

母乳喂养小常识

张玉玲（洛阳市妇幼保健院，河南洛阳 471000）



孩子身心健康发展需要妈妈的呵护与关怀，而最直接的表现就是婴幼儿时期母乳喂养。相关调查研究显示，母乳含有丰富的营养成分，包括糖类、蛋白质、脂肪及维生素等，能够满足宝宝生长发育需求。因此，为了促使宝宝茁壮成长，应科学地进行母乳喂养。

怎样成功母乳喂养

首先，妈妈要舒服地坐着。可以选择坐在舒服的、有扶手的椅子上，也可以坐在沙发的一侧，用枕头或者靠垫支撑妈妈的后背及胳膊，使得身体保持相对舒服的状态，之后喂养宝宝。如若必要，也可以在脚下垫几个枕头或靠垫，避免身体向宝宝倾斜；可以在大腿上放个枕头或大小适中的靠垫，将宝宝放在枕头或者靠垫之上，用手托着宝宝，之后喂养宝宝，这样可以避免身体长时间弯曲，造成腰部劳累。总之，

无论采用那种姿势喂奶，都要把宝宝包向妈妈的乳房，而不是妈妈用乳房去够宝宝。

其次，托好乳房。母乳喂养，妈妈的乳房会变大、变沉，在喂养宝宝的过程中可以用手托住乳房，最好手呈C型，用四个手指托起乳房下面，大约在时针9点钟的位置，大拇指在上面3点钟的位置，或V形（将乳房托在分开的食指和中指之间）托住乳房。手指应距离乳头和乳晕至少5cm，以免宝宝咬到妈妈的手指。

最后，观察宝宝，适当调整宝宝姿势。若宝宝感到安全舒适，那么他会更愉快、有效地吸奶。为了做到这一点，妈妈在给宝宝喂奶时观察宝宝吃奶是否比较吃力。若宝宝吸奶比较吃力，妈妈应调整宝宝姿势，如在宝宝身下适当添加毯子，用毯子支撑宝宝的头部、颈部、背部及臀部，同时适当地调整高度，让宝宝更容易吸奶。若宝宝依旧动来动去，

未能有效吸奶，那么此时妈妈应调整喂养姿势或将宝宝包裹起来，将他的双臂固定在身体两侧，进而更轻松、更有效地喂奶。给宝宝喂奶并不简单，需要讲究方法、讲究技巧，妈妈应当予以高度重视，学习成熟母乳喂养方法，如此才能使宝宝愉悦、有效地吸奶，而妈妈也能够轻松喂奶，减轻身体和心理负担。

母乳喂养的注意事项

（1）妈妈在孕期就要接触母乳喂养的相关知识，了解母乳喂养的基本情况，一方面能够在反复学习的过程中加深对母乳喂养的了解与认识，进而用平常心看待母乳喂养，建立自己喂养宝宝的信心；另一方面能够根据所掌握的知识，而做好充足的准备，比如孕晚期每日用温开水擦拭乳头；孕晚期出现母乳自然流出的情况，能够正确处理。

（2）对宝宝而言，母乳中

含有宝宝成长发育所需的营养物质，给予宝宝母乳喂养是最好的。因此，妈妈需要注意保证母乳供应充足的，也就是注意养成良好的饮食习惯，如规范生活作息，保证睡眠充足；自我调节情绪，保持心情愉悦；谨遵医嘱，不随便用药；每日应较平时增加能量700~1000 Kcal 和水分1~1.5 L。

(3) 若母乳量不足，在哺乳前妈妈会感受到乳房并不胀痛；哺乳时宝宝吞咽声较小，哺乳后宝宝睡眠质量不佳的情况。对此，需要找出问题所在，及时纠正和处理，以保证母乳量充足，让宝宝能够吸收充足的营养，进而快速且良好地发育。

