

## Getting Started and Feeding Cues

### 母乳喂养入门以及吃奶信号

如果这是您初次母乳喂养，您可能需要几次练习才能熟练掌握。以下是一些开始入门的小诀窍，可帮助您防止或克服母乳喂养过程中常见的困难。

在宝宝出生后最初的几个小时里：

- 在宝宝出生后，立刻把宝宝放到妈妈的胸部，[皮肤挨着皮肤](#)。用这种方式抱着宝宝可以鼓励宝宝吃奶，有助于您和宝宝亲情关系的建立，对新生儿的健康和发育有利。爸爸（您的配偶）与孩子之间的肌肤接触也是有益的，特别是在妈妈不能这样做的时候。
- 给宝宝一个[没有干扰的初次母乳](#)。宝宝可能会在出生后最初的 30 至 60 分钟内表现出吃奶的兴趣。让宝宝完成第一次进食很重要。

在最初的几天：

- 确保您和宝宝常常在一起。
- 认识孩子的行为特点和想吃奶的信号，即宝宝想要吃奶时表现出的行为特征。
- 经常与宝宝有亲密的肌肤接触。
- 常常给宝宝喂奶——24 小时内至少 8 次。
- 要知道夜间宝宝常常醒来要吃奶。
- 如果宝宝吃饱了，他们的四肢会很放松，而且显有“困意”。手臂会伸直，而且常常放在身体的两侧。
- 在产后[最初的三至四天里](#)，宝宝的体重可能会有些减轻。这是正常的。了解孩子[吃饱](#)的信号会给您有很大的帮助。
- 只给宝宝吃母乳。在您的奶水增加之前，孩子在最初的两三天里吃少量的初乳是完全可以的。大多数宝宝每次吃奶的时候需要两侧的奶都吃。
- 要确保您喂奶的姿势舒服，孩子吃奶时位置恰当。这叫做正确的[含乳方式](#)。

宝宝想吃奶时的行为特征叫做吃奶信号。其中可能包括：

- 把手放进嘴里
- 寻乳（转头，好像在寻找乳头）
- 张嘴、舔嘴唇、吸吮
- 在胸部和肚子上方握紧手指和拳头
- 弯曲手臂和双腿
- 易哭闹

哭是最后的信号，这意味着您没有注意到其他吃奶信号。请在喂奶之前先尝试安抚宝宝。哭闹的宝宝要含住乳头可能会更困难一些。

请观看有关宝宝吃奶信号和行为特点的[视频](#)

需要字幕吗？可在[这里](#)看到字幕。

### 学习喂奶是需要时间的

由于喂奶是很自然的事，因此，许多初为人母的妈妈都没有对这项必要的学习做好准备。然而，即使是自然的事情，也是需要时间和耐心去学习的。就好像学骑自行车一样，对有些人来说，学习喂奶很容易，而对另一些人来说则不然。提前规划会有帮助。请参阅[为母乳喂养做准备](#)。

学习喂奶对于很多妈妈来说不是轻而易举、一下就能成功的。

资源和链接：

Healthlink BC Breastfeeding: <http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile70.stm>

Healthlink BC Breast-Feeding Positions <http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/hw130307.html>