

Your Milk Supply 您的奶水量

许多妈妈担心她们的奶水不足，特别是在最初的几周之后，那时乳房摸起来比较柔软，而宝宝却似乎要不断地吃奶！事实上，如果宝宝吃奶情况不错、体重增加、有尿湿或排有大便的纸尿裤需要常常更换，您的奶水可能是充足的。

供需原则是母乳喂养的关键——宝宝吃奶越多，就会释放出越多哺乳期荷尔蒙，产生的奶水也就越多。

要在母乳喂养的过程中保持供需平衡，您应该：

- 避免使用不必要的**辅助食品**，例如：配方奶。如果宝宝吃饱了其他食物，他们就不会“需求”足够的母乳，而您的身体也会因此而产生更少的奶水。除了影响供求之外，给宝宝**配方辅助食品**可能会使您的乳房发胀，感到不舒服。这称为胀乳。配方制品还会改变宝宝的肠道（肠壁内膜），滋生有害细菌。而母乳有助于肠道内有益菌的产生。
- 如果您的宝宝吃奶情况不好，特别是在最初几天的时候，在喂奶之后花几分钟用手挤奶或许会有帮助。稍稍用手**挤奶**（即使您并没有真的挤出奶来）也会为奶水的产生提供某种帮助，因为刺激乳房会促使奶水的产生。

请观看如何手工挤奶的[视频](#)

资源和链接：

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

Healthlink BC Breast Engorgement <http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/mini/hw133953.html>