

MURU WEIYANG 100 WEN

母乳喂养 100问

黄醒华 刘越璋 主编



金盾出版社

前 言

母乳喂养是一个既古老又崭新的话题。母乳喂养之所以古老是因为它是人类繁衍生息的本能,是与人类历史一样久长的一种生物学行为;母乳喂养之所以崭新是因为近年来对它作了大量的科学研究,赋予了科学内容,使它有了新的生命力。

在发展中国家,由于种种原因,母乳喂养曾经走入低谷,结果使每年约400万儿童死于营养不良及有关的疾病,促使人们对母乳喂养作了认真的研究,证实了它对儿童生存保护与发展的重要性。世界卫生组织及联合国儿童基金会强烈呼吁,为了“儿童优生优育”,应提倡母乳喂养,并制订了促进母乳喂养成功的十大措施,开展了世界范围内创建爱婴医院的行动。现在,母乳喂养率正在逐步回升。人类又作出了明智的选择,让人类发展历史所证实了其重要性的母乳喂养,重新为人类的健康素质作出应有的贡献。

本书深入浅出地向大家介绍了母乳喂养的重要性、优越性以及母乳喂养的技巧和方法,还介绍了科学育儿的知识。作者均是有丰富临床经验的产科及儿科专家,也是指导母乳喂养的专家。相信,这本书将为指导年轻的父母进行科学的母乳喂养,为增进下一代的健康跨出良好的第一步。

黄醒华

**金盾版图书，科学实用，
通俗易懂，物美价廉，欢迎选购**

新编诊疗常规(精装)	59.00 元	新编常用药物手册	
乡村医生手册(精装)	39.00 元	(精装·第三版)	37.00 元
乡村医生手册(平装)	36.50 元	新编常用药物手册	
新编内科诊疗手册		(平装·第三版)	32.00 元
(精装·第三版)	49.00 元	简明常用药物手册	8.50 元
新编外科诊疗手册		袖珍常用医学数据手册	9.50 元
(精装)	49.50 元	中华名医方剂大全	
新编妇产科临床手册		(精装)	59.50 元
(精装)	32.00 元	新编中医临床手册	
新编儿科临床手册		(精装)	33.00 元
(修订版)	49.00 元	新编常用中药手册	
新编传染病诊疗手册		(精装)	21.00 元
(精装)	28.00 元	实用基本中药制剂	
新编消化系统疾病诊疗		手册(精装)	44.00 元
手册(精装)	29.00 元	实用针灸选穴手册	
新编呼吸系统疾病诊疗		(修订版)	14.50 元
手册	26.00 元	新编中医老年病临	
新编眼科临床手册		床手册	39.00 元
(精装)	39.00 元	儿童医疗保健手册	13.50 元
妇科肿瘤临床手册	19.50 元	护士手册(精装)	28.00 元
玻璃体显微手术学		护士手册(平装)	24.00 元
(精装)	39.00 元	新编肿瘤诊疗手册	29.00 元
急诊抢救手册		新编口腔科诊疗手册	28.00 元
(精装·修订版)	27.00 元	药物治疗处方手册	35.00 元
新编临床医学数据手册	29.00 元	家庭医疗保健手册	
临床药物手册(精装)	58.00 元	(精装)	32.00 元

新编神经系统疾病		常见心血管疾病家庭康	
诊疗手册	26.00 元	复	5.50 元
常用进口药物手册	21.00 元	心血管病防治用药知识	
实用糖尿病防治手册	15.00 元	160 问	7.00 元
新编皮肤疾病诊疗手册	14.50 元	心脑血管病的自我预防	
新编临床急救表解手册	8.00 元	与康复	5.80 元
临床动态心电图图谱		常见心脑血管疾病的早	
(精装)	45.00 元	期信号与防治	6.00 元
新编临床心电图识读	6.50 元	中老年人心血管急症的	
怎样看化验单	12.00 元	防治	8.50 元
实用内科疾病护理	14.50 元	贫血防治 70 问	2.20 元
冠心病防治 320 问		白血病防治 200 问	4.50 元
(修订版)	7.90 元	常见肾脏病防治 300 问	7.00 元
高血压防治(修订版)	9.50 元	肾炎防治(修订版)	8.00 元
高血压中西医防治	13.00 元	肾功能衰竭防治 300 问	7.50 元
低血压与休克诊治 90 问	3.50 元	血尿防治 190 问	4.00 元
高脂血症防治 100 问		脑血管病防治 200 问	
(修订版)	4.50 元	(第二版)	6.50 元
动脉粥样硬化防治	6.50 元	脑血栓防治 200 问	6.50 元
心律失常防治 150 问	7.00 元	周围神经疾病防治 150 问	5.00 元
心肌梗塞防治 230 问	6.00 元	头痛防治 120 问	4.20 元
肺心病防治 130 问	3.50 元	偏头痛防治 120 问	4.00 元
心力衰竭防治 200 问	5.00 元	常见精神病防治 120 问	5.00 元
心肌炎与心肌病防治		精神分裂症防治 200 问	7.50 元
110 问	3.50 元	神经官能症防治 230 问	5.30 元
风湿性心脏病防治 200		神经衰弱防治 100 问	3.50 元
问	6.00 元	失眠防治 120 问	3.50 元
心脏骤停的抢救及预防	4.50 元	眩晕防治 150 问	4.50 元
常见心血管病中西医诊		脑膜炎防治 130 问	2.50 元
治	11.50 元	老年痴呆防治 200 问	5.50 元

