

【世界母乳喂养日】

母乳喂养的正确方法，你知道吗？



一、母乳喂养好处多多

母乳营养丰富、热量高、营养素比例适合婴儿消化能力与需要，尤其最初 6 个月最为适宜。纯母乳喂养即可满足 6 个月以内婴儿的营养需要。母乳含丰富的免疫成分，有抗感染作用，是配方奶无法相比的。母乳能够促进婴儿的免疫功能成熟。母乳为母亲直接喂哺，因此从乳房直接吸出的母乳相比奶瓶喂养被污染的机会少，且方便经济，乳量随婴儿生长而增加。喂哺母乳可增进母子感情，并可密切观察婴儿的细微变化。

母亲产后即哺乳，有助于子宫收缩促其早日恢复，推迟月经复潮，有利于计划生育。母亲喂哺有利于母亲的产后恢复。母亲喂哺行为及乳汁成分能够影响婴儿的行为和性格的塑造。

二、不同时期母乳的变化

1. 初乳：产妇产后 5 天以内分泌的乳汁，泌乳量因人而异。初乳色黄，质略稠；蛋白质含量高，脂肪含量较少；比重较高，呈碱性；含有较多分泌型免疫球蛋白 A、乳铁蛋白和初乳小球等免疫物质；维生素 A、牛磺酸和矿物质的含量丰富。

2. 过渡乳：产妇产后 6~10 天分泌的乳汁，泌乳总量有所增加；脂肪含量最高，蛋白质与矿物质逐渐减少；乳铁蛋白和溶菌酶仍保持稳定水平，分泌型免疫球蛋白 A、免疫球蛋白 G 则迅速下降。

3. 成熟乳：产妇生产 10 天以后，母乳逐渐成为成熟乳；乳蛋白质含量更低；比重降低为 1.030；每日泌乳总量增至 700~1000 毫升。

三、正确母乳喂养的方式

1. 做足产前准备 大多数健康的孕妇都具有哺乳的能力，要从孕期开始了解母乳喂养的好处，增强母乳喂养的信心；应保持良好的健康状态、均衡营养、充足的睡眠，防止各种不良因素的影响等。

孕晚期的孕妇要加强对乳房的保护，每日用清水清洗乳头，不要使用肥皂等过度清洗，以免造成乳房皮肤干燥。由

于孕期乳房变大、变重，孕妇可使用与乳房大小相匹配的胸罩支撑乳房，预防乳房下垂。有乳头内陷的孕妇也不用过度担心和焦虑，孕后期乳头情况会有所改变，重要的是孩子一出生就要在专业人员的指导下尽快开始母乳喂养。

2. 建立正常哺乳 产后头两周是建立正常母乳喂养关键期，新手妈妈要做到以下三点：

第一，尽早开奶。新生儿娩出 5 分钟内，母亲就可在产房把婴儿抱在怀中，观察宝宝并等待宝宝完成第 1 次吸吮。尽管此时乳汁分泌少，但婴儿可及早适应母亲的乳房，有力吸吮的刺激有助于促进乳汁的分泌和建立母子的感情。

第二，母婴同室。以便母亲能够按需喂哺婴儿。

第三，坚持按需喂哺母乳。不限制哺乳频次和哺乳间隔时间，婴儿睡醒、出现喂食迹象或母亲奶涨时就可喂哺。产后最初几日，母乳分泌量较少，不要因担心婴儿吃不饱而急于给婴儿喝糖水或配方奶，这样会使婴儿对母亲乳房的吸吮强度降低，影响乳汁分泌。做好哺乳前准备，对乳房进行温热敷 3~5 分钟，同时按摩乳房刺激射乳反射。

3. 掌握正确喂奶姿势 哺乳姿势有卧位、侧卧位、坐位，坐位哺乳是最常用的姿势。哺乳时注意“三贴”：婴儿的下颌紧贴母亲乳房上，婴儿的腹部紧贴母亲的腹部，婴儿的胸部紧贴母亲的胸部。母亲坐着抱好婴儿，让婴儿的头、肩枕于哺乳侧的肘弯，用另一手呈“C”字形托住乳房。母亲用拇指在乳房上帮助塑形，用乳头刺激婴儿口周围，当婴儿张

大嘴时，母亲顺势将乳头和大部分乳晕放入婴儿口中，这样才能使婴儿做到有效吸吮，预防乳头疼痛和皲裂。

4. 哺喂后要会排气 通常在开始哺乳的 2~3 分钟，乳汁分泌极快，占大约乳汁的 50%，很快就会将大部分乳汁吸出，其余的乳汁可以满足宝宝吸吮需求（满足口欲期）。母亲哺乳完毕后，可将婴儿竖直抱起，让其头部紧靠在自己的肩上，用手掌轻拍其背部，以帮助其排出胃内空气。如果喂哺后，婴儿入睡，可将婴儿保持于右侧卧位，以防止因乳汁反流造成窒息。

四、如何判断母乳是否充足

判断母乳是否充足，可以参考以下几个指标：母亲喂哺时，伴随婴儿的吸吮动作，能听见婴儿吞咽的声音；哺乳时，母亲有下乳感，哺乳后乳房变柔软；吃奶后，婴儿感到满足，安静入睡；母亲按需喂哺后，婴儿每天要换尿布 6 次左右，每天排大便 2~4 次，大便呈金黄色糊状；婴儿体重平均每周增加 150 克左右；满月时，婴儿的体重要比出生时体重增加 600 克及以上。

如果母亲做到按需哺乳（每天哺乳次数 8~12 次，平均 10 次左右），婴儿体重增长缓慢，没有达到正常数值，要引起重视，尽快寻求专业人员的帮助，查找是否有量入不足的问题。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院