



# 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。而且婴儿的吮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。

专家介绍



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”。

## 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发生;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。

## 2 母乳喂养有助于减肥

很多新妈妈担心母乳喂养会让自己的身材走样变形,就不愿意母乳喂养。事实上,母乳喂养可以刺激子宫收缩,促进母亲早日康复。“在婴儿出生后,就应坚持母乳喂养,因为婴儿的吮吮过程反射性地促进母亲催产素的分泌,也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。”母乳喂养也能帮助产妇进行子宫恢复,减少阴道流血,预防产妇产后贫血,促进身体康复。同时,还有助于推迟新妈妈再妊娠期。

近年来,卵巢癌、乳腺癌的人数也相应增加。而母乳喂养可减少女性患卵巢癌、乳腺癌的几率。有统计发现,将母乳喂养和非母乳喂养的新妈妈进行比对,凡使用了母乳喂养的新妈妈患卵巢癌、乳腺癌的几率要大大低于非使用母乳喂养的新妈妈们。“研究表明,对孩子母乳喂养的时间长短是影响妇女患乳腺癌发病几率的重要因素,甚至超过了遗传因素。”据悉,母乳喂养超过6个月,就可以降低患乳腺癌几率5%,即使她们有乳腺癌的家族病史。

生育后,多数母亲的身体会发胖变形。也有研究表明,母乳喂养婴儿的女性与产后使用非母乳方式喂养婴儿的女性相比,减肥速度更快,效果也更显著。



## 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,以及孩子的频繁吮吸所决定。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,新妈妈应用心感受你的孩子,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

很多哺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,白天才会产奶跟得上。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,让宝宝多吮吸,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就马上给妈妈喝鱼汤、猪蹄汤、鸡汤、骨头汤,想快点让产奶下奶,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,严重时可能引发乳腺炎。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。