



# 母乳供应不足

## 母乳供应不足是指您的身体无法产生足够的母乳来满足宝宝的需求。

您可能会担心自己的奶水供应，尤其是在母乳喂养的早期阶段。有些人可能会因为觉得奶水不够而停止母乳喂养。但大多数情况下，您的身体会为宝宝制造足够的奶水。

如果奶水供应不足，通常只会很短的时间。可以寻求帮助来改善奶水供应。可以咨询：

- 母婴健康护士
- 哺乳顾问
- 澳大利亚母乳喂养协会
- 家庭医生。

如下是您可能认为奶水不足的一些常见原因。

### “我的宝宝吃奶太频繁”

母乳喂养宝宝通常有助于奶水的供应。婴儿通常在 24 小时内吃奶 8 到 12 次。当开始给宝宝喂奶时，宝宝可能会不安静，但这并不总是意味着您的奶水供应不足。

可以阅读我们关于开始母乳喂养的信息简介：母乳喂养：如何开始。

### “我感觉乳房现在变软了”

从第 3 周到第 12 周后，乳房可能会开始感觉变软，不那么饱满。为了满足宝宝的需求，乳汁供应会发生变化。

如果宝宝一直吃得好，乳房就会分泌足够的乳汁。

### “我的宝宝吃奶突然开始更频繁了”

当宝宝想吃更多的奶或处于生长高峰期时，可能会吃得更多。

如果宝宝在几天内吃得更多，您的身体就会开始产生更多的乳汁。

### “我的宝宝的吃奶时间很短”

两三个月后，宝宝会开始吃得更快。宝宝吃的奶水可能仍然足够。只要宝宝继续成长，就不必担心。如果感到担心，请咨询母婴健康护士或医生。

## 如何知道宝宝是否吃到了足够的奶？

当宝宝一星期大时，通常会：

- 自己醒来吃奶
- 在大多数喂奶之间都能安静下来
- 如果使用布质尿布，在 24 小时内至少有 6 到 8 块浸湿的尿布
- 如果使用一次性尿不湿，在 24 小时内至少有 4 到 5 块湿的很重的尿布
- 每天至少排出一次黄色软便。

宝宝两周大后，体重应该恢复到出生时的水平。在最初的三个月里，他们的体重每周会增加 150 克或更多。

## 为什么母乳会供应不足？

如果您的乳汁供应不足，可能是因为宝宝：

- 吃奶时没有很好地贴附在乳房上。这也会导致乳头疼痛和损伤。
- 喂奶不够频繁。宝宝通常在 24 小时内吃奶 8 到 12 次。
- 从乳房吃奶效果不佳。

可能因为其他变化而导致奶水供应不足：

- 您开始用婴儿配方奶粉代替母乳喂养
- 您最近得了乳腺炎。

您可能因为吸烟而导致奶水供应不足。

某些药物会改变奶水的供应：

- 含有雌激素的避孕药
- 非处方药和草药，如感冒药。

## 如何增加母乳供应？

可以通过频繁喂奶和挤奶来增加乳汁供应。在喂奶或挤奶时，可以按压或按摩乳房，帮助乳汁流出。

### 抱着宝宝肌肤接触

喂奶时，可以抱着宝宝进行肌肤接触。这时宝宝只穿着尿布，您和宝宝之间有直接的皮肤接触。

肌肤接触有助于：

- 让宝宝保持清醒
- 让您的身体释放有助于制造母乳的荷尔蒙

## 喂奶

应该频繁喂奶，大约每 2 或 3 小时喂一次。这意味着 24 小时内您要喂宝宝 8 到 12 次。

有些时候，可能需要叫醒宝宝并鼓励他吃奶。

有时在喂奶时，每侧乳房可以给宝宝喂两次奶。这有时被称为“切换哺乳”。

当宝宝感到疲倦或吞咽量减少时，让宝宝不要再从这只乳房吃奶，而换到另一只乳房。然后再换一次，直到宝宝从每个乳房都吸吮过两次奶。这会有助于宝宝更有效地从您的乳房中获得更多的乳汁。并不需要长期这样做，仅在需要增加奶量的时候这样做即可。

确保宝宝尽其所能地贴附在您的乳房上，确保宝宝既吸吮又吞咽，而不要在乳房上睡着。

您可以在这方面寻求帮助。

## 挤奶

如果宝宝吃奶时昏昏欲睡，吃奶情况不好，就可能需要停止那次喂奶，改为从两侧乳房各挤奶两次。

例如，您可以左侧挤五分钟，右侧挤五分钟，然后分别再各挤一次。

然后用挤出的母乳喂宝宝。

有时，甚至大多数时候，在喂奶后可以再挤奶。这有助于刺激乳房，确保乳房排空，有助于增加母乳供应。

通常情况下，喂奶和挤奶大约需要一个小时。然后在两次喂奶之间，您和宝宝可以休息。

## 婴儿配方奶粉

如果需要给宝宝额外喂奶、应该单独使用挤出的母乳，而且一定要在使用婴儿配方奶粉之前使用。在使用婴儿配方奶粉之前，请咨询哺乳顾问或听取其他健康专家的建议。

## 药物

有些人可能会使用处方药来帮助增加乳汁供应。请向医生咨询药物是否对您有帮助。

## 您可能无法获得充足的母乳供应

不是每个人都能有充足的母乳供应。您可能有如下情况：

- 荷尔蒙或身体病情
- 早产
- 乳房形状异常
- 做过缩乳等乳房手术。

如果您认为某些因素影响了自己的奶水供应，请咨询医生、助产士或哺乳顾问。他们可以帮您找出喂养宝宝的最佳方法。

即使您无法获得充足的奶水，无论多少，给宝宝喂养母乳也是非常重要的。

## 可以向谁寻求帮助？

关于哺乳和挤奶，可以寻求帮助。您可以咨询：

- 哺乳顾问
- 母婴健康护士
- 其他了解母乳喂养的医护人员。

## 家庭暴力支持

### 1800 Respect 全国帮助热线

为受性侵犯、家庭暴力和虐待影响的人提供支持。无论白天或晚上，可以随时拨打电话：  
1800 737 732

网址：[1800respect.org.au](http://1800respect.org.au)

## 您是否需要口译员？



如果您需要口译员，  
可以提出要求。

## 更多信息

### 维多利亚母婴健康热线

无论白天或晚上，可以随时拨打电话：  
13 22 29

### 澳大利亚母乳喂养协会

#### 母乳喂养帮助热线

1800 686 268

网址：[breastfeeding.asn.au](http://breastfeeding.asn.au)

## 妇女网站

有关母乳喂养的信息，可以上我们的网站查阅：  
[thewomens.org.au/health-information/breastfeeding](http://thewomens.org.au/health-information/breastfeeding)

## 相关资讯简介：

- *母乳喂养：如何开始*
- *挤出母乳*
- *增加乳汁供应的药物多潘立酮 (domperidone)*

**免责声明：**本资讯简介仅提供一般信息。如需了解有关您或宝宝医疗保健需求的具体建议，请向医疗专业人员咨询。如因依赖本概况介绍而没有去看医疗专业人员所造成的任何损失或损害，皇家妇女医院概不予以承担。如果您或宝宝需要紧急医疗救助，请联系就近的急诊部。

© The Royal Women's Hospital 2024.