

母乳喂养好处多，还不会的妈妈们的看过来！

产科

2021-07-13原文



母乳喂养的那些事儿



当妈的道路上，面临着数不清的挑战，刚完成十月怀胎、瓜熟落地，就得迎接新的挑战——**母乳喂养**。

母乳喂养，有看得见的好处

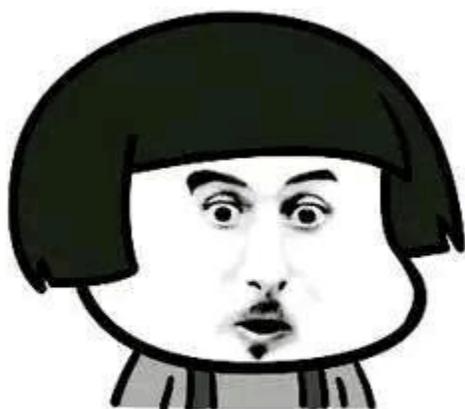


首先，母乳富含天然的营养成分，比如**蛋白质、乳糖、脂肪、维生素**等等；**并且经济、方便、无污染**。

可以满足宝宝成长必需的营养，**促进生长发育和器官成熟，有利于肠道健康微生态环境建立和肠道功能成熟**。

其次，母乳喂养对妈妈也有好处。

有些新手妈妈生完娃后，不敢轻易上秤，但是你知道吗？**母乳喂养有利于产后体重恢复，还可以降低患乳腺癌的风险**。



还有这好事儿

母乳喂养，也有看不见的痛苦！



母乳虽好，却架不住喂养道路上，疯狂输出的“拦路虎”。

那些被母乳喂养过度绑架的妈妈，大概都有着同样的焦虑。

堵奶的时候，胸前像塞了两块烧红的花岗岩，难受得要死，周围却总有“爱娃人士”视妈妈为眼中钉。

你总堵奶，
孩子怎么吃得饱？



周围声音

我为什么堵奶，
你心里没点数吗？



妈妈内心

怎么又涨奶了？
给孩子喂得少了吧？



周围声音

又？你不说话，
没人把你当哑巴！



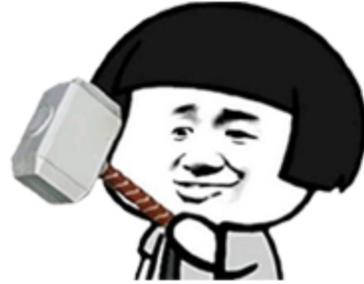
妈妈内心

你这奶水又稀又少不行啊，
孩子吃了没营养！赶紧喝汤！



周围声音

奶水稀≠没营养，
别拿无知PUA我智商！



妈妈内心

啥小姐身子啊，
喂个奶还能发炎？



周围声音

像你这种人，
一般活不过两集。



妈妈内心

母乳喂养，对新手妈妈来说是挑战；对有长辈阻挠的家庭来说是矛盾。

那，母乳喂养该怎么进行才能让自己轻松、让家人闭嘴支持呢？

我们整理了世界卫生组织、中国营养学会、美国儿科学会、香港卫生署等多个机构关于母乳的资料，如果谁再用道听途说或经验教你做事儿，甩这篇文章给她！



生娃前要知道，是否需要母乳喂养？



WHO（世界卫生组织）、中华医师学会、美国儿科学会等世界权威机构，都建议0-6个月纯母乳喂养。

母乳是活生生的



每一餐、每一天、每個月，
都會配合寶寶成長而改變。

母乳喂养不仅是宝宝最好的食物，更是妈妈健康的保护伞！

乳房小，乳头凹陷，影响喂奶吗？



乳房的大小，取决于脂肪的含量，并不取决奶量！而产奶量，和乳腺数量有关，每个人大致相同。妈妈只要按宝宝需求喂哺，如果宝宝吸吮正确，奶量便自然会足够。

乳头扁平或凹陷，并不影响母乳。正确的吸吮，是指宝宝含着乳头及大部分乳晕组织，而不是只含着乳头。因此乳头形状并不影响喂哺，实在焦虑可以使用喂奶乳贴。

所以，对自己要有信心，要知道，**大部分的女性都能够分泌足够的母乳来满足宝宝的需求。**

生娃后，什么时候让宝宝吃上奶？



01

出生后半小时-1小时之内

顺产的宝宝出生后半小时，尽早把她放在妈妈胸前，让皮肤直接接触。让宝宝尝试吸吮乳头，刺激妈妈催乳素（促进下奶）和催产素（促进子宫恢复）的分泌。

不仅可以为宝宝保暖，给她安全感，增进母婴感情，还可有助乳汁分泌，尽早“下奶”。

02

没下奶，出生后也需要吃母乳吗？

是的！

你觉得没下奶，其实是没有胀奶的感觉，大部分妈妈在第3-4天才开始有乳胀的现象。实际上，从怀孕7个月起，身体就开始制造乳汁并储存于乳房内了。

你只要按宝宝的需求频密喂哺，并观察他的大、小便次数和颜色的变化。

03

剖腹产，是否可以立即喂母乳？

可以！

手术回来妈妈完全清醒，宝宝的情况良好，这样的情况下是可以的。妈妈从手术室回病房后便可以母乳喂养了。

04

要不要给宝宝喝奶粉、喝水？

爱婴学会提出**不使用奶瓶、奶粉、奶嘴等物品，这样会干扰母乳喂养行为，还会减少乳汁分泌和初乳的摄取。**

不要轻易补充奶粉、更不需要喝水，因为母乳的成分80%都是水，并且这样做会减低宝宝吸吮乳房的机会，就增加妈妈涨奶的几率。

05

宝宝吃多少奶才合适？

不要“按时按量”喂，而是“按需”喂奶。

刚出生头两天，宝宝需要吃奶的份量，其实很少，每餐大概是5-7mL(约一勺)。

