

**编者按** 2024年8月1日-7日是第33个世界母乳喂养周,今年的活动主题为“支持母乳喂养,共建生育友好”。本报特邀北京协和医院和首都医科大学附属复兴医院的专家,围绕母乳喂养的技巧、误区,以及母乳的保存进行科普,希望全社会更重视、关心、支持母乳喂养,提升母乳喂养水平。

# “喂”爱坚持 共育成长



## 实用手册：让营养不“打折”

□ 冯淑菊

母乳喂养的实施从女性分娩时就已经开始了,它是一项技能,甚至需要学习、练习、改进、再学习。纯母乳喂养的定义是产后6个月内除母乳外,不给宝宝喂其他食物(维生素D除外)。世界卫生组织鼓励母乳喂养到婴儿2岁及以上。新手爸爸也要做好准备,因为母乳喂养的成功实施与家庭的支持理解有密切的关系,良好的家庭关系有利于产妇的心理健康、情绪舒缓,促进母乳喂养顺畅。那么,实施母乳喂养要注意什么?

### 早接触、早吸吮、早开奶

在新生儿出生后30分钟内,妈妈最好将新生儿放在腹部,进行皮肤接触,尽量持续一个小时。这样不仅可以让宝宝感受到妈妈的体温,更有利于刺激乳汁分泌。有了早接触,新生儿便会展现“本能”,主动寻找乳头。越早开始哺乳,妈妈的产奶量就越多。建议妈妈和新生儿尽量全天24小时都在一起,母婴分离的时间尽量不要超过1小时。

### 按需哺乳,守护“宝贝粮仓”

当新生儿饥饿或妈妈涨奶时,母乳喂养是最佳选择。一旦乳涨,产妇的大脑就会发出负反馈,造成乳汁分泌减少,这也是人体防止乳腺炎的保护机制,所以妈妈们一定要及时吸空乳汁。

### 找好最佳角度,让宝宝吃得香

正确的哺乳姿势包括摇篮式、橄榄球式、交叉式、侧躺式、半卧位式等。无论哪种姿势,都要保证宝宝的头部与躯干呈一条直线,身体贴近母亲,脸贴近乳房,鼻子对着乳头。妈妈要同时托住宝宝头部和臀部。

含接是一个易被忽视但影响母乳喂养成功的环节。含接的要点包括“一托”“二刺激”“三含乳晕”。妈妈用C字形手法托起乳房,用乳头刺激宝宝的口周围,当宝宝口张到足够大时,将乳头及大部分乳晕送到宝宝口中。这样能避免引起乳房明显疼痛。

### 读懂饥饿信号,确保及时供奶

婴儿早期饥饿信号包括:醒来、张嘴、舔嘴唇、伸出舌头、流口水、扭头寻找

找奶头和试图吃手等。若宝宝哭闹不止,说明他已经“饿过头了”。

### 培养孩子的“时间观念”

妈妈们最好保持每日不少于8-12次的吸奶频次,有利于提升泌乳量。夜间是泌乳素分泌的高峰,建议母乳喂养意愿强烈的妈妈,夜间吸奶/喂奶的间隔时间尽量不要超过5小时。

### 营养均衡,奶源“工厂”要保障

产后早期,妈妈的乳腺导管尚未完全通畅,此时不宜“大补”,否则易“堵奶”“涨奶”。哺乳期妈妈饮食的总体原则是保证营养充足、均衡。烟、酒、咖啡、浓茶、巧克力等可以进入乳汁的食物,应该限制摄入量。

(作者系北京协和医院儿科护士长、“爱伴初生”“37℃的关爱”团队成员)



AI制图

当哺乳期妈妈由于重返职场、不能亲喂等各种原因与婴儿分离,此时只能采用间接哺乳方式。如何储存母乳才能让宝宝吃得安心,妈妈也能放心呢?

