

返岗后如何母乳喂养？

(1) 工作后保证每 3 小时挤奶/泵奶一次：返岗后的女职工需要合理安排工作和挤奶/泵奶的时间，根据工作时间、婴儿吸吮习惯等制定挤奶计划保证上班期间每 3 小时可以挤奶/泵奶一次。

(2) 下班后以亲喂为主：女职工下班回家后依然采取亲喂为主，尤其在婴儿睡觉前和职工早上上班前给予婴儿亲喂，既可以减少女职工夜间哺乳的辛苦，又可以起到有效安抚婴儿的效果。

(3) 保证哺乳期营养：保证哺乳期间的营养，哺乳期热量较非孕期每日约增加 500Kcal，适当增加含钙丰富的高蛋白食物如鱼、奶、肉类和海产品的摄入，保证每日鱼肉蛋奶类 200-250g。哺乳期注意补钙。

(4) 哺乳期保证充足水分摄入：乳汁中大部分为水分，乳母需要保证充足的水分，每日饮水约 2000-2500ml,适当增加粥、汤类食物。还可以适当补充促进泌乳的食材和中成药等，如鲫鱼汤、通草类中成药等方法。

(5) 预防乳腺炎的发生：穿哺乳专用胸罩、避免暴力或外伤等伤及乳腺、保证每 3 小时吸奶/泵奶一次。

