

# 杯喂

不能母乳亲喂的宝宝也可以选择奶瓶喂养以外的方式

杯喂从宝宝出生后就可以开始。杯子里可以装挤出来的母乳或婴儿配方奶。你可以用任何干净、表面光滑、敞口的杯子用于杯喂。

从单次喂奶的平均时间来看，杯喂与奶瓶喂没有明显的差异。

杯子比奶瓶更安全。奶瓶的奶嘴和瓶盖不易彻底清洁干净，容易滋生细菌，进而导致宝宝生病。用热肥皂水就能简单地把杯子冲洗干净，无需消毒，而奶瓶最好要消毒。

在紧急情况下，请使用一次性杯子。



喂养是一段亲密时光——很多拥抱、眼神交流、交谈、微笑、哼唱和唱歌。

## 杯喂和1-2-3一样简单！

先让宝宝用直立姿势坐在你的膝盖上，使他的背部和颈部得到支撑。给小宝宝们杯喂时，最好用一块布包裹住他们的身体，防止他们的手碰倒杯子。

1

拿一小杯奶轻轻地放在宝宝的下唇上，然后微微地倾斜杯子，保持奶只到杯口边缘，刚好够到宝宝的嘴唇。宝宝应该处于警觉状态，张开嘴巴和眼睛。

2

动作要慢慢来。不要把奶倒进婴儿的嘴里。每次都让宝宝做主，按照“舔-咽-停”的节奏。让奶保留在杯口。当宝宝吃饱了，他们会闭上嘴巴，不再喝了。

3

宝宝会吸吮或啜饮奶，或用舌头舔一舔奶，如左图所示。

杯喂可以让宝宝自由地移动舌头，这样就更接近在乳房上吃奶时发生的“吸吮”反射。

你是否知道可以通过“再度泌乳”的过程来重新开始母乳喂养？

母乳喂养可以拯救生命，尤其是在紧急情况下。

请联系哺乳顾问来了解更多信息。



Adapted from The World Health Organization - Infant Feeding in Emergencies: A Guide for Mothers and UNICEF/WHO 20-hour Baby Friendly Hospital Initiative Course by Magdalena Whoolery (PhD Health Studies, BSc Nursing, Dip HE Nursing) and Julie Fogarty (BFA, GradDipTchg), January 2020 (updated April 2020). Poster endorsed by the following: