

母乳喂养小贴士

耐心、实践和支持



母乳喂养对于每位母亲和宝宝来说都是一段独特的旅程。耐心、实践和支持是取得成功的关键。

1

做好准备

- **分娩前了解母乳喂养：**宝宝出生后，您的身体自然会分泌乳汁。

2

知道宝宝什么时候饿

- **发现行为标志：**宝宝会通过左右移动头部或吮吸东西来表达他们饿了。
- **营造舒适的环境：**布置一个舒适的座位，并将您可能需要的物品放在附近。

3

帮助宝宝吮吸

- **宝宝正确抱姿：**让宝宝靠近您，使他们的嘴正对着您的乳头。
- **吮吸：**帮助宝宝张大嘴巴，并吸吮大部分面积的乳房，而不仅仅是乳头。

4

宝宝想吃奶时就喂

- **喂奶频率：**当宝宝表现出饿的时候就给他们喂奶，一天多次。
- **每次多久：**让宝宝喝到感觉吃饱并自行停止吮吸为止。

5

保持舒适

- **给您的建议：**四处走动，直到您感觉舒适为止，如果需要，可以使用枕头。
- **给宝宝的建议：**确保您的宝宝不冷不热，并且感觉舒适。

6

观察宝宝进食

- **倾听：**您可以听到宝宝吞咽乳汁的声音。
- **让宝宝吃饱：**观察宝宝是否开心、放松地吃饱奶。

7

结束喂奶

- **缓慢停止：**如果需要停止喂奶，请小心地将手指放进宝宝嘴里以停止吮吸。

8

需要帮助时寻求帮助

- **咨询专家：**如果您遇到困难，可以向熟悉母乳喂养的人寻求帮助。
- **加入交流小组：**与其他正在母乳喂养的妈妈交流可以为您提供有用的建议和支持。

如需了解更多信息，请访问：
everymothereverychild.org



Cook County DEPT. of Public Health

**BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES**