

## 如何识别 “母乳喂养的良好开端”

### 当在家中与新生儿一起时

(适用于在妊娠末期出生，第 4 - 6 周的健康宝宝喂养指南)

- 当婴儿吃到成长所需的全部乳汁并感到满足，而母亲在喂奶时**没有疼痛感**时，母乳喂养就成功了。

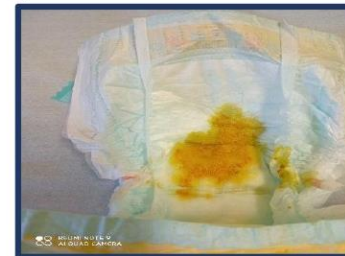
- 重要的是，**母亲在喂奶时要感到舒适**。
- 新生儿的脊椎需要有良好的支撑，与母亲的身体紧密贴合，他在吃奶时**头会稍稍向后仰**，这样他就能张大嘴巴 “咬合住整个乳房”，而不仅仅是吸附在乳头上。



- 以这样的方式喂养，母亲的**乳房就能保持健康**：
- 乳房无紧张、发硬、发红和疼痛的部位。
- 乳头完好无损：
- **无皸裂或发红**。
- 喂奶后乳头**不会被挤压**。



- 从出生后**第 4 天起**，如果新生儿能吃到所需的全部乳汁，他应该：
- **24 小时内至少拉 3-4 次**，大便呈**黄色偏软或液体状**。
- 新生儿的**尿液清澈透明**，24 小时内**至少尿湿 5-6 块尿布**，与干净的尿布相比会 “重” 一些。



- 为了**准确地**喂奶：
- 当宝宝表现出 “**饥饿的迹象**” 时，将他抱到乳房上：
- 用身体做一些小动作，比如将手放到嘴边，发出吸吮的声音。
- 轻轻拨动他的嘴巴寻找什么东西。
- 如果你等他哭了，就很难把 “整个乳头” 塞进宝宝嘴里。
- 如果新生儿出生后得了**黄疸**，请在接下来的几天里，检查他的皮肤颜色逐渐变得 “不那么黄”。
- **请记住**：在最初的几周内，在 “**让宝宝想睡多少就睡多少**” 之前，需要确保他吃得好。
- 然后注意观察：
- 每天至少有 **3-4 次 “黄色便便”**。
- 从早到晚，尿湿至少 **5-6 个尿布**。
- 黄疸正在减少。
- 每周体重增长约为 **200 克**。
- 母亲在哺乳期间**没有疼痛感**，乳房和乳头都很健康。