



图 2-3 母乳喂养姿势

吮次数有限，可以通过吸奶泵辅助，增加吸奶次数。

母亲身体状况和营养是乳汁分泌的前提，哺乳期要有多样食物组成的平衡膳食，充足的睡眠和愉悦的心情是成功母乳喂养的重要条件，产妇应从生产的辛苦中感受做母亲的幸福和快乐，从新生命的成长中享受哺喂和亲子互动。在孕期就应充分认识母乳喂养的重要性，并在家人、周围亲朋的鼓励和支持下树立起母乳喂养的信心并做好思想准备，也是成功母乳喂养的保障。此外，愉悦心情、充足睡眠也能增加催产素的分泌，进而促进乳汁分泌。

5. 如何判断母乳喂养是否充足

婴儿摄乳量受到多种因素的影响，但主要取决于婴儿自身的营养需要。母乳喂养时，可以通过以下几种情况来确定乳汁分泌充足：①婴儿每天能够得到8~12次较为满足的母乳喂养；②哺喂时，婴儿有节律地吸吮，并可听见明显的吞咽声；③出生后最初2天，婴儿每天至少排尿1~2次；④如果有粉红色尿酸盐结晶的尿，应在出生后第3天消失；⑤从出生后第3天开始，每24小时排尿应达到6~8次；或者如果婴儿每天能尿湿5~6个纸尿裤，就说明婴儿已经吃饱；⑥出生后每24小时至少排便