

科普 | 母乳喂养

2017-07-13[原文](#)

母乳喂养的好处

对婴儿有益

1. 提供营养及促进发育：母乳中所含营养物质最适合婴儿的消化吸收，生物利用率高，其质与量随婴儿生长和需要发生相应的改变。
2. 提高免疫功能，抵御疾病：母乳中含有丰富的免疫蛋白和免疫细胞，前者如分泌型免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶、纤维结合蛋白、双歧因子等；后者如巨噬细胞、淋巴细胞等，母乳喂养能明显降低婴儿腹泻、呼吸道和皮肤感染率。
3. 有利于牙齿发育和保护：吸吮时的肌肉运动有利于面部正常发育，且可预防因奶瓶喂养引起的龋齿。
4. 增进母婴感情：母乳喂养时，婴儿与母亲皮肤频繁接触，母婴间情感联系对婴儿建立和谐、健康的心理有重要作用。

对母亲有益

1. 有助于防止产后出血：吸吮刺激使催乳激素产生的同时促进缩宫素的产生，缩宫素使子宫收缩，减少产后出血。
2. 哺乳期必经：哺乳者的月经复潮及排卵较为未哺乳者延迟，母体内的蛋白质、铁和其他营养物质通过产后闭经得以储存，有利于产后恢复，有利于延长生育间隔。
3. 降低母亲患乳腺癌、卵巢癌的危险性。此外母乳温度适宜，喂养婴儿方便。

促使母乳喂养成功的十点措施

1. 有书面的母乳喂养政策，并常规地传达到所有保健人员；
2. 对所有保健人员进行必要的技术培训，使其能实施这一政策；
3. 要把有关母乳喂养的好处及处理方法告诉所有的孕妇；
4. 帮助母亲在产后半小时内开始母乳喂养；

5. 指导母亲如何喂奶以及在需与婴儿分开的情况下如何保持泌乳；
6. 除母乳外，禁止给新生儿喂任何食物和饮料，除非有医学指征；
7. 实行母婴同室——让母亲与婴儿一天24小时在一起；
8. 鼓励按需哺乳；
9. 不要给母乳喂养的婴儿吸橡皮奶头或使用奶头作安慰物；
10. 促进母乳喂养支持组织的建立，并将出院的母亲转给这些组织。

促进母乳喂养十点措施

1. 以保护、促进、支持母乳喂养为原则，认真贯彻国际上《促使母乳喂养成功的十点措施》及《国际母乳代用品销售原则》
2. 有书面的母乳喂养政策并对全体的医务人员进行创建爱婴医院的培训，并能实施这一政策。
3. 加强孕期宣教，把母乳喂养的好处，母婴同室的重要性，按需哺乳的重要性，如何保持泌乳的技巧交给孕妇。
4. 建立家庭产房，提供理想环境，促进母乳喂养；正常新生儿（阿氏评分 ≥ 7 分）出生后30分钟内母婴皮肤接触及早吸吮30分钟以上。
5. 凡无母乳喂养禁忌，无特殊医疗处理的新生儿均实行母婴同室，新生儿必须与母亲24小时在一起，做必要处理时母子分离不得超过1小时。
6. 按需哺乳，鼓励早吸吮，多吸吮以促使乳汁分泌。
7. 除母乳外禁止给新生儿喂养任何食物和饮料，除非有医学指征。
8. 不给母乳喂养的婴儿使用橡皮奶头及奶瓶，不许宣传推销及使用乳代用品。
9. 医护人员随时指导母乳喂养，并指导母亲在与婴儿分离时每天挤奶8次以上，以保持泌乳。
10. 出院时，将母乳喂养支持组织介绍给产妇，院内设立母乳喂养咨询门诊，接受母乳喂养咨询，了解婴儿生长发育情况。

早接触、早吸吮、早开奶

分娩后30分钟内，必须进行母婴直接皮肤接触30分钟以上，帮助母亲在产后半小时内开始早吸吮，早开奶。

早吸吮的好处：早吸吮可刺激乳头，促使催乳素分泌，有利于泌乳，可刺激乳头可增加催产素分泌，促进子宫收缩，减少产后出血，可使新生儿得到初乳中的免疫球蛋白A，为新生儿提供了第一次被动免疫。母婴在产后30分钟的皮肤接触，母婴目光交流，增进母子感情，也有利于婴儿觅食反射的建立。

