

妇幼知识 一点通

8月1日至7日是“世界母乳喂养周”，今年的主题是“支持母乳喂养，呵护健康未来”，旨在强调母乳喂养对儿童健康的促进作用。对于母乳喂养的相关问题，潍坊市妇幼保健院产一科主管护师王熙作出详细解答。

□本报记者 王路欣



关于母乳喂养 你了解这些吗

母乳喂养有什么好处

初乳是新生儿的第一剂“活体疫苗”。产后最初几日分泌的乳汁，称之为初乳，初乳富含分泌型IgA抗体，浓度达成熟乳的5倍以上，在新生儿肠道黏膜表面形成保护膜。初乳特殊寡糖可以促进益生菌定植，加速胎便排出，使新生儿黄疸的发生率降低30%。此外，表皮生长因子等活性物质刺激肠道成熟，为营养吸收奠定基础。有研究显示，纯母乳喂养婴儿的腹泻

死亡率降低88%，呼吸道感染死亡率降低63%。这份如黄金般的液体，正是妈妈为孩子面对这个世界提供的第一道“生物盾牌”。

母乳中含有2000余种活性成分（配方奶仅模仿50余种），其中乳铁蛋白的抗菌能力是人工合成的百倍，这份不断自我更新的活体营养系统，使母乳成为真正的“高定奢侈品”。

如何让母乳更充足

做到按需哺乳，宝宝有力的吸吮可以起到刺激泌乳的作用，喂奶次数增加奶水分泌会随之增加。

哺乳期保持合理均衡的营养，可适量增加摄入富含蛋白质的食物。

增加哺乳频次，每天8次-12次，调整哺乳方式，宝宝正确地含接乳头及乳晕，才能有效吸吮，促进催乳素分泌，增加泌乳量。

仪器低频电刺激可以扩张血管，改善血液循环，

刺激乳头周围区域的感觉神经，通过反射作用到下丘脑刺激垂体前叶分泌催乳素，引起乳汁分泌。

中医穴位点按，淋巴疏通按摩，改善气血循环互通乳腺相关经络，促进乳汁分泌。

保持良好心态，多休息，放松心情，保证充足睡眠。

建立妈妈对母乳喂养的自信心，丈夫及家属要积极参与母乳喂养。

母乳喂养有哪些步骤

●喂奶前准备

清洁双手和乳房：清洗双手，然后用干净的毛巾或纱布擦拭乳头和乳晕，避免使用消毒湿巾或酒精等有刺激性的物品，避免伤害乳头及乳晕。

选择舒适姿势：妈妈可以根据自身的舒适需求，选择坐位或卧位，必要时使用枕头等物品辅助哺乳。

诱发宝宝兴趣：挤出少量乳汁，让宝宝嗅到乳汁的味道并吸吮乳头，不要让乳房堵住宝宝的鼻子。

及时发现吃奶信号：早期信号有眼球在眼皮下转动，眼皮在睁开前轻轻颤动，手向脸上举，嘴巴蠕动，小动作变多。中期信号有发出呜咽或哼叫，向妈妈胸口蹭。哭泣是宝宝饥饿的最后信号。

●喂奶过程

哺乳时正确抱姿：宝宝的头和身体呈一条直线，宝宝的头对着乳房，鼻尖对着乳头，妈妈的手臂抱住宝宝的背部，抱着宝宝贴近自己。妈妈把手指拷在乳房下的胸壁上，使食指支撑乳房根部，大拇指轻压乳房上部，呈“C”字形，手指不要太靠近乳头。

宝宝正确吃奶姿势：宝宝嘴张大，下唇外翻，舌头呈勺状环绕乳晕，面颊鼓起呈圆形，宝宝嘴唇上方可见更多的乳晕，宝宝慢而深地吸吮，能看或听到吞咽。

控制哺乳时间：哺乳时间最好不要超过30分钟，避免无效吸吮，或养成奶睡习惯。如果宝宝拒绝继续吃奶不必勉强。

注意宝宝反应：喂奶过程中要注意观察宝宝的吸吮情况、吞咽情况以及是否有呛奶等现象。如果宝宝吸吮无力、吞咽困难或出现呛奶，要及时调整喂奶姿势或暂停喂奶。如出现奶速太快时，为避免呛奶应注意使用剪刀手控制奶速。

●喂奶后处理

让宝宝打嗝：肩上放一块干净的小毛巾，防止宝宝吐奶沾湿。让宝宝侧靠在肩上，宝宝的头侧向一边，避免窒息。家属一手托住宝宝屁股，另一只手则空掌帮宝宝拍背，然后放在床上睡觉。

