

在工作或远离宝宝时进行母乳喂养

请记住...

- 如果你正在进行母乳喂养，请告诉你的雇主。
- 尽可能延长休假。
- 寻找弹性工作方案。
- 用手或吸奶器挤出乳汁。
- 安全地储存挤出的乳汁，如有必要，可以进行冰冻和解冻。
- 对奶瓶和吸奶器等吸奶工具进行消毒。

如果你正在工作或远离宝宝，还可以有许多选择。

- 尽早与雇主讨论，甚至可以在妊娠期。
- 尽可能延长休假。
- 在家里工作。
- 兼职工作。
- 请别人在宝宝需要哺乳时把宝宝带给你。
- 选择靠近你工作地点的儿童护理人员，以便你前去哺乳。
- 当你远离宝宝时，挤出乳汁，然后用挤出的乳汁代替错过的哺乳，用杯子或奶瓶喂食。
- 对于超过6个月的宝宝，继续母乳喂养，用适当的固体食物代替错过的哺乳。
- 当你远离宝宝时，用婴儿配方代替母乳喂养，然后在你不工作的时候继续母乳喂养。

挤出乳汁

1. 用肥皂和清水洗净双手。
2. 找一个你可以坐下、放松、不会被打扰的私密空间。
3. 用经过消毒的容器收集乳汁。
4. 鼓励放乳反应，让挤出乳汁的工作更加轻松（例如轻柔地按摩乳房并且放松）。
5. 如果需要更多乳汁，可以在稍后再试试看。

手动挤奶

1. 将拇指和手指放在乳房两侧的乳晕（乳头周围的深色区域）后。
2. 用拇指和手指之间的滚动动作，有节奏地挤压乳房。尝试每秒钟挤压两次。动作要轻柔，尤其当乳房充满时。
3. 乳头上会形成乳滴。在放乳反应后，乳汁可能会喷出。当停止流动时，用拇指和手指围绕乳晕移动，清空所有乳管。
4. 当你感到累时，换手或换一侧乳房。

使用吸奶器

1. 遵照吸奶器附带的说明。
2. 请为你提供吸奶器的人展示如何使用。
3. 吸奶器通常比手动挤奶更快速，但不一定能够获得更多乳汁。
4. 在使用吸奶器时，向乳头方向按摩乳房。这样可以帮助乳汁流出。

储存挤出的乳汁

将挤出的乳汁倒入储存容器中，用消毒容器放在冰箱或冷柜中。

乳汁可以：

- 最多冷藏3-5天（4°C以下）。
 - 储存在冰箱后部，而不是门上；
 - 如果温度低于26°C，乳汁可以在没有冷藏的情况下储存6-8小时（如有必要）。如果具备冷藏条件，就放在冰箱内；
 - 可最多在冰箱独立冷冻室内冷藏3个月。在冰箱内部的冷藏隔间里，乳汁最多只能保存两周。
 - 深度冷冻（-18°C以下）可保存6-12个月；
- 用放满冰块的冷藏箱运输乳汁，并且在到达时立即放入冰箱。

其它窍门

- 在冷冻前，贴上日期和时间标签。
- 喂宝宝时，先使用储存时间最长的乳汁。
- 在加入冷藏或冷冻乳汁前，首先将新鲜挤出的乳汁冷却。
- 将冷冻乳汁放在装满温水的容器中进行解冻，充分混合。在24小时内使用。

提示

- 用化学品、煮沸法或蒸气消毒法来对奶瓶和吸奶器进行消毒。
- 永远不要对乳汁进行再次冷冻或再次加热。
- 喂食剩下的乳汁应该丢弃。
- 不要在微波炉中解冻乳汁。

致谢

这份情况说明书符合澳大利亚卫生与医学研究委员会制定的澳大利亚婴儿喂养指南与儿童和未成年人饮食指南。

其中还包含来自下列资料的信息：

- *Infant and Toddler Feeding Guide*, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- *Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding*, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- *Growing Strong: Feeding You and Your Baby*, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
- *Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008*, Queensland Health, 2003.

这份情况说明书也是昆士兰州众多专业保健人士贡献与努力的结果。我们谨向他们为内容提供的帮助致以谢意。

