



**编者按** 今年8月1日至7日是第34个世界母乳喂养周。本报特邀专业医生,科普常见哺乳问题。愿这些实用知识,能帮更多家庭在母乳喂养的路上少走些弯路,少些手足无措的迷茫。

新手妈妈看过来

# 这样哺乳,你和宝宝都舒坦

□ 姜梅

母乳,是妈妈给新生宝宝最天然的“第一份礼物”。但不少新手宝妈总被各种问题困住:喂奶姿势怎么摆

才对?怎么判断宝宝有没有吃饱?那我们就好好聊聊母乳喂养里的那些实用知识,帮你解开这些疑惑。

## 产前准备不能省

大多数健康孕妇都具备哺乳能力。进入孕晚期后,需格外注意乳房保护:每天用清水清洁乳头即可,避免用肥皂等清洁剂过度清洗,防

止乳房皮肤干燥受损。由于孕期乳房会因发育变得更大更重,可选择与乳房大小适配的内衣来支撑,减少乳房下垂风险。若存在乳头内陷

## 培养良好哺乳习惯

产后头两周是母乳喂养习惯建立的关键期,新手妈妈要重点做好以下三点:

**第一,分娩后尽快开始第一次母乳喂养。**新生儿出生5分钟内,妈妈就可以在产房把宝宝抱在怀里,观察宝宝状态并等待他完成第一次吮吸。这时候乳汁分泌虽然较少,但宝宝能尽早适应妈妈的乳

房,有力地吸吮刺激,既能促进乳汁分泌,也能帮助建立母子情感联结。

**第二,母婴同室。**妈妈能随时根据宝宝的需求进行喂奶,更方便掌握哺乳节奏。

**第三,坚持按需喂奶。**不用限制哺乳的频次和间隔,只要宝宝睡醒、出现想吃奶的迹象,或是妈妈

## 掌握正确喂奶姿势

哺乳姿势主要有卧位、侧卧位和坐位,其中坐位是最常用的姿势。哺乳时要注意“三贴”原则:婴儿的下颌紧贴妈妈乳房,腹部紧贴妈妈腹部,胸部紧贴妈妈胸部。

坐着抱婴儿时,妈妈可让宝宝头和肩膀枕在哺乳侧的肘弯里,另一只手呈“C”字形托住乳房,并用拇指在乳房上方适当调整形状。之后用乳头轻触宝宝的

## 哺乳后要会排气

通常哺乳刚开始的2-3分钟,乳汁分泌速度最快,这时候排出的乳汁能占到单次总量的50%左右,宝宝很快就能吸到大部分乳汁;剩下的

乳汁虽然量少,却能满足宝宝吸吮的需求,也能安抚其口欲期需求。

哺乳结束后,妈妈可以把宝宝竖抱起来,让他的头靠在自己肩上,

## 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:

哺乳时,能听到宝宝吸吮时的吞咽声;妈妈会有乳汁分泌的“下乳感”,喂完后乳房明显变软;宝宝吃饱后会表现出满足感,能安静入睡。

日常观察中,按需喂养的宝宝每天应更换尿布约6次(即每天至少有6次小便),排便2-4次,大便呈

金黄色糊状;体重增长方面,平均每周增加约150克,满月时比出生时至少增重600克。

坚持按需哺乳本身就好处多多:它通过宝宝的吸吮及时刺激乳腺分泌,让乳汁越喂越充足;还能让宝宝根据自身需求获取营养,避免过度喂养或喂养不足;同时,频繁的肌肤接触和互动也能加深母子情感联结。

问题,也不必过度担忧。孕后期乳头状态可能会自然改善。更重要的是宝宝出生后,在专业人员指导下尽早开启母乳喂养。

感到奶涨时,都可以喂哺。产后最初几天乳汁分泌较少是正常现象,这时别因为担心宝宝吃不饱就急于喂糖水或配方奶——这会让宝宝对乳房的吸吮力度减弱,反而影响乳汁分泌。

另外,妈妈在哺乳前可以先温热敷乳房3-5分钟,同时轻轻按摩,这样能帮助刺激射乳反射。

口唇周围,当宝宝张大嘴巴时,顺势把乳头和大部分乳晕送入宝宝口中——这样才能让宝宝实现有效吸吮,同时减少乳头疼痛和皲裂的发生。

再用手掌轻轻拍拍宝宝背部,帮助排出胃里的空气。如果喂完后宝宝睡着了,可让他保持右侧卧位,这样能减少乳汁反流导致窒息的风险。

若妈妈已做到按需哺乳(每天8-12次),但宝宝体重增长缓慢,未达正常标准,需及时警惕,尽快咨询专业人员,排查是否存在乳汁摄入不足等问题。

(作者系国家健康科普专家库专家、首都医科大学附属北京妇产医院主任医师)

底图由视觉中国提供

若哺乳期妈妈有发热或疼痛症状,推荐使用对乙酰氨基酚、布洛芬——这两种是哺乳期相对安全的药物,建议选择速释剂型,尽量避免缓/控释剂型。遵医嘱使用不要超量使用。注意服药时间与哺乳时间的间隔,尽量在哺乳后立即服药,或选择宝宝最长睡眠周期前服药,以减少药物在乳汁中的浓度。

常用相对安全的抗生素,如青霉素类、头孢类、大环内酯类等,哺乳期可放心使用,但需严格遵循用药指征。

感冒时尽量少用含乙醇、盐酸麻黄碱或罂粟壳的止咳化痰药,可用润喉糖缓解咳嗽;吸入用激素和皮肤科外用激素,需根据具体类型、剂量及必要性评估,并严格遵医嘱。短期、局部或低剂量激素治疗(如糖皮质激素)需在医生指导下用药,但长期、高剂量或系统性使用可能影响母婴健康。

常用抗过敏药中,首选使用二代抗组胺药(氯雷他定、西替利嗪)。一代抗组胺药(苯海拉明、茶苯海明)易通过血乳屏障,导致婴儿嗜睡、躁动甚至拒奶,影响母婴健康,不推荐使用。

甲状腺疾病常用的优甲乐,哺乳期可安全使用。丙基硫氧嘧啶、甲硫咪唑则建议哺乳后服用,间隔4小时后再哺乳。

流感可使用奥司他韦;其他病毒性上呼吸道感染大多没有特效药,一般通过对症治疗等待自愈,需注意很多抗病毒药对哺乳期影响较大,使用前务必谨慎。

(作者系航空总医院药局副局长药师)

## 如何选择哺乳期常用药

□ 陈群



AI制图