健康足月的宝宝，在出生前身体已经有足够的水分和营养，来应付刚出生前两天的需要。初乳分量也很少，正好配合新生宝宝小小的胃部。

宝宝的胃容量，会越来越大，越来越有弹性，吃的就会越来越多。

喂养过程中，若宝宝一直睡觉最多不超过3小时则需要进食，不能让宝
宝一直睡着。



如何判断宝宝饿了还是吃饱了？



饿了
👶



饱了



喝得越来越慢



手脚放松，嘴巴松开，不吃乳头



表现满足或睡着了

乳头吸破了，还能再喂吗？



乳头破损的是**因为宝宝吸吮方式不正确**，例如宝宝习惯了奶瓶喂哺、或妈妈的乳房肿胀，令宝宝难于吸吮等。

应尽快向医护人员请教，让宝宝和妈妈都能掌握哺乳的技巧，问题便可以解决。**如果你想暂时停止喂奶，可以按时挤奶，保持乳汁分泌。**

含乳的正确姿势如图：



张大嘴巴，像打哈欠



下唇向外翻，下巴紧贴乳房



外露的乳晕上部比下部多

如何判断奶量是否充足？



判断奶够不够吃有4个方法：

1、宝宝吃奶时，仔细听有没有咕咚咕咚的吞咽声

2、观察吃奶后宝宝的神情是否满足

3、检查她的尿液和便便

【尿液】

在头两天，宝宝每天会尿湿1-2个尿布；

在第3、4天，每天至少要有3个较重的尿布；从第5天开始，每天将有5至6个重尿布；

“太重”意味着尿布重达3汤勺水，尿液清澈或浅黄色。

【便便】

第1天，宝宝会排黑色或墨绿色的胎便；

2-5天，逐渐转变为淡黄色，质地从松散或糊状逐渐变成松软；

第1个月，她每天至少会大便2次；

从第2月开始，便便的频率逐渐降低到每隔一天或每隔几天一次。

4、记录生长曲线，观察宝宝体重的增长情况（出生头几天，体重减轻不

超过7%的体重，然后才开始增加体重）<https://mp.weixin.qq.com/s/1jbsQ>

WdEIEQI4VtC86EhHw（出生后体重下降链接）

如何挤奶？



| 用手挤

- 1、挤奶前洗净双手，并准备一个清洁的敞口容器。
- 2、**把拇指和食指呈C形放在乳晕周边，压向胸口。**
- 3、轻轻挤压乳房组织，然后把手指放松，重复这个动作。
- 4、**可围绕着乳晕转换不同位置去挤压。**
- 5、挤奶过程中可以轻柔的按摩乳房，帮助乳汁流通。
- 6、当奶的流速减慢时，可挤压另一侧。**两边轮流挤压**，直至变松软。

| 吸奶器挤

- 1、挤奶前先洗手。
- 2、把已清洁的喇叭、奶瓶、喉管及吸奶器正确连接起来。
- 3、把喇叭轻放在乳房上，乳头在喇叭的正中间，**喇叭与乳房不留缝隙。**
- 4、按下开关，从低力度开始，慢慢调校力度直至乳汁畅顺地流出，同时又不会感觉疼痛。
- 5、每次挤奶后，必须把喇叭和配件拆下来清洁，按照吸奶器说明书建议的方法清洗。

如何保存母乳？



挤出来的母乳，需要**放到储奶袋或储奶瓶中进行冷藏或冷冻**。记得在容器上标注挤奶日期。

不同温度下，储存的时间也不同📌

表 2-10 吸出母乳的保存条件和允许保存时间

保存条件和温度要求	允许保存时间
室温保存 室温存放（20~30℃）	4 小时
冷藏 存储于便携式保温冰盒内（15℃以上温度） 储存于冰箱保险区（4℃左右） 储存于冰箱保险区，但经常开关冰箱门（4℃以上温度）	24 小时 48 小时 24 小时
冷冻 冷冻室温度保持于 -5℃ ~-15℃ 低温冷冻（低于 -20℃）	3~6 个月 6~12 个月

如何解冻？



如果是有计划性的解冻，可以这样📌

- 1、可以提前将冷冻的母乳放到储藏室，但不要超过24小时。
- 2、**解冻后，将储奶袋/盒放到温水（40℃左右）里加热。**
- 3、将母乳倒入奶瓶或其他容器里进行喂奶。

如果是应急解冻，可以将冻奶放在水龙头下不停地冲，直至解冻为止。

切记：



解冻后的母乳最多能在室温环境放置 1-2小时，不能再次冷冻，应当废弃不用。



不能使用微波炉或明火直接加热解冻的母乳。

来源：产科

编辑：院党办



扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方视频号



扫码关注我们

攀枝花市中心医院

产科官微

精选留言

暂无...