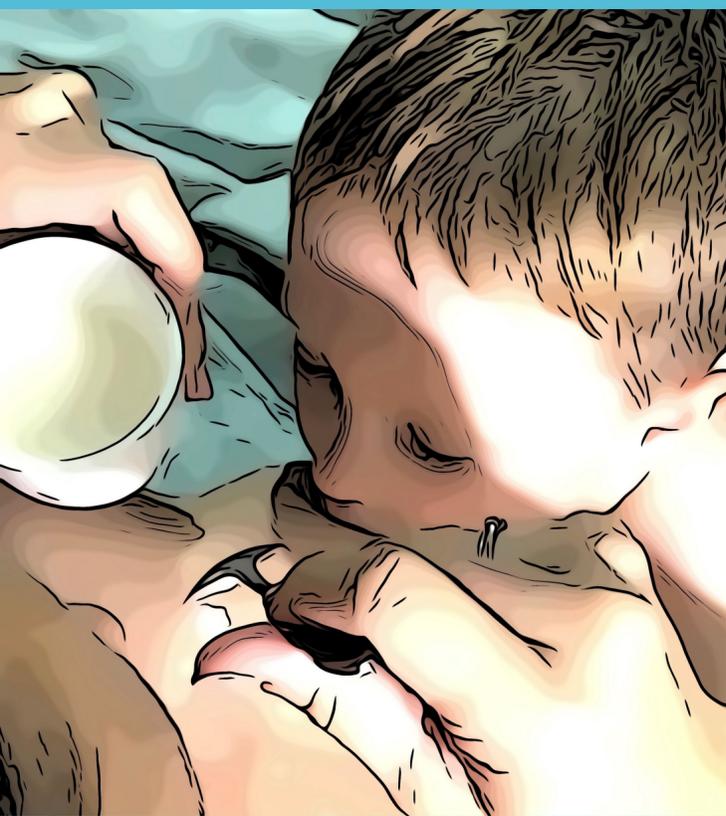


# 滴落喂养

## 更接近母乳喂养的方法



也许你还没有开始母乳喂养，或你比原计划更早地停止母乳喂养。现在你想寻求再度泌乳或者诱导泌乳的支持。

滴落喂养法鼓励宝宝在乳房上吸吮。它可以通过刺激乳房和乳头来帮助你生产更多的乳汁，让宝宝从奶瓶喂养更容易地返回到乳房。

每一滴乳汁都很珍贵，它保护宝宝免于受到致病菌的侵害。母乳喂养可以拯救生命，尤其是在紧急情况下。

**动力、决心、毅力和支持是至关重要的。**

乳房应该是个让宝宝得到安抚和滋养的地方。不要去强迫喂宝宝。

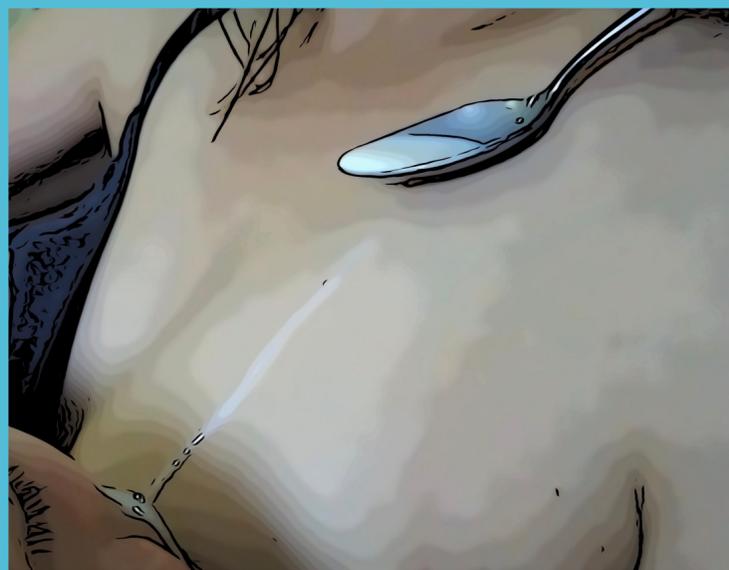
滴落喂养可以使用自己挤出来的母乳，或来自其他健康妈妈的母乳，或来自母乳库捐赠的母乳。如果通过这些渠道都难以获得，可以将母乳代用品（配方奶）作为最后的选择。滴落喂养法需要练习，能得到别人帮助会更好。

## 滴落喂养和1-2-3一样简单！

**1** 用一个干净的杯子装上奶，将一个干净的勺子，和一块干净的布放在手边，以备擦掉任何漏下的奶。妈妈和宝宝放松，保持肌肤接触，用半躺或是直立的姿势都可以，宝宝的肚子贴着妈妈的肚子，宝宝的鼻子对着妈妈的乳头。

**2** 拿着有奶的小勺，让奶从乳房上部滴落到乳头。继续保持缓和恒定的流量（如果流速缓慢，婴儿可能会感到沮丧。）

**3** 在另一侧乳房上重复以上动作，直到宝宝不想吃了为止。让宝宝尽可能多地呆在妈妈的乳房上，与妈妈肌肤接触，在乳房上吸吮。你还可以用杯子或勺子去喂剩余的奶（见杯喂海报）。避免奶瓶喂养。



母乳喂养的目标是24小时内喂养10-12次，每次20-30分钟（频率越高，持续时间越长越好，在夜间也是如此，并经常换边）。如果宝宝还不能在乳房上吃奶，那就用同样的频率挤奶。学会用手挤奶是一项重要的技能，尤其是在紧急情况下。

分泌母乳可能需要几天或几周的时间，所以在减少补充喂养之前，确保母乳量在增加是很重要的。请联系哺乳顾问，她可以支持你再度泌乳或者诱导泌乳，并建议你该何时以及如何逐步减少补充喂养，同时密切关注宝宝的体重。

