

那些“坑娘”的母乳喂养误区，你中招了几个？

文、图：今日女报 / 凤网记者 史超
视频：今日女报 / 凤网记者 周纯梓 李超

“喂奶压力太大了！宝宝只要一饿了，她们就说我奶水少，没营养，不扛饿。”家住长沙雨花区的90后新手妈妈李女士说，还没出月子，她就在喂奶这条路上遇到了不小的阻力。曾信誓旦旦说要**做6个月纯母乳喂养**的她陷入**纠结：给孩子喂配方奶是不是更好？**

俗话说，“金水银水不如妈妈的奶水”。可是，开奶的疼痛、追奶的心酸、夜奶的疲惫……做个**坚定的母乳妈妈太不易！**刚刚过去的5月20日是“**全国母乳喂养宣传日**”，今年的主题是“**母乳喂养，给宝宝100分的爱。**”今日女报 / 凤网记者特地采访了**母乳喂养专家和金牌月嫂**，用视频为你带来科学的母乳喂养指导。

母乳喂养： 能降低乳腺癌、卵巢癌的发生

出镜专家：

沈萍（湖南省妇幼保健院产三科护士长、副主任护师，国家级母乳喂养咨询师）

“目前在我院出生的宝宝，住院期间纯母乳喂养率达到90%以上。”湖南省妇幼保健院母乳喂养咨询师沈萍介绍，宝宝最好的食物是母乳（尤其是刚出生时的初乳）。沈萍建议最好给婴儿提供6个月内纯母乳喂养，6个月后添加辅食，同时继续母乳喂养直至宝宝2岁，“可惜的是，很多宝妈在出院后受各种因素干扰或者喂哺方法不正确就放弃了母乳喂养或者选择混合喂养。”

其实对妈妈来说，持续进行母乳喂养既能促进子宫收缩，利于恶露排出，减少产后出血，又可以降低女性罹患乳腺癌、卵巢癌的发生。

“对宝宝来说，母乳是最理想的食物，其所含的各种营养物质最适合婴儿消化吸收，另外，母乳中含有多种抗体，可增强宝宝抵抗力，对宝宝的生长发育有很大好处。”沈萍认为，相比配方奶以及代乳品来说，母乳喂养是最经济也最健康的喂养品，能为家庭节省很大一笔开支。

专家支招快问快答

刚生产完没有奶，要请催乳师吗？

沈萍：每个妈妈都有奶水，最好的催乳师就是宝宝。不管剖腹产还是顺产，只要新妈妈的乳房没有做过某些毁损性手术，或接受过某些特殊的疾病治疗，每个妈妈都能有奶水！新妈妈认为自己奶水不够最主要的原因是没有让宝宝做到有效吸吮。宝宝每天喂奶的时间和次数不够；或是喂奶的姿势不对；产妇没有休息好；产妇对母乳喂养信心不足；家庭成员的干扰误导等导致。对妈妈来说，**宝宝是最好的催乳师。**通过宝宝频繁地有效吸吮，保持产妇大脑皮层兴奋，分泌泌乳素和催产素，进而促进乳汁分泌。有效吸吮是指新生儿出生24小时内应该喂奶10-12次以上，每次喂30分钟以上另外产妇树立母乳喂养的自信心，保持愉悦的心情、充足的睡眠、合理饮食，奶水自然会充足。

宝宝饿太快，是因为奶水少？

沈萍：产妇要有信心，奶水和宝宝的胃是相匹配的。妈妈要相信自己母乳分泌的量和宝宝的胃是相匹配的。刚出生的宝宝的胃容量非常小，只有一个玻璃弹珠那么大，即使出生后最初几天妈妈的乳汁分泌很少，也能满足宝宝的需要。只要妈妈每天坚持有效哺乳，母乳的分泌会越来越多。随着宝宝逐渐长大，胃容量逐渐变大，妈妈的乳汁也能满足宝宝的生长所需。所以妈妈们要有信心，相信自己的奶水和宝宝的胃是相匹配的。判断奶水是否充足、宝宝是否吃饱有三个标准：一看宝宝的一般情况，如宝宝的精神状态、皮肤弹性等；二看宝宝24小时的大小便排泄情况，三看宝宝的体重增长，多方面进行综合评估。宝宝一般情况好，吃奶后有满足感，开心玩耍或者酣然入睡；下奶后每天排尿6-8次以上，满月时体重比出生时增长600g以上，这就说明奶水是充足的。

