



母乳喂养好处多 九大误区要避免

“产后不想哺乳，会影响身材变化。”“母乳喂养太累人，不如吃奶粉方便。”总会听到一些新宝妈在生育后拒绝给婴儿哺乳的言论，理由是怕出现乳房下垂、身材走样等。

“其实，产妇大量补充营养才是造成身材走形的主因。若能坚持母乳喂养，方可把多余的营养提供给婴儿，保持供需平衡。而且婴儿的吸吮过程反射性地促进母亲催产素的分泌，促进母亲子宫的收缩，能使产后子宫早日恢复，有利于消耗掉孕期体内堆积的脂肪。”兰州市妇幼保健院病理产科副主任汪霞称，母乳是最理想的天然食品，所含的物质齐全，对婴儿的好处多，要提倡母乳喂养。

专家简介



汪霞，兰州市妇幼保健院病理产科副主任，产一科负责人。预防艾梅乙母婴传播项目县区级师资。从事产科临床工作17年，有丰富的产科临床经验，能够熟练规范处理各种产科常见病、多发病，熟练掌握各种产科操作，在产科高危妊娠的诊治及处理，急重症的处理上有丰富的经验。2020年被评为“兰州市优秀医师”。2021年被评为“甘肃省优秀医生”及“兰州市卫健委优秀共产党员”。



3

母乳喂养的九大误区

毋庸置疑，母乳喂养对婴儿对妈妈都有好处。但也有很多新妈妈因为存在各种认识上的错误，在母乳喂养中出现了误区。

误区一：宝宝饿得快是因为吃不饱

新妈妈上路，最怕孩子吃不饱。孩子哭闹，睡不好，烦躁，旁人就会提醒，是不是奶水少没吃饱？于是新妈妈就开始怀疑自己奶水不够。事实上，刚出生宝宝频繁喝奶是因为胃只有一颗玻璃弹珠大小，容量只有几毫升，每次只要吃进去一点奶水就够了，所以喝奶的间隔时间短，次数多。随着月龄的增加，宝宝喝奶的次数会减少，但每次喝奶的时间会增加，每顿奶量也会随之增加，所以，不要太多担心宝宝喝不饱，慌忙给孩子补奶粉。新妈妈要判断奶水是否充足：一看精神，二看尿布，三看体重增长。孩子吃奶后有满足感，或者开心玩耍或者酣然入睡，每天换6-8次很湿的尿布，排大便2-5次，抱在怀里感到他一天天变长变重。定期进行儿保，监测身高体重情况。

误区二：6个月后的母乳没有营养

母乳是婴儿的食物，它为婴儿出生后最初几个月提供了所需的能量和营养素。在婴儿6个月之前应坚持母乳喂养，长到6-12个月期间，母乳能满足一半或更多的婴儿营养需要；在1-2岁时，母乳可提供三分之一的营养物质。也就是说，6个月之前应该坚持纯母乳喂养。6个月之后，宝宝营养需求会大幅增加，需及时添加辅食，但母乳仍是宝宝营养的主要来源。7-12月龄的宝宝每天应喝600毫升奶，相当于每天喝母乳4-5次。

误区三：乳房小没奶水

有些女性常因乳房小而苦恼，在生孩子后，烦恼增加，无端担心奶水不够。实际上，奶水多少和乳房大小无关。宝宝一落地，奶水自然产出。除非女性的乳房做过某些毁损性手术，接受过某些特殊治疗或有某些疾病，否则，基本上人人都能有奶。母乳产出多少不是依靠大小决定的，而是依靠母爱的情绪、产奶的激素、乳腺组织中腺泡和腺管，以及孩子的频繁吸吮所决定。只要具备了这四个要素，胸小的妈妈也能喂饱娃。

误区四：奶水不够加奶粉

“孩子喝不饱，下顿加奶粉。”月子里妈妈们常会这样说。其实，这是产后刚刚分泌初乳的特殊阶段，量少是初乳的特点。初乳是产后7天分泌的乳汁，量少色黄。虽然奶量少，但新生儿所需要的也不多，新妈不用过于担心吃不够。当宝宝出生7天后，宝宝的胃一点点变大，胃口也逐渐增大，妈妈的奶水自然过渡为成熟乳，奶量随之增加，以满足宝宝的生长所需。产后奶水少是正常现象，也足够宝宝吃，无需额外喂奶粉。

误区五：照本宣科 过于依赖标准

当新手妈妈后，对于养娃、带娃难免会经验不足，经常会查阅朋友圈、育儿书等相关育儿知识，一旦发现宝宝的情况和书上说的有些许不同，就心急如焚：宝宝是不是生病了？要不要上医院看看。其实，每一个孩子都是独一无二的。他的奶量、次数、习惯、大小便情况也都是不同的。有的孩子吃奶之前永远是迫不及待，吃起来也是狼吞虎咽；而有的孩子就是磨磨蹭蹭，慢慢悠悠，吃吃睡睡。所以，新妈妈用心感受你的孩子，掌握孩子的习惯和生长规律，找到你和宝宝之间专属的喂养节奏。不要和别人家的孩子比，也别和书上那些生硬的数据比，书上写的都是统计很多孩子之后得出的平均数据和平常情况，而那个专属于你和孩子的节奏，才是最完美的节奏。

