



# 世界母乳喂养周—— 看辣妈们的母乳喂养经

## 把喂奶当成一场亲子游戏

人物资料: 黄舒  
(宝宝4个月, 湖南省妇幼保健院活动嘉宾)

在湖南省妇幼保健院母乳喂养活动现场, 黄舒兴奋不已。还在怀孕的时候, 就看过外省很多“哺乳快闪”的活动, 接到医院的通知, 她第一个来到现场。

“一开始肯定是羞涩的, 硬着头皮喂了一次, 心里还是怪别扭。”好在, 医院的护士朋友告诉她, “把母乳喂养当成一场与宝宝交流的亲子游戏!”

慢慢地, 在当妈妈的过程中, 黄舒发现, 母乳喂养是充满乐趣的, “宝宝喝奶的时候特别可爱”。她在喂奶的过程中, 还会跟宝宝说话, “妈妈的乳房住着奶精灵, 所以才会有奶。”后来, 宝宝一听到“奶精灵”就会很开心地咧着嘴笑。

## 专家点评>>> 母乳喂养能喂至2岁

——王满凤 (湖南省妇幼保健医院产科主任)

很多产妇对母乳喂养本身认识上存在误区。一些母亲特别是年轻母亲, 怕哺乳影响体形, 造成乳房下垂、变形等, 实际上, 母乳喂养不但不会影响母亲的体形, 还能促进母亲产后身体的复原, 有利于减轻体重。

“有条件的话, 孩子最好到2岁不断奶。”王满凤说, 0—4个月大的婴儿可只用母乳喂养; 4个月到1岁大的婴儿, 除母乳喂养外, 应添加相应辅食; 1到2岁的幼儿以母乳为“饮料”, 少量少次。

## 哺乳, 让工作狂“慢”了下来

人物资料: 刘蓓娜  
(宝宝6个月, 湖南省人民医院活动嘉宾)

都说想拒绝一件事的理由有千万个。而工作很忙, 则是无数新妈妈拒绝哺乳的最好借口。然而, 在湖南省人民医院母乳喂养宣传活动中, 记者认识了这么一个“工作狂”——从事美容行业的辣妈刘蓓娜。平日繁忙的她, 在宝宝的到来后, 会有怎样的改变呢?

“我是奶粉泡大的孩子, 从小抵抗力很差, 所以我的孩子一定不能这样。”为了宝宝, 刘蓓娜做起了全职妈妈。“很多人对于母乳喂养的知识是不够的。”刘蓓娜说, 母乳喂养身材恢复得快, 一天光喂奶就能消耗500卡路里。

刘蓓娜说, 孩子幼时的营养不能由着他选择, 妈妈就担起了重要责任。“母乳是第一步, 后期我还会请教营养学家, 给宝宝一份健康的成长饮食计划。”

## 专家点评>>> 拒绝母乳喂养的理由大多数是借口

——姚穗 (湖南省人民医院产科主任)

很多网络宣传让不少妈妈对母乳喂养很恐。然而, 这些宣传误区, 我们需要及时纠正过来。

### 误区一: 喂母乳会让乳房变得难看

**真实情况:** 哺乳本身不会引起乳房变形。相反, 哺乳能够促进母体催产素的分泌, 而催产素可以增强乳房悬韧带的弹性。

### 误区二: 剖宫产后喂母乳对宝宝不好

**真实情况:** 剖宫产通常采用硬膜外麻醉, 所以药性不会影响到胸部, 等到产妇清醒和肢体能够活动的时候, 麻醉药也已经代谢和排泄完了, 所以产后半小时让宝宝吮吸乳头没有任何问题。

## 母乳喂养是一种偷懒的方式

人物资料: 彭典姣  
(宝宝2岁, 湖南省中医药大学第一附属医院活动嘉宾)

在医院举办的宣传活动现场, 美女护士调查了各位嘉宾妈妈的母乳喂养原因。碰上彭典姣的回答, 护士哈哈大笑——“喂母乳, 是为了偷懒, 不想泡奶粉呐!”

彭典姣的宝宝已经2岁了。自孩子出生后, 她和丈夫就开始学习各种哺乳方面的知识。为了当一名称职的新爸妈, 她和丈夫还曾报名催乳班, 认真学习催乳方法、喂养方法, 积累经验。

彭典姣说, 奶粉中最多有60多种营养素, 母乳中却有400种左右。“喝过母乳的孩子更贴妈妈。”这是她的经验之谈, “跟表妹家的奶粉宝宝相比, 我们母子关系更好, 好像有一种纽带绑住了我俩。”

## 专家点评>>> 催乳市场混乱, 宝宝是最好的“催乳师”

——陈红 (湖南省中医附一医院妇产科护士长)

说起催乳师, 不少新妈妈又急又气。催乳妈妈会发现, 在催乳师大力揉搓下, 乳房上又青又紫。即使催乳成功, 宝宝也不会吮吸。

对于这种现象, 陈红认为, 催乳市场的“鱼龙混杂”是主因, 他们用大力、蛮力揉搓、推挤乳房, 致使产后原本娇嫩的乳房组织受损, 导致乳房严重肿胀疼痛, 为之反复发生乳腺炎埋下了隐患。

“女性怀孕、妈妈产奶就像是太阳从东方升起, 是最自然不过的事情, 我们要相信妈妈和宝宝的本能。”陈红说, 通过多年的相关知识学习和临床实践发现, 在解决产后少奶的众多妈妈中, 有很多人不是真正的少奶, 而是臆想的少奶, 自认为奶少就开始加配方奶, 减少了宝宝对母乳的渴求, 也减少了对乳房的刺激, 自然就减少了产奶。一些单纯的手法催乳主要是起通乳作用, 而这点, 宝宝通过吮吸也可以做到。



Style

颠覆传统

跨时代视野 成品窗帘、墙布

直击——湖南长沙电商环保软装超大时尚体验馆

将您带到前所未有的动感家居

梦幻之旅……

即将闪耀登场

地址: 湖南省长沙市星沙开发区开元路 58 号 楚天佳园 B 栋 6 楼 全层