

## “5·20 母乳喂养日”

专家为您解读正确母乳喂养

## 奶孩子也是一门学问

□晨报记者 秦颖

## 核心提示

有关资料表明,我国不少人因对母乳喂养的认识不够全面和准确,许多新妈妈因各种原因过早地放弃了哺乳,加之问题奶粉流入市场,使得儿童的健康成长受到威胁。那么,孩子出生后应该如何喂养?

5月20日“全国母乳喂养宣传日”这天,记者就“母乳喂养”这一热点问题,采访了我市多家医院的妇幼专家,帮您全面了解母乳喂养。



5月22日,在市第一人民医院妇产科,主管护师高海霞正在指导产妇给新生儿哺乳。晨报记者 张志嵩 摄

## 母乳喂养有助于婴儿大脑发育

中国有句古话“金水、银水不如妈妈的奶水”,自古以来,母乳是婴儿最理想的营养食品,初生六个月纯母乳喂养并坚持哺乳24个月以上,是哺育婴儿的最理想方式。5月20日,全国母乳喂养宣传日当天,记者来到市第一人民医院和鹤煤总医院进行了调查走访。

在市第一人民医院和鹤煤总医院,有关母乳喂养的展板都挂在妇产科走廊显眼的位置。不少准妈妈来到展板前都会停下脚步,细细研读展板上的内容。

对新生儿来说,母乳是他们最好的食物,也是妈妈送给孩子的珍贵礼物。“母乳中丰富的必需氨基酸、必需不饱和脂肪酸、胆固醇等是大脑发育的物质基础,能够促进婴儿神经系统尤其是大脑的良好发育,提高智商。”市第一人民医院妇产科护士长杨蕴慧说,“另外,母乳含有丰富的免疫物和丰富的分泌型IgA、乳铁蛋白、溶菌酶、活性细胞,是各种配方奶粉不能比拟的。”杨蕴慧介绍,母乳是新生儿最早获得的口服免疫物质,尤其是婴儿在母乳喂养时吃到的初乳还含有增强婴儿免疫力的抗体。母乳喂养的婴儿中,急性和慢性病,如肺、耳、肠的感染病发生率较低。因此,医护人员会为每一位来医院生产的准妈妈讲授母乳喂养的好处,科室也有负责母乳喂养宣传的专人。

今年,在市第一人民医院出生的近千名新生儿中,除了母亲或孩子生病无法进行母乳喂养,几乎每位准妈妈都愿意母乳喂养。

而对母亲来说,哺乳也有许多益处。“新生儿吮奶可刺激母亲垂体泌乳素的分泌,促进泌乳,并能促进子宫收缩,有利于产妇产后复旧和排尽恶露,减少产妇产后出血和其他感染性疾病的发生。”鹤煤总医院妇产科的护士长李风芹告诉记者,“从母亲本身的健康考虑,母乳喂养还是减少乳腺癌以及子宫癌发生的有效措施之一。”为了让越来越多的年轻妈妈接受母乳喂养,鹤煤总医院设有专人负责看管孩子,“只要不是母乳喂养的情况,我们都要进行登记,然后派护士去询问原因。”李风芹说,从年初到现在,已有600多名新生儿在他们医院出生,除个别患有传染病等不适合母乳喂养的情况,目前医院的婴儿母乳喂养率达到95%以上。

## “毒奶粉”事件促使母乳喂养热

作为中国第一代独生子女,大多数80后已经进入生育高峰期,担当起父母的角色。记者随机在医院和街头采访了十几位80后准妈妈,逾90%的准妈妈表示会给孩子母乳喂养。

记者在调查中发现,母乳喂养比例大幅提高的原因,不单因为医院的大力提倡,很多新妈妈表示,“毒奶粉”事件是促使她们要给孩子吃母乳的重要原因。

“买再好的奶粉也不如亲妈的奶放心。”在市第一人民医院病房内,80后妈妈张宇在给儿子喂奶时说,“以前只觉得母乳喂养安全,后来从护士那儿了解到母乳喂养的好处,现在我哺育孩子都用母乳。”她告诉记者,自从发生了“毒奶粉”事件,她和周围的女性朋友都成了母乳喂养的坚决拥护者。

“宝宝喝自己的奶水放心,还能增强我们母子的感情,恢复身材,一举多得。”今年27岁的葛女士不久前刚做了妈妈,她告诉记者,为保持身材,她原本计划给孩子吃奶粉,后经过家人和护士劝说,她改变了主意。“刚剖腹生下儿子时,我没有奶水,为了让儿子吃上母乳,我想尽各种办法催奶,现在宝贝长得很好。”同时,在她的影响下,不少准备要宝宝的朋友也都愿意母乳喂养。

“现在生活条件越来越好,科技发达,许多年轻母亲存在认识误区,她们认为好奶粉的营养成分比母乳还要高,所以,刚入院的年轻产妇近一半不愿母乳喂养。”市第一人民医院妇产科护士长告诉记者,“其实,母乳的成分是任何奶粉都无法相比的,尤其初乳的营养是无可替代的。”妇产科的护士们在给入院的新妈妈讲解母乳好处的同时,还会教她们正确的喂养姿势,产妇们基本上都愿意接受母乳喂养。

## 产妇要树立母乳喂养的信心,不要轻易放弃

在市第一人民医院妇产科,记者见到一个忙碌的身影,她就是专门负责产后母乳喂养的护士陈瑄。每天早晨8点半,陈瑄就开始巡视所有孕产妇的病房,并根据每位孕产妇的身体情况,进行相应的哺乳宣传。