误区六：感冒期间不能喂母乳

很多母乳期感冒的妈妈常会问，感冒了是不是不能喂奶？哪些感冒药可以用？妈妈不用太担心，感冒可以继续喂母乳，只是要注意在抱宝宝前洗手、戴上口罩。此外，感冒用药一定要在专业医生或者药师的指导下进行。和乳腺炎一样，医生会给哺乳期妈妈开适合在哺乳期用的药物，让哺乳妈妈不那么难受。

误区七：孩子夜醒，是母乳不足

很多新手妈妈很难适应频繁夜醒，片段式的睡眠方式，甚至怀疑自己奶水不足，导致宝宝睡不踏实。事实上宝宝拥有不同的睡眠方式，睡眠周期较短，易醒期较多，而且需要妈妈的安抚才能入睡。这是因为，宝宝需要及时醒来，告诉你他的需求并得到你的帮助。晚上是泌乳素分泌最旺盛的时候，也就是说晚上喂奶的频率其实是产奶的关键，晚上不给孩子哺乳，白天更加没奶。只有晚上夜奶有保障，白天才会长得上。所以建议宝宝晚上要跟妈妈在同一个房间休息，而不要认为对妈妈好，让宝宝晚上喝奶粉或跟妈妈以外的人睡。

误区八：月经期间母乳没有营养

有的妈妈可能在哺乳期来月经，但这并不会影响母乳的质量，还是应该继续坚持母乳喂养的。但在这个期间，母乳的量可能会受到影响，所以宝妈要多喝水，让宝宝多吸吮，增加哺乳次数，刺激乳汁分泌。

误区九：生完宝宝马上喝肉汤

很多家庭在产妇刚生产完马上给妈妈喝鱼汤、猪蹄汤、鸡汤、骨头汤，想快点让产妇下奶，其实这是错误的。因为刚生产完的妈妈乳腺管还没有通畅，突然大量的下奶会导致乳腺管堵塞，严重时可引发乳腺炎。建议前一周喝些素汤，如小米粥等。一周后等乳腺管通畅后再喝些荤汤，建议撇掉上面的油脂，防止发胖。

掌上兰州·兰州晨报首席记者 欧阳海杰



1

母乳喂养好处多

根据世界卫生组织(WHO)推荐，为实现最佳生长、发育和健康，婴儿在生命的最初6个月应完全接受母乳喂养，即仅食用母乳。

“完全母乳喂养”界定为不喂给除母乳之外的任何食物或饮料，甚至不喂水。但是，允许婴儿服用滴剂和糖浆(维生素、矿物质和药物)。母乳是婴儿健康生长和发育的理想食物；它也是生殖过程的一个组成部分，对母亲的健康具有重要的影响。

母乳，是喂养婴儿的最佳食品。它安全、干净、无毒，无任何副作用，是天下新妈妈与生俱来的为婴儿提供的“安全粮仓”。母乳中营养丰富，易于消化吸收，所含蛋白质、脂肪、糖三大营养素比例适当，适合6个月以下婴儿的生长发育的需要。矿物质含量低，缓冲力小，对胃酸中和作用弱，有利于消化；肾溶质负荷低，有利于保护肾功能。母乳中富含SIgA、乳铁蛋白、双歧因子、溶菌酶等免疫因子，可以预防婴儿肠道感染性疾病的發生；母乳还含有促进大脑发育的牛磺酸、促进组织发育的核苷酸、增强视力的DHA等。

“在母乳喂养中，母亲的呵护可以促进母子感情，有利于婴儿的健康成长。”新妈妈们通过婴儿吮吸母亲乳头的刺激，能增进母亲对婴儿的抚爱、关爱、疼爱之情，婴儿与母亲有切肤之温暖，切肤之亲近，既感到安全，又感到高兴。因此，母子之间的情感就在这微妙之中不断沟通与递进，不断增进和升华。

母乳喂养有利于婴儿健康成长。在母乳喂养时，会倡导初乳的重要性。初乳中含有婴儿所需要的丰富营养，是任何乳制品不可替代的优质乳，含有大量的婴儿需要的抗生素，能抗感染。婴儿能吮吸到初乳，增强了抵抗力、免疫力，对婴儿的健康可谓是百益无害。

随着经济的发展，育儿成本也在不断增高，母乳喂养是最方便也是最经济实惠的。随吃随有，适合婴儿少食多餐的需要。也可降低和减少婴幼儿的各种过敏现象发生。