



新生儿卡片

宝宝姓名: _____

家长姓名: _____

出生日期: _____ 出生时间: _____

出生体重: _____ 出生身长: _____

医生/助产士: _____

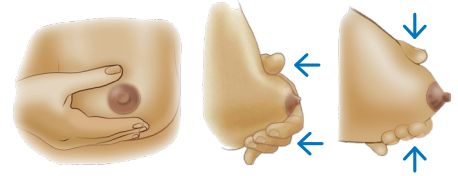
出生地点: _____

**BABY-FRIENDLY
INITIATIVE STRATEGY
ONTARIO**

尽早开始、并经常用手挤出母乳

益处:

- ✓ 将乳汁从乳房中挤出, 可以使您感觉更舒适。
- ✓ 帮助宝宝衔乳。
- ✓ 能够让宝宝喝到更多母乳。
- ✓ 增加您的母乳供应量。



如何用手挤出乳汁:

1. 洗手。
2. 轻轻按摩乳房。
3. 将拇指和另外四指放在乳晕后侧, 呈“C”形握住乳房。
4. 将手指朝着身体的方向按压, 再顺着乳头的方向挤压。
5. 挤出的乳汁可以直接喂给宝宝, 或储存起来, 稍后使用。
6. 重复上述动作(朝着身体方向按压、顺着乳头方向挤压、放松), 并在乳房的的不同区域进行操作。
7. 换到另一侧乳房, 重复上述步骤。

自我护理与宝宝护理

照顾好您自己和宝宝, 非常重要。您也许会发现, 您需要或希望获得更多帮助。可以考虑以下几点:

照顾自己

- ✓ 我能够充分休息。
- ✓ 宝宝在刚出生的2周里总是哭哭啼啼, 我知道这是正常现象。
- ✓ 我知道去哪些地方寻求帮助, 如有需要, 我会去寻求这些帮助。

早期进食信号:
张嘴、打哈欠、
呃嘴。

照顾宝宝

- ✓ 我对哺乳越来越有信心, 也越来越得心应手了。
- ✓ 我正在学习宝宝的早期进食信号(feeding cue), 并能够对此作出回应。
- ✓ 我知道宝宝可能需要频繁喂奶, 这是正常现象。
- ✓ 在宝宝进行抽血检查和接种疫苗时, 我能够通过母乳喂哺和/或肌肤相触的方式抚慰宝宝的情绪。
- ✓ 我知道应该去哪里获得哺乳方面的援助。



肌肤相触的安全姿势

您自己应采取较为挺直的姿势, 不要平躺。让宝宝贴在您身上, 并注意确保以下几点:

- ✓ 您能看见宝宝的脸
- ✓ 宝宝的颈部竖直不弯曲
- ✓ 宝宝的头随时都可以自由转动
- ✓ 宝宝肩部平展, 前胸贴在您的胸口
- ✓ 不要遮盖宝宝的口鼻
- ✓ 用毯子遮盖宝宝的背部
- ✓ 让宝宝的头转向一边

宝宝出生后的头几天里, 您在其肌肤相触时, 要留意宝宝的面部。注意其面色是否正常, 呼吸是否均匀, 对您的抚触是否有所回应。为保证睡眠安全, 如果您颇感倦意, 又暂时无人能够帮忙照看宝宝, 应将宝宝放回婴儿床里, 并让他/她仰卧其中。避免用襁褓或其他物品裹住宝宝, 这样做可能会使他们无法表现出进食信号(feeding cue)。



哺乳顺利的迹象

出生天数	1	2	3	4	5	6	7	8
哺乳情况	每天至少8次。 宝宝能够有力、缓慢、平稳地吸吮, 并经常吞咽。							
胃部大小	一粒樱桃大小	一粒胡桃大小	一个杏子大小	一个鸡蛋大小				
沾有粪便的尿片	至少1-2片, 黑色或深绿色		至少3片, 棕色、绿色或黄色		至少3片, 较大、较软, 黄色或棕色			
湿尿片	至少1片尿湿的尿片	至少2片尿湿的尿片	至少3片尿湿的尿片	至少4片尿湿的尿片	至少6片湿透的尿片			
体重	大多数宝宝在出生后的头3天里, 体重都会降低。从第4天开始, 大多数宝宝的体重都会定期增长。							
其他迹象	宝宝应该能响亮地啼哭、积极地活动, 并且很容易就能醒来。							

支援与服务

您所在社区内的母乳喂哺服务:

- 安大略省哺乳服务机构双语在线索引:
www.ontariobreastfeeds.ca

了解更多信息:

- 母乳喂哺: www.beststart.org/resources/breastfeeding
- 婴儿进食: www.beststart.org/resources/nutrition

安省远程健康热线:
每周7天、每天24小时开通
1-866-797-0000
听障热线: **1-800-797-0007**
如有需要, 可要求与哺乳护士通话。

本地支援:

资助单位:

改编自 Simcoe Muskoka 区卫生部资料, 改编已获许可。