(4) 母乳喂养期间，很可能出现不良的喂养习惯，不利于促进宝宝发育，妈妈要加以注意。比如不应让宝宝含着乳头睡觉，不仅不卫生，还可能使幼儿出现窒息、呕吐等现象；应当持续喂养宝宝，尽量避免掺入奶粉喂养的情况，否则会影响宝宝吃奶效果；在喂奶的间歇，应适当给宝宝喂水；若宝宝哭闹，不应第一时间进行喂奶，而是在宝宝停止哭泣、呼吸顺畅之后进行喂奶，避免宝宝呛奶、呕吐等现象发生。

母乳喂养的相关常识

(1) 尽早开奶。尽早开奶，一方面是初始奶水含有大量的抗体，喂养宝宝，有助于促进宝宝良好发育；另一方面是有助于妈妈乳房分泌乳汁，让妈妈身体内的雌性激素增加，催产素分泌量

增加，从而促进母乳分泌量增加，保证充足的奶源，以及孩子的营养充足。当然，前提条件是规范开奶。妈妈应当咨询医生，在医生的帮助下进行开奶，如此才能够促进母乳分泌，同时保护乳房。

(2) 按摩。按摩胸部的目的是刺激乳房，以便分泌更多乳汁。但胸部比较敏感，错误按摩不仅会影响乳房乳汁的分泌，还可能给乳房带来一定的负面影响，增加患病率。为了避免此种情况发生，应当到医院或者正规机构，由专业医生或护理人员进行乳房按摩，抑或教授正确的按摩手法，指导妈妈在家中自行按摩，提高乳房按摩效果。

(3) 按需喂养。母乳喂养应当遵循按需喂养的原则，不要刻意规定喂养时间。宝宝的消化系统并未发育完善，虽然基本保持一定的速度消化母乳，但有时消化较快，有时消化较慢，难以确定。妈妈应注意观察宝宝的状态，若宝宝有要吃母乳的表现，妈妈应及时喂养，避免宝宝饥饿，避免宝宝营养缺失。通常情况下，不同月份的宝宝母乳需求不尽相同。3个月以内的宝宝每日母乳需求不少于8次，且没有规律，妈妈应隔一段时间观察宝宝是否有吃奶的需求，进而进行母乳喂养，同时妈妈也可通过喂养宝宝促进乳汁分泌。4~6月龄的宝宝从按需喂养过渡到定时喂养，一般是3~4h喂养1次，每日约6次。7~9月龄的宝宝开始吃辅食，每日母乳喂养4~5次即可；10~12月龄宝宝每日母乳喂养2~3次即可。

(4) 两边乳房换着喂。很多新手妈妈不懂得母乳喂养常识，让宝宝只喝一边的母乳，使得一边乳房被喝空，另一边乳房饱满。这容易造成一侧乳房乳汁分泌过多过快，而另一侧乳房乳汁分泌越来越少。长此以往容易造成乳房一大一小，影响胸型。所以，在母乳喂养期间，妈妈要注意每次喂宝宝吃奶都要两边乳房换着喂，即可促进乳房分泌更多的乳汁，保证母乳供应充足，又可避免胸型发生变化。

(5) 母乳存储。母乳冷藏、冷冻要求不同。通常情况下室内温度在25℃~37℃，新鲜母乳可以保存4h。室内温度在15℃~25℃，新鲜母乳可保存8h；冷藏母乳，温度在2℃~4℃，母乳可保存24h，注意将母乳放在母乳保存袋内，保证母乳安全；冷冻母乳，温度在-18℃以下母乳可保存3个月。若需要解冻，先放在冷藏室内，或直接放在流动水下解冻即可。须注意，禁止将冷藏或冷冻的母乳直接放在高于50℃的水中进行加热，也不要直接用微波炉进行加热，否则会破坏母乳中的营养成分，导致母乳喂养失去意义。若将母乳放在奶瓶中进行加热，禁止将瓶身全部浸泡在温水中，避免温水混入母乳中。要想准确了解母乳加热程度，可用温奶器对母乳予以加热。相对来说，用温奶器进行母乳加热是比较方便的，可以快速温好母乳，缩短宝宝等待母乳的时间，避免宝宝哭闹不止。