宝宝，可有助于增加奶水量，而且宝宝会喜欢。
- 尽可能地以袋鼠式护理法怀抱宝宝
- 在最初10至14天，您的奶水量应该迅速增加。有关用手挤取乳汁和用吸奶器泵奶以及奶水量的问题，请定期向医护人员咨询。
- 泵奶之后继续用手挤取乳汁，以确保乳汁从乳房中完全排空。
- 当宝宝能够进行母乳喂养时，请使用第18页的喂养记录。

附注:

早产宝宝的喂奶记录

喂奶记录是一种有帮助的方法，可记下宝宝的食量。
 这有助于您和医护人员了解宝宝是否正在健康成长。
 以24小时为单位，汇总宝宝每天的吃奶量及大小便次数或会很有帮助。

日期 日/月/年	开始 时间 时:分	吮吸乳房 的时间	补充的奶水量		泵奶量/ 用手挤取 的量	袋鼠式护理 ✓	尿片	
			挤出的母乳 (EBM)	配方奶			小便	大便
示例:	9:15	8分钟	25 ml	无	25 ml	✓	✓	✓

附注：

A large rectangular box containing horizontal dotted lines, intended for handwritten notes or supplementary information.

鸣谢：

这份手册的撰写获得允许改编自BFI Strategy for Ontario。本资料的安省版本获安省政府资助，于2017年发布。感谢BFI Strategy Implementation Committee的成员，以及众多促成了这份手册制作的家庭和专业人员。

手册信息：

这份手册所提供的建议并不取代医护人员给您的健康忠告。若要获得更多信息，请拨打8-1-1致电BC省健康连线，向注册营养师或护士咨询。该热线可提供130多种语言的口译服务。营养师的服务时间为星期一至五上午9点至下午5点，而护士则全天候提供服务。失聪和听障人士如需协助（TTY），可致电7-1-1。您也可发电邮给BC省健康连线的营养师。

Perinatal Services BC (BC省围产期服务处)

#260 - 1770 West 7th Avenue

Vancouver, B.C. V6J 4Y6

电话：604-877-2121

psbc@phsa.ca

www.perinatalservicesbc.ca



Perinatal
Services BC

Provincial Health Services Authority

February 2020

[Chinese Simplified]