第一天,陈瑄主要给孕产妇讲解母乳喂养的好处,让大家从心理上接受并认可母乳喂养理念。第二天孕产妇行动方便之后,她就会手把手教新妈妈怎么样喂婴儿、抱婴儿,婴儿会更舒适,让新妈妈熟悉母乳喂养,树立信心。第三天,她需要鼓励新妈妈先让孩子吃母乳,母乳不够的情况下再吃奶粉,逐渐把喂食奶粉的比例降低。“等到第四天、第五天,一眼就能看出新妈妈是否进行了母乳喂养。”陈瑄说。

当记者问起母乳喂养存在的问题时,陈瑄告诉记者,虽然大家都知道母乳喂养好,但有些女性无法坚持下来,这也是影响母乳喂养的主要原因。她说,母乳喂养最关键的就是坚持,新妈妈一定要树立母乳喂养的信心,不要轻易放弃。

“母乳喂养必须在孩子出生三天内进行。出生三天后,当新生儿熟悉了人工乳头,就不容易接受母亲的乳头,此后,新生儿会拒绝母乳喂养,所以产后前三天最重要。”陈瑄说,有些孕产妇因平时爱穿较紧的内衣,而出现乳头扁平或内陷,还有部分孕产妇自身乳房条件比较差,这些都会导致新生儿出生前三

天产妇哺乳困难。“加上有些产妇刚做完剖腹产手术比较辛苦,而且有奶粉备着,一些产妇就会产生惰性。产后头一天是没体力,第二天是觉得有奶粉饿不着孩子懒得喂,于是在孩子哭闹时,用人工奶头等物品安慰宝宝,而当第三天生奶涨奶,孩子又不接受母乳喂养时,产妇就会很痛苦了。”陈瑄说。

陈瑄说,母乳喂养的关键期在宝宝出生后的1~2周。这期间,母亲的意志力是决定性因素。新妈妈们不仅要克服宝宝开始吸吮乳头时的疼痛、胀奶的疼痛,坚持哺乳,还要在奶水不足时,增加喂奶频率,只要宝宝有吃的需求,就尽量喂,宝宝不断吸吮可以刺激母亲的激素分泌,继而促进乳房内腺体分泌乳汁,这是最有效的催奶良方。

“新生儿在母亲怀里吸吮,能增加母子之间的默契,这种深刻的情感也会增加乳汁分泌量。”陈瑄说,“现在很多产妇不会母乳喂养的技巧,如有的喂奶时使用抽烟式手势,两个指头夹着奶头喂孩子,这样反而阻断了乳腺管,孩子吸奶很费力,因而产生哭闹。还有不少乳房条件不好的新妈妈多次哺乳不成功后很容易丧失母乳喂养的信心。新妈妈们一定要保持心情愉快,保证充足睡眠。其实只要坚持,新妈妈的奶水肯定能满足宝宝需要。所以新妈妈树立母乳喂养信心、克服惰性坚持下来是母乳喂养最关键的一点。”陈瑄说。



妇产科护师教产妇给孩子哺乳正确的抱姿。(本报资料图片)

## 母乳喂养有助产妇身材恢复

在走访中,记者发现有些新妈妈不愿母乳喂养的一个重要原因就是担心身材走样,乳房下垂。对此,市第一人民医院妇产科护士长杨蕴慧指出,这是新妈妈们的思想误区。

“母乳喂养除了减轻自己和家人的经济负担外,同时,母乳喂养对产后瘦身、防止乳房下垂有很好的辅助恢复作用。”杨蕴慧指出,由于我国的传统,所有产妇在坐月子期间都会吃得很好,这是很多产妇生下孩子后身体发福的主要原因。

“喂奶是一个消耗大量热能的过程,消耗热量的顺序依次是腹部、腿部、臀部和脸部,可以起到‘瘦身’的作用,有利于减轻体重。而让婴儿食用配方奶粉的产妇,相当于减少了妈妈产后的运动量,所以母乳喂养的产妇身材恢复得特别好,一般2~3个月就可以恢复到孕前状态。”杨蕴慧告诉记者,很多年轻妈妈担心喂养母乳后乳房会下垂,也是错误认识。母亲生育宝宝后,乳房因为产乳的原因而膨胀,如果乳房得不到孩子吸吮的刺激,反而下垂得很快。

另外,记者在采访时也发现,不少新妈妈除了母乳喂养外,还会购买进口奶粉,采用母乳和奶粉混合喂养的方式喂养孩子。“我知道母乳喂养好,但是太难坚持了,而且我也害怕营养成分不全面。”刚生完孩子的韩女士说,除了母乳喂养外,她家还准备了不少进口奶粉。韩女士告诉记者,因为她身体不太好,老公和婆婆都担心母乳的营养不够,耽误孩子的发育。

针对韩女士的情况,陈瑄告诉记者,这是家长的认识误区,新生儿在6个月之前,纯母乳喂养完全能满足孩子的需求。“我们建议产妇减少奶粉的喂养比例,帮助婴儿在出院前断掉奶粉,保证大多数产妇出院后能成功完成母乳喂养。”陈瑄说,婴儿在出生后6个月内都应进行纯母乳喂养。即使6个月之后给婴儿添加辅食,也应当继续坚持母乳喂养到孩子满两岁。