

昆明市妇幼保健院副主任护师李娟： 母乳喂养好处多 常见误区要注意

都市时报全媒体记者 王柔



母乳被称为“白色的血液”，是每一位母亲为自己刚出生的孩子准备的一份独一无二、量身定制的礼物。每年的5月20日是全国母乳喂养宣传日，今年的宣传主题是“倾听母婴，共筑暖链”，呼吁全社会支持和促进母乳喂养。本期都市时报·春城名医栏目特邀昆明市妇幼保健院产五区护士长、副主任护师李娟，教大家如何科学进行母乳喂养。

母乳喂养 对妈妈和孩子均有益处

“母亲的气质、情绪、生活习惯都会影响母乳的成分，它是不能被复制的，所以才更加弥足珍贵。WHO建议每一位妈妈尽可能用母乳喂养孩子到2岁及以上，至少纯母乳喂养到6个月。”李娟介绍，宝宝出生后进行纯母乳喂养，可以促进宝宝胃肠道发育和完善，降低过敏性疾病的发生率；初乳中含有大量的抗体，可增强宝宝抵抗力，不容易患呼吸道和消化道疾病；由于母乳中的蛋白质分子量较小，更适合宝宝肠道消化和吸收，宝宝身体长得又快又结实，不容易患肥胖症；从长远来讲，还能降低成年后患糖尿病、冠心病等代谢性疾病的发病率。

“其次，母乳喂养的过程是母亲与孩子情感相结合的过程，母亲给孩子带来安全感，促进宝宝情感正向发育，孩子给母亲带来慰藉和幸福感，减少产后抑郁的发生。”李娟表示，坚持纯母乳喂养的妈妈还能降低乳腺癌、卵巢癌的发生率。“所以，安全、经济、实惠的母乳是每一位母亲和新生儿的首要、必要选择。”

乳汁分泌量 会随着孩子生长发育需要而增加

作为母亲，都想用自己的乳汁哺育下一代，但母乳喂养的过程却是充满挑战的。

“有的妈妈乳房软软的，只能挤出几滴乳汁甚至完全挤不出来，很多人认为是没有奶，其实这是一个误区。”据李娟介绍，乳房在怀孕16周的时候就开始分泌乳汁了，量很少但都是精华，而这个乳汁的量是跟宝宝的胃容量相匹配的，随着孩子吸吮次数的增加，日龄的增加、胃容量的增加，乳房产生乳汁的量也会随之增加，以满足孩子生长发育的需要。

“新手爸妈之所以走进这样的误区，通常是因为不知道如何判断母乳够不够吃，不知道新生儿最佳喂奶时机，或者没有掌握喂奶的姿势和方法，导致孩子吃不上母乳。”李娟表示，首先保证宝宝每24小时的有效吸吮次数达8—12次。其次，根据宝宝大小便和体重情况进行判断——出生后的前6天每天有跟出生天数相符的大小便次数；7天以后每天6—8次的大小便次数；宝宝生理性体重下降不超过10%，7天左右恢复到出生时体重，以后每周增长≥200克，直至3个月。符合以上几点，就是合适的母乳喂养量。

另外，掌握新生儿最佳喂奶时机也能帮助宝妈更好地喂奶。当孩子的眼球开始在眼皮下快速转动，出现肢体活动，嘴巴发出吸吮的声音，出现左右寻找乳房的动作时，就是最佳喂奶时机。而哭闹是宝宝最后发出的警告，此时最不宜喂奶，特别针对出生头几天的新生儿，更不要在孩子哭闹时喂奶。

如果宝宝睡着了，要温柔地将其叫醒。可以将灯光调暗，对着宝宝说话；松懈被包，和妈妈做皮肤接触；扶起宝宝、肩膀及上身，轻柔地做仰卧起坐动作；轻拍宝宝的背或是用手指在宝宝脊椎上游走；做柔和的骑自行车运动，指尖在宝宝嘴唇上画圈圈；用凉湿的毛巾擦宝宝的前额和脸颊。

“新手爸妈不知道正确抱孩子并实施母乳喂养的方法，可以在孕期就到母乳喂养咨询门诊学习和模拟训练，住院期间，也能在责任护士的帮助下，做到一学就会、一点就通。”李娟强调，只要让孩子多吸吮，及时排空乳房，乳母保持愉快心情，家人多鼓励支持，就能轻松实现纯母乳喂养。



李娟医生向产妇讲解哺乳知识

都市时报全媒体记者 王柔

※新闻延展

正确的喂奶方式可减少乳头皲裂和堵奶发生

很多妈妈表示，在喂奶过程中出现过乳头皲裂和堵奶的情况，让她们十分痛苦，这也成为很多妈妈难以将母乳喂养坚持下去的原因之一。对此，李娟表示，这些情况也是可以用正确的方式来避免和改善的。

“乳头疼痛和皲裂大部分原因是因为宝宝含接姿势不对导致的，正确的含接姿势是乳头正对宝宝鼻尖，待宝宝嘴巴张到最大的时候，顺势将乳头及大部分乳晕塞到宝宝嘴里，让宝宝含接深一些，宝宝的下巴紧贴妈妈的乳房，嘴唇往外翻。”李娟表示，正确的含接姿势能减轻乳头疼痛，减少乳头破损的发生率。孕妈还可以在孕37周后每次洗澡时用毛巾轻揉擦乳头，增加乳头的韧性。

乳房护理的方法有：乳房清洁用清水，不用香皂等带有刺激性的清洁剂；如果乳头没有明显的污垢，可不必每次哺乳前都做清洁，过度清洁会导致乳房皮肤

变得干燥，更容易破损；每次哺乳后挤出两滴新鲜的乳汁涂擦在乳头上；哺乳完待乳头干燥后涂上羊脂膏。以上方法可减少乳头皲裂的发生，促进皲裂乳头的修复。

而导致堵奶的原因也有很多：比如早期未让孩子充分吸吮乳房，充分疏通乳腺管；产褥期妈妈出汗多，饮水少，过早食用鸡汤等容易下奶的肉汤，导致乳汁黏稠、乳汁突然增多，不容易排出，排出不及时而堵奶；妈妈们夜间不坚持哺乳，也是导致堵奶的一个原因。“总之只要早吸吮、勤吸吮，多饮水、多食用新鲜的瓜果蔬菜，生产后一周再食用鸡汤等肉汤，就能大大减少堵奶发生概率。”李娟表示，一旦发生堵奶，首要的就是坚持亲喂，妈妈们可以让孩子边吸吮，边顺时针按揉有硬块的地方，大部分妈妈的堵奶可通过这样的方法缓解。如果严重堵奶，妈妈出现发热，乳房出现红肿、热痛时，就需要乳腺科医生介入诊疗。

※专家名片

李娟



副主任护师，昆明市妇幼保健院产五区护士长，从事产科护理工作17年余，母乳喂养咨询师，产后母婴护理专科护士，昆明市护理学会妇产科护理专业委员会委员，云南省优生优育妇幼保健协会产后母婴康复专业委员会委员，多年来一直致力于帮助新手妈妈促进和实现纯母乳喂养，促进产后康复，在产科护理管理，危急重症急救护理，母乳喂养培训、咨询、指导方面积累了丰富的经验。

※栏目介绍

都市时报·春城名医栏目通过发布最新医疗资讯、开展健康知识科普，搭建起医患有效沟通平台，提高大众对疾病的认识。栏目邀请昆明地区公立三甲医疗机构专家组成专家库。如有健康困惑，扫码关注“都市时报大健康”微信公众号，看专家科普，入群咨询。

