

我怎样知道 母乳喂养 进展顺利呢？

- 填好此核对表, 请在相应的栏里打勾 (✓)。
- 若红色部分有一个或多个栏被打勾, 请向您的助产士或儿童及家庭保健护士寻求有关婴儿喂养的帮助或建议。
- 尽早获得帮助对您和宝宝都更有益。

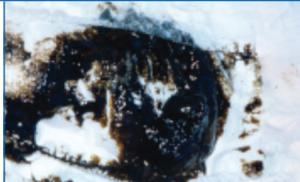
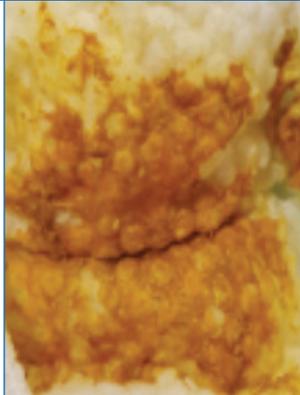
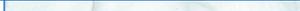
Simplified
Chinese

😊 以下迹象表示哺乳进展顺利:	✓	☹️ 若有以下情况, 请向您的助产士或儿童及家庭保健护士咨询:	✓
您24小时内的哺乳次数达8次或更多。		宝宝容易犯困且24小时内的哺乳次数少于6次。	
宝宝每次吃母乳的时间在5至40分钟之间。		宝宝每次吃母乳的时间 总是 不足5分钟。宝宝每次吃母乳的时间 总是 超过40分钟。 宝宝总在吃母乳时睡着而且/或者从未完成过吃奶过程。	
		宝宝总在吃母乳时睡着而且/或者从未完成过吃奶过程。	
宝宝肤色自然。		宝宝看起来有黄疸(皮肤泛黄)。 一般黄疸会先从宝宝的脸部出现, 之后散播到身体、手臂及腿部。 若情况恶化和/或宝宝容易犯困, 请向儿童和家庭健康哺乳协助诊所或您的全科医生问诊。	
在哺乳时宝宝显得平静且放松, 并在哺乳后多数时候表现开心。		宝宝在吃母乳时经常时断时续, 或是拒绝吃母乳。	
宝宝有尿湿和弄污的尿片(请参阅反页图表)。		宝宝没有尿湿和弄污的尿片(请参阅反页图表)。	
您在哺乳时感觉舒适。		您的乳房或乳头疼痛, 而且在宝宝吮吸几下后疼痛仍未缓解。 在宝宝松开您的乳头后, 乳头的一侧看起来好像被挤压或压扁了。	
您的乳房在哺乳后明显变软。		哺乳后, 乳房没有变软, 或乳房感觉有块状物或泛红。	
宝宝出生后3至4天起, 您应该在宝宝吃奶时经常听得到吞咽的声音。		哺乳时, 您看不出或听不见宝宝吞咽母乳。	
		您认为宝宝需要个安抚奶嘴。	
		您认为有需要喂宝宝配方奶。	

我怎样知道母乳喂养进展顺利呢？

我怎样知道宝宝得到了足够的母乳？

宝宝的尿片在出生一周后会有改变。了解这些改变能帮助您判断哺乳是否进展顺利。
若有担忧请联系您的助产士或儿童和家庭保健护士。请在栏里打勾（√）。

宝宝的年龄	√ 湿尿片（小便）	√ 脏尿片（大便）	√ 这种“大便”看起来什么样？
1-2天	<ul style="list-style-type: none"> 每天有1-2片或更多湿尿片。 请注意尿酸盐的现象也许会持续到第4天*（请参考以下说明） 	<ul style="list-style-type: none"> 有一片或更多尿片上有胎粪，即深绿色或类似焦油的黑色大便。 	
3-4天	<ul style="list-style-type: none"> 每天有3片或更多湿尿片。 尿片感觉应该会重一些。 有些女宝宝会流出假经血，这是正常现象**（参考以下说明）。 	<ul style="list-style-type: none"> 大便会变为如下颜色：褐色/绿色/黄色。 大便变稀（“大便变化”）。 	
5-6天	<ul style="list-style-type: none"> 每天有5片或更多湿尿片。 尿片应该会感觉很重。 抛弃式免洗尿片一般较难看出干湿。想知道到底尿量是否足够，可试倒2-4汤匙水在干净的尿片上，即可看出或感觉到湿尿片大概的样子。 	<ul style="list-style-type: none"> 有至少两片黄色脏尿片。 大便可能很稀。 	
7-28天	<ul style="list-style-type: none"> 每天有6片或更多湿尿片。 尿片感觉应该会很重。 	<ul style="list-style-type: none"> 每天至少有两片脏尿片。 大便应至少有五分钱硬币大小且泛黄，通常很稀或呈颗粒状。 	
尿酸盐*	尿酸盐是宝宝在出生后几天内排出的深橙/红色物体。在此年龄阶段属正常现象。但若持续时间超过了出生后最初几天，则您应该告知您的助产士/儿童和家庭保健护士，这也许是宝宝没有得到足够母乳的迹象。		
假经血**	假经血在出生后第一周出现是正常现象。这种从宝宝阴道流出的红色分泌物是分娩后母亲激素中断引起的。		

220222NOV22V1