清洁乳房：哺乳结束，用干净的毛巾或纱布擦拭乳头和乳晕。

母乳喂养有哪些误区

误区：初乳颜色清没营养，需要挤掉

真相：初乳是产后1天-3天的乳汁，成分中富含抗体IgA、乳铁蛋白、生长因子，是妈妈为宝宝提供的第一剂“活体疫苗”。初乳虽然量少但浓缩，完全能满足新生儿胃容量（仅5ml-7ml，如樱桃大小）。挤掉初乳直接喂奶粉，可能会增加婴儿过敏的风险，降低母乳喂养的成功率。

误区：奶水清没营养，多喝汤可下奶

真相：前奶（较稀）含更多水分和乳糖，解渴；后奶（较浓）含更多脂肪，管饱。浓汤（猪蹄汤、鸡汤）中蛋白脂肪过多，可能堵塞乳腺管，导致堵奶。最有效的“下奶”方法是每日多喝水（每天2L-3L），均衡饮食（蛋白质+全谷物+蔬菜），并让宝宝多吸，刺激泌乳。

误区：宝宝哭就是饿了，要加奶粉

真相：婴儿哭闹原因很多，如困了、胀气、需要安抚等，不一定是饥饿。过早加奶粉会导致宝宝减少吸吮，减少泌乳反射刺激，导致妈妈奶量下降。增加牛奶蛋白过敏的风险。判断是否吃饱的标准是，宝宝自然松开乳头不再吸吮，每天6片-8片尿布，体重稳步增长符合年龄段。

误区：哺乳前要消毒擦拭乳房

真相：母乳中富含益生菌，帮助宝宝建立肠道菌群。过度清洁会破坏乳头上的保护性油脂，导致皲裂。正确做法是哺乳前洗手，乳房不需要消毒，可用清水冲洗。

误区：6个月母乳就没营养了

真相：母乳成分随宝宝年龄需求而变化，哺乳6个月乳汁中仍会含抗体、酶和活性成分。6个月添加辅食后，应采用母乳+辅食并行喂养，建议母乳喂养到2岁或更久。研究显示，母乳喂养的时间越长，宝宝的免疫力越强。

误区：胸小的妈妈奶水少

真相：泌乳量取决于乳腺组织，而非脂肪（胸的大小）。正确做法是，增加泌乳量，可以采用频繁哺乳（每天8-12次）的方法。

误区：感冒发烧不能喂奶

真相：普通感冒、发烧（非HIV/化疗等特殊期间），母乳中的抗体会保护宝宝。正确做法是戴口罩哺乳，避免飞沫传播。如需用药，遵医嘱选择哺乳期安全药物。

误区：攒奶可以让奶更多

真相：母乳是“按需生产”，越攒奶，身体越认为“不需要”，反而减产。正确做法是，按需喂养及时哺乳，必要时2小时-3小时喂养一次。若哺乳完仍有很多奶，可以用手挤出或吸奶器吸出。

母乳喂养有哪些正确姿势

坐位哺乳：选择矮点的椅子或者在脚下垫上小凳子，妈妈采取舒适的坐姿，背部挺直，后背放上靠枕保持舒适，婴儿身体呈一条直线，由妈妈手臂抱住婴儿的背部，给婴儿全身支撑，头部在肘正中，不要按婴儿的头后部。婴儿鼻尖对着妈妈的乳头。

交叉式体位：选择矮点的椅子或者在脚下垫上小凳子，妈妈采取舒适的坐姿，背部挺直，后背放上靠枕保持舒适，用哺乳侧乳房对侧的手臂托起宝宝，手小心托起婴儿颈后部，如宝宝是头向右躺在妈妈的肘正中时，则用左手托着宝宝，反之亦然。

橄榄球式体位：选择矮点的椅子或者在脚下垫上小凳子，妈妈采取舒适的坐

姿，背部挺直，后背放上靠枕保持舒适，婴儿位于妈妈的一侧，婴儿上身正对妈妈的乳房，妈妈前臂支撑婴儿头颈部，另一只手托住乳房，以观察婴儿吸吮情况。

卧位哺乳：妈妈舒适放松地侧卧于床上，头枕于手肘上或头下垫上枕头，婴儿面向乳房，鼻子对着乳头，可以用下面的手搂住宝宝的背部，上面的手托起乳房。如不需托乳房，可以直接用上面的手搂住宝宝。先侧卧躺时靠下的乳房，然后再换上侧乳房。需要注意的是，不要在哺乳时睡着，以免发生意外。

半躺式哺乳：妈妈靠坐在床上，向后倾斜，后腰、颈肩部、双臂使用靠枕保持舒适的姿势，双膝微屈，然后婴儿把放在腹部上，让宝宝的脸面对着妈妈乳房，宝宝身体保持一条直线，妈妈用手臂支撑宝宝的背部和头颈部，让宝宝几乎是趴在妈妈身上吃奶，可让宝宝自由调整各种姿势。