

我如何知道哺乳是否进展顺利？

(How can I tell that breastfeeding is going well?)

如果您发现右手边（红色的一边）有打勾的话，请和您的助产士（Midwife）或儿童与家庭健康护士（Child and Family Health Nurse）进行确认或寻求关于您宝宝喂养的建议。






尽早获得专业人士的支持对您和您宝宝来说比较好

😊 哺乳在以下情况进展顺利 (Breastfeeding is going well when) :	☹️ 若有以下情况，请联系您的助产士或儿童与家庭健康护士 (Talk to your Midwife or Child and Family Health Nurse if) :	
您的宝宝在24小时内喂了8次或以上	您的宝宝很困，且在24小时内喂食不足6次	
您的宝宝每次喂食的时间在5-40分钟之间	每次喂奶时，您宝宝的喂奶时间 总是 不超过5分钟	
	每次喂奶时，您宝宝的喂奶时间 总是 超过40分钟	
您的宝宝皮肤颜色正常	您的宝宝总是趴在您的乳房上睡着了/或从未自己吃完	
		您的宝宝出现了黄疸（皮肤发黄） 它通常从您宝宝的脸上开始，然后扩散到身体、手臂和腿。 如果黄疸加重且/或您的宝宝很困的话，请到您的儿童与家庭健康母乳喂养支持诊所（Family Health Breastfeeding Support Clinic）或您的全科医生处
您的宝宝在喂食时通常平静且放松，并且在大多数喂食后是满足的	您的宝宝在喂奶期间断断续续地吸吮或拒绝哺乳	
您的宝宝有湿尿布和脏尿布（见背面图表）	您的宝宝没有页后所解释的湿和脏的尿布	
哺乳时感到舒适	您的乳房或乳头有疼痛感，在宝宝头几次吸吮后并没消失。您的乳头从宝宝嘴里出来后，看起来有一边被夹或夹扁了	
您的乳房在喂奶后变得非常柔软	喂食后，您的乳房没有变得更软，或乳房变得红肿	
当您的宝宝3-4天大的时候，您应该能在喂食时经常听到宝宝吞咽的声音	当您的宝宝3-4天或更大的时候，您不知道您的宝宝是否吞咽奶水	
	您觉得您的宝宝需要一个奶嘴	
	您觉得您需要给您宝宝喂奶粉	

Adapted with permission UNICEF Baby Friendly Health Initiative by the SLHD Breastfeeding Interest Group with consumer consultation.
Evaluated by families accessing SLHD Child and Family Health Service - 2017 5/03/18 2:18 PM

我如何知道我的宝宝吃够了？ (How do I know my baby is getting enough?)

宝宝拉在尿布上的排泄物在第一周会发生变化。这些变化会帮您了解喂食是否进展顺利。如果您有任何担忧，请与您的助产士或儿童与家庭健康护士联系。请在各列打勾。

宝宝的年龄 (Baby's Age)	湿的尿布 (Wet Nappies)	脏的尿布 (Dirty Nappies)	这个大便看起来像什么？ (What does this 'poo' look like?)
1-2 天大	每天1-2次或更多 尿酸盐可能会持续到第四天*（参见以下解释）	一次或更多的深绿色或黑色的、“像沥青”似的胎粪	
3-4 天大	每天3次或更多 感到尿布较重 有些女婴可能会有假性月经** 这是正常的（参见以下解释）	颜色和状态改变——褐色/绿色/黄色，变得松散（大便改变）	
5-6 天大	5次或更多 很重很湿 很难去判断一次性纸尿裤是否是湿的，所以要想知道尿量是否足够，拿一块纸尿裤，然后加入2-4餐匙的水。这会让您知道大概情况。	至少两次黄色的； 可能含水较多	
7-28 天大	6次或更多，而且更重更湿	至少两次，至少为50仙硬币大小，且常常比较湿，呈“籽”状	
尿酸盐Urates*	尿酸盐是一种深橙色或红色的物质，许多婴儿在头几天都会排出。这在这个年龄是没问题的。但是，如果头几天过后依然排出尿酸盐，您应该告诉您的助产士或儿童与家庭健康护士，因为这有可能代表您的宝宝没有获得足够的奶水。		
假性月经 Pseudo menstruation**	第一周的假性月经是由于出生后母亲的荷尔蒙退散而从阴道里排出的略带血的粘液。这是正常的。		

Adapted with permission UNICEF Baby Friendly Health Initiative by the SLHD Breastfeeding Interest Group with consumer consultation.



Created: January 2018
Review by: January 2020

