

标题卡:

婴儿护理
喂养

艺术卡:

[问题:
宝宝吃些什么?]

屏幕文本:

医学博士戴西·道尔 (Daisey Dowell)

朗代尔基督教健康中心 (Lawndale Christian Health Center)

旁白:

婴儿只吃母乳或配方奶粉。美国儿科学会 (AAP) 建议母乳喂养，因为母乳是婴儿最理想的食物。但对许多女性来说，母乳喂养并不现实，但没有关系。配方奶粉是绝佳的母乳替代品，它能够满足宝宝的所有营养需求。

艺术卡:

[问题:
如何分辨宝宝是不是饿了?]

旁白:

宝宝的交流方式有许多种，她/他可能通过以下一种方式让你知道她/他饿了：

屏幕文本:

宝宝饿了的迹象

吮吸手指

抚摸他/她的脸颊时，他/她会转向您

发出吸吮声

偎依在您的胸前

伸出舌头

哭闹

旁白:

吮吸手指

抚摸他/她的脸颊时，他/她会转向您

发出吸吮声

偎依在您的胸前

伸出舌头

或者一味地哭泣，让您知道该喂奶了

艺术卡：

[问题：

宝宝应该喝多少奶？]

旁白：

婴儿的食量取决于他们的睡眠习惯和喂食习惯。但大多数婴儿每两到三个小时就要进食一次，包括夜里。母乳喂养的婴儿每次需进食 10 到 15 分钟，喝配方奶粉的婴儿每次大约进食 1 到 2 盎司。随着宝宝长大，两次喂食的间隔也会变长，进食量也会增加。请记住，宝宝的胃非常小，一下子装不下太多东西，不要让宝宝大量吐奶。务必避免过度喂养，如果宝宝转过身去或停止吸吮，他/她可能已经吃饱了。没必要让他/她们继续喝下去。

艺术卡：

[问题：

如何分辨宝宝是否吃饱了？]

旁白：

确保新生儿是否吃饱的最佳方法是看他/她一天尿湿的纸尿裤是否有六片之多，并与医生一起追踪宝宝的体重。如果您正在哺乳，也可以听听宝宝吞咽的声音。这也可以判断出宝宝是否吃饱。

艺术卡：

[问题：

如何母乳喂养？]

旁白：

母乳喂养是一种自然的喂养方式，但并不是每位母亲的母乳喂养过程都很顺利，也并不代表母乳喂养很容易。和其他技能一样，对您和宝宝来说，这有一个学习的过程，我们可能都需要几周的时间才能掌握要领。

艺术卡：

[母乳喂养姿势
侧卧摇篮式]

艺术卡：

[母乳喂养姿势
橄榄球式]

艺术卡：

[母乳喂养姿势
摇篮式]

艺术卡：

[母乳喂养姿势
侧躺式]

艺术卡：

[新生儿衔乳：

让宝宝贴近乳房，这样他/她就可以毫不费力地找到您的乳晕。]

艺术卡：

[新生儿衔乳：

用乳头刺激宝宝的上唇，直到宝宝的嘴张得够大。]

艺术卡：

[新生儿衔乳：

宝宝的下巴和下唇应首先触碰到您的乳房。]

艺术卡：

[新生儿衔乳：

宝宝的嘴唇必须完全张开，紧贴在乳晕上。]

艺术卡：

[新生儿衔乳：

确保没有堵住宝宝的鼻孔，让孩子顺畅地呼吸。]

艺术卡：

[问题：

我在母乳喂养时遇到问题，谁能帮助我？]

旁白：

很多人都可以帮助您和宝宝学习母乳喂养。您的医生和宝宝的医生都能为您提供绝佳的母乳喂养建议。您分娩所在的医院可能有哺乳顾问，他们可以在您住院时提供帮助，您也可以让哺乳顾问到家中，根据他们的服务内容开展私人探访。所以，大家可以给您提供多方面的帮助，您不是孤军奋战。

艺术卡：

[问题：

奶水不够怎么办？]

旁白：

产后第一周，许多妈妈都担心奶水不够，你不是一个人在战斗。别担心，宝宝的胃很小，而且他们从妈妈那里喝到的第一口奶（称为初乳）是非常有营养的。两到四天后，当身体分泌另一种母乳代替初乳时，乳房开始变得又硬又重，继续为宝宝提供所需的营养。

宝宝吮吸的次数越多，奶水就会越多。所以，为了让奶水充足，请经常吸奶和/或喂奶，并大量饮水。在哺乳期间保持体内水分充足是非常重要的。

屏幕文本：

确保奶水充足

经常吸奶或喂奶

大量饮水以保持体内水分充足

艺术卡：

[问题：

母乳喂养带来疼痛该怎么办？]

旁白：

一开始，母乳喂养时可能会出现乳头疼痛、皲裂，甚至流血。这种疼痛应该会在几天后消失。如果没有好转，请致电您的医生、宝宝的医生或哺乳顾问，确保宝宝含接的姿势正确，没有其他问题。

如果疼痛没有缓解，乳房或乳头剧烈疼痛，乳房出现发热、肿胀或发红症状，身体发烧或开始感到不适，请致电医生。这可能是乳腺炎的征兆，这种感染需要立即接受治疗。

屏幕文本：

如果出现下列情况，请联系医生：

疼痛没有缓解

乳房或乳头剧烈疼痛

乳房出现发热、肿胀或发红症状

发烧

或开始感到不适

艺术卡：

[问题：

上班后，可以用母乳喂养我的宝宝吗？]

旁白：

当然可以！这是许多妈妈都关心的问题。您可以将母乳吸出并储存在冰箱中，用奶瓶喂给宝宝喝。即使您在家中，将母乳存储起来，也意味着其他人也可以给宝宝喂奶，他们就有机会与宝宝建立起纽带，和宝宝一起开心玩耍。让您得到难得的休息！

母乳在冰箱冷藏室中可存放四天，在冷冻室中可存放六个月。母乳解冻后，还可以在冰箱中存放 24 小时。

屏幕文本：

母乳的存储

最多可以在冰箱里放 4 天

冷冻储存不超过 6 个月饮用最佳，但不可超过 12 个月

解冻后的母乳可以在冰箱里存放 24 小时

关闭艺术卡：

One

Chicago

Family

值得芝加哥所有家庭信赖的医疗资源。