### 母乳储存

一般来说,泵出的母乳应使用干净的玻璃或塑料容器(如母乳专用存储袋)来存放,确保密封良好。

在室温下(不超过25℃),母乳可存放大约4小时;在冰箱里冷藏(约4℃或以下),母乳能存放约4天;在冰柜里(约-18℃或以下),母乳可以存放6个月,少数情况允许在12个月内。随着时间的推移,母乳的营养成分会有所降低。

家庭储存母乳有以下几个要点:一是在储奶袋上标明泵奶的日期;二是少量、多次冷冻;三是切忌存储太满,乳汁平面应距离储奶袋口约1厘米即可;四是冷冻母乳应放置于冰箱内格,严禁置于冰箱门架子上,以免解冻。

### 母乳解冻

1.先解冻并使用存储时间最长的母乳。

2.可选择在室温下自然解冻母乳,或将冷冻存储的乳汁放入冰箱冷藏室过夜解冻。自母乳在冰箱冷藏室解冻开始,24小时内食用。

3.若想温热母乳,保持容器密封,用温水预热乳汁,切忌用开水、微波炉加热。喂养前,应先在手腕内侧测试温度。

4.冷冻后的母乳可能出现油水分离的情况,旋转奶瓶或储奶袋以便混合,切忌来回摇晃。

5.解冻后的乳汁,应在2小时内喝完,绝对不可以重新冷冻。

(作者系北京协和医院乳腺外科副主任医师)



AI制图

## 备份计划：宝宝口粮不「断货」

□ 黄欣



## 避坑指南：这些误区需警惕

□ 赵玉荣

### ❌ 母乳“变稀”就没营养了

**真相:**母乳的稠和稀,主要取决于乳汁中的脂肪含量,所谓母乳颜色“变稀变清”是脂肪含量下降。母乳在不同时期成分比例不同,不同母亲的母乳颜色和质地也会不同。因此无论颜色深或浅,稀薄还是浓稠,只要是健康母亲的乳汁,都能给孩子提供生长发育所需的营养。母乳中的脂肪含量是会根据宝宝的月龄大小自动进行动态调整的,只要是母乳,都是有营养的。

### ❌ 妈妈身体不适要停止喂奶

**真相:**一般情况下,妈妈身体不适是可以继续哺乳的。若妈妈病情严重或者极度不适,不能完成哺乳过程,此时可以把奶吸出来,喂给宝宝。实际上,大多数药物在哺乳期使用都是安全的,包括常用的止痛药和抗生素。

假设妈妈感冒了,这个时候母乳中含有抗体,反而对宝宝有保护作用。但感冒会通过呼吸道传播,所以

喂奶时妈妈要戴好口罩,接触孩子前要先洗手。如果妈妈患有急性乳腺炎,更需要宝宝勤吸吮才能保持乳管通畅;但如果乳房形成脓肿需要切开引流,则患侧乳房不适合哺乳。此外,患有糖尿病的妈妈,不管是否用胰岛素治疗,都可以哺乳,并有助于妈妈的血糖控制,且不会影响宝宝血糖。

### ❌ 喝肉汤有利于增加奶量

**真相:**奶量达到与宝宝需求平衡是最好的,不必过度多喝汤水。当然,“下奶”与饮食确实有一定关系,不过不一定要让宝宝天天“泡”在鸡汤、鱼汤、猪蹄汤里。实际上,肉汤里有太多脂肪和调味料,真正的营养成分在肉里。多喝水一样能达到“下奶”的效果,哺乳期妈妈泌乳需要消耗大量水分,加之此时容易出汗,所以补水格外重要。建议哺乳期妈妈每天要比平时多喝3-4杯水,有助于缓解疲劳、排泄废物,促进乳汁分泌。

再次强调,不建议哺乳期妈妈在喝汤时喝上面那层油,如果乳汁中的脂肪含量过多,可能会引起新生儿腹

泻或肠绞痛。

### ❌ 母乳喂养会让乳房变形

**真相:**乳房坚挺主要依托皮肤组织中的悬韧带,随着年龄的增长,悬韧带出现松弛,会引起乳房下垂。女性在绝经期、妊娠期、哺乳期出现乳房下垂是一种生理性的现象。举个例子,怀孕后女性乳房内的荷尔蒙、脂肪和乳腺组织都会增加,而产后体内的荷尔蒙含量降低,女性体内激素也逐渐回到怀孕前的状态,脂肪和乳腺组织快速减少,此前被撑大的乳房自然就松弛下垂了,所以我们不能把引起乳房下垂的“罪名”归于哺乳。

客观地说,无论是否进行母乳喂养,女性分娩后乳房都会下垂。这与怀孕次数的多少、年龄和个人体质有关。

如果女性怀孕后注意乳房的护理,使用宽带内衣支撑乳房,经常锻炼身体,特别是做一些胸部运动提升悬韧带,也可以减少乳房下垂的可能。

(作者系首都医科大学附属复兴医院产科主任医师)