宝宝力气太大，乳头都被吸破了，怎么办？

沈萍：不怪宝宝力气大，而是含乳头姿势不对。很多新手妈妈在哺乳前会担心喂奶痛，事实上，妈妈掌握正确喂哺姿势，宝宝进行乳房的正确含接是不会痛的。宝宝吸破乳头，并非宝宝力气大，关键是宝宝含接姿势不对。正确喂哺应该让宝宝将妈妈全部的乳头和大部分乳晕都含进去，舌头呈勺状裹住妈妈的乳头。妈妈可以通过观察宝宝面颊是否鼓鼓的，是否有明显的吞咽动作，能否听到吞咽的声音等，来判断宝宝是否含接正确。此外，喂奶应该两边交替喂，在每次喂奶完后，要挤一两滴乳汁均匀的涂在乳头上，起到很好的保护乳头的的作用。

乙肝妈妈可以喂奶吗？

沈萍：提倡乙肝妈妈母乳喂养，但须具备先决条件。新出生的宝宝进行双重免疫（乙肝疫苗及乙肝免疫球蛋白）接种是乙肝妈妈母乳喂养的大前提。另外，妈妈乳头没有破损、宝宝口腔没有破损，乙肝妈妈是可以进行母乳喂养的。乙肝妈妈母乳喂养时应注意手的消毒，避免亲吻宝宝。

心情好，乳汁分泌更充分！

出镜月嫂 >>

安闰浓

（凤网e家家庭服务平台合作商、长沙雅贝家政服务有限公司的金牌月嫂）



从事母婴护理行业6年多的安闰浓，和宝妈们一起经历过各种喂奶难题，在她看来，奶少、奶涨都不是大问题，最大的问题是家庭琐事引起矛盾让宝妈情绪不好。“去年照顾过一个产妇，刚开始奶少，通过一个月的调理已经逐步稳定，但是在快要下户时，产妇和婆婆闹起了矛盾，宝妈的奶量就严重减少了。”安闰浓告诉记者，产妇的不良情绪会影响乳汁的分泌，比如过度紧张、忧虑、悲伤都会使乳汁减少。“其实母亲的不良情绪，宝宝在吃奶时是可以感受到的。”安闰浓提醒宝妈们，在哺乳期间一定要学会调节自己的情绪，保持好心情，奶水自然充足。产妇的家人不仅要给产妇提供一个好的休息环境，也要营造一个愉悦的家庭氛围。

时下已立夏，天气一热，月子里的妈妈们容易烦躁不安。对此，安闰浓建议，夏季哺乳应该注意以下几点：一是补充充足的汤水。新产妇一段时间内尿量增加，出汗量也增加，所以，新妈妈们要注意补充水分，以免出现脱水的现象。二是不贪凉，寒凉水果要少吃。妈妈在哺乳期饮食过凉，会对宝宝的胃肠功能产生不良影响。比如偏寒凉的西瓜，最好少吃。月子里宝妈如果便秘，可以适当吃一点火龙果或者香蕉，但最好加热了再吃。三是均衡膳食。乳汁的分泌量离不开乳母摄入的营养，夏季宝妈的胃口相对会差一点，为了保证乳汁的质量，正在哺乳期的妈妈们要多食用营养丰富、易于消化的食物，做月子餐把握十字原则“精杂细软、宜清淡，忌辛辣”。



扫一扫，跟金牌月嫂学习母乳喂养正确姿势