早开奶的重要性：因为产后5小时内，sigA分泌量最多，可让婴儿得到第一次被动免疫，少生病。早开奶，越早越好，顺产产后2小时，剖宫产也不要超过6小时。

按需哺乳：按需哺乳定义为婴儿饥饿时、母亲奶胀时就要哺乳，不受时间、次数限制，喂奶时间由婴儿和母亲个体需要所决定。按需哺乳可以满足婴儿生长发育需要，促使乳汁分泌有利于母乳喂养成功。

母婴同室：新生儿必须与母亲24小时在一起，做必要处理时母子分离不得超过1小时。

母婴同室的重要性：

1. 使早吸吮的好处得到延长，促进乳汁分泌，以保持有足够的母乳。
2. 增进母婴感情，有利于母乳喂养成功，使母亲得到母乳喂养的知识和技巧，学会照顾婴儿。
3. 保证按需哺乳，避免橡皮奶头干扰。
4. 减少乳房充盈。

正确的哺乳姿势：母亲喂奶用坐位、卧位和站位均可，只要使得全身放松、感觉舒适即可。喂奶时婴儿身体紧贴母亲、脸向着乳房、鼻子对乳头、婴儿的头与身体成一直线；婴儿下眼接触母亲乳房。如果刚出生的婴儿喂奶时，母亲应托着婴儿的臀部。

正确的含接姿势：母亲用乳头或者乳汁刺激婴儿的嘴张大，将乳头和大部分乳晕送入婴儿口中，含接正确时，婴儿鼻子对准母亲的乳头，嘴成鱼唇样，上方乳晕比下方多，婴儿脸颊部鼓起，可看见吞咽动作及听到吞咽声音，母亲有下奶感觉。

正确的挤奶方法：

母婴分离6小时开始挤奶，每3小时1次，每天至少挤奶8次，挤奶持续20-30分钟，强调夜间挤奶。

把拇指放在乳晕上，其余4指并拢放在其对侧，用拇指和食指向胸壁轻轻压（其余3指起托住和固定乳房作用），挤压乳晕下的乳窦，手指不能在皮肤上滑动，有节奏的挤压、放松、沿着乳晕挤压乳窦，如奶胀严重，影响婴儿含接吸吮，也可挤出少量乳汁，使乳晕部松软，再进行含接吸吮。

充分有效的母乳喂养，做到按需哺乳，哺乳姿势正确，含接姿势正确。

1. 母亲：喂乳前乳房有充盈感，喂奶时有下奶感；喂奶后松软感。
2. 婴儿：两次喂奶间安静，小便6次/日以上，大便2-4次，体重增加150g/周。

如何保证有足够的母乳：产后频繁、长时间吸吮

1. 做到母婴同室，勤吸吮，按需哺乳。
2. 掌握母乳喂养技巧，正确喂奶体位，含接姿势。
3. 母亲的饮食应多样，多品种，还应多喝汤，以保证营养的充足。
4. 心情愉快，不要焦虑、紧张，保证充足的休息。
5. 要坚定用自己的乳汁喂养自己的婴儿的信心。

乳汁不足的原因：未做到充分有效的母乳喂养，不常喂乳，添加了水、牛奶，母亲或婴儿有病，乳头异常，喂养姿势不正确，母亲饮食、休息不好，对哺乳无信心都会使乳汁分泌减少（吸吮次数不够，时间短，含接不对）。

乳房肿胀的原因及处理

1. **乳房肿胀：**即乳房内血液、体液及乳汁的集聚。

2. 原因：产后最初几天未做到充分有效的母乳喂养（未按需哺乳，含接姿势不对）。

3. 处理：频繁吸吮，将乳汁排空。

乳头疾病的主要原因（乳头皲裂）

1. 含接姿势不正确，未吸入大部分乳晕。
2. 过度在乳头上使用肥皂、酒精、干燥剂之类的刺激物。
3. 婴儿口腔运动失调等。

精选留言

暂无...