中风防治 200 问	7.00 元	溃疡性结肠炎防治 120 问	3.50 元
癫痫防治 240 问(修订版)	7.50 元	腹泻病防治 365 问	7.10 元
帕金森病诊治 120 问	6.00 元	急性腹痛诊治	6.00 元
呼吸系统常见病防治		大肠疾病防治	11.50 元
320 问	6.00 元	便秘防治 170 问	6.00 元
呼吸系统疾病中西医		肠道寄生虫病防治 180 问	3.50 元
防治	8.00 元	肝胆常见病防治 240 问	5.50 元
感冒防治 100 问	2.20 元	肝硬变防治 160 问	6.40 元
哮喘防治 130 问	3.30 元	肝癌防治 270 问	4.80 元
咳嗽防治	7.50 元	实用肝病自然疗法	4.50 元
支气管炎防治 150 问	6.00 元	乙型肝炎防治	5.50 元
支气管扩张防治 160 问	3.40 元	实用传染病防治	9.50 元
呼吸衰竭防治 200 问	5.00 元	胰腺疾病诊治 125 问	4.50 元
肺炎防治 200 问	2.50 元	常见传染病防治 320 问	8.00 元
肺癌防治(修订版)	8.70 元	痢疾防治 240 问	5.50 元
消化系统常见病防治		肝炎防治 400 问	
260 问	7.00 元	(第二版)	11.50 元
胃癌防治 150 问	4.50 元	脂肪肝防治	6.50 元
胃炎防治 110 问	3.00 元	肺结核防治 130 问	3.00 元
萎缩性胃炎防治	4.00 元	流行性出血热防治 100 问	5.00 元
胃溃疡防治 200 问	6.50 元	常见发热疾病防治 230 问	4.60 元
十二指肠溃疡防治 200 问	3.80 元	食物中毒防治 130 问	2.40 元
食管癌防治 100 问	5.00 元	家庭伤病救治 100 例	4.90 元
上消化道疾病电子胃镜		癌症诊治康复 350 问	7.50 元
图析 100 例	16.00 元	内分泌系统常见疾病防	
下消化道疾病电子肠镜		治 370 问	7.50 元
图析 100 例	34.90 元	内分泌疾病中西医诊治	15.50 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人徐玉珏,邮政编码 100036,电话 66886188。

目 录

一、母乳喂养的准备

1. 母乳喂养在人类生存中起什么作用? (1)
2. 为什么母乳喂养是人类的本能? (2)
3. 乳房的结构是怎样的? (3)
4. 怀孕后乳房会发生什么变化? (5)
5. 乳房是怎样产生乳汁的? (6)
6. 乳房的大小会影响奶量吗? (7)
7. 母乳喂养对婴儿有什么好处? (9)
8. 母乳喂养对母亲有什么好处? (11)
9. 母乳喂养对家庭和社会有什么好处? (12)
10. 每位母亲都有分泌乳汁的能力吗? (14)
11. 孕妇的营养对产后哺乳有关系吗? (15)
12. 孕妇体重的增长与哺乳有关系吗? (16)
13. 母乳喂养会影响母亲的体型吗? (18)
14. 母乳喂养会促使母亲早衰吗? (18)
15. 孕妇的心理状态会影响产后哺乳吗? (19)
16. 乳头凹陷会影响产后哺乳吗? (20)
17. 孕期应如何做好乳房保健? (21)
18. 为什么要做产前保健? (22)
19. 什么时候做产前保健最好? (23)

20. 孕妇每天应睡多少小时？睡眠时什么体位最好？
..... (24)
21. 孕期、哺乳期吃哪些药会影响泌乳？ (24)
22. 丈夫为哺乳成功应做些什么？ (25)
23. 家庭的长辈们为母乳喂养应做些什么？ (27)
24. 分娩前应做何心理准备？ (28)
25. 如何促使产妇早下奶？ (29)
26. 母婴皮肤早接触有什么好处？如何接触？
..... (31)
27. 母婴皮肤接触时母亲应做些什么？ (33)
28. 母亲应取何种体位以便于喂奶？ (33)
29. 喂奶时母亲应怎样中止新生儿吸吮？ (34)
30. 怎样帮助婴儿含住乳头？ (35)
31. 婴儿含接乳头的正确姿势是怎样的？ (36)
32. 何时开始第一次喂奶为好？ (37)
33. 哺乳前给婴儿喂糖水或其它饮料有何弊端？ ... (38)
34. 何谓按需哺乳？与定时哺乳比较有何优点？ ... (39)
35. 婴儿夜间睡觉时是否要叫醒喂奶？ (40)
36. 如何促使奶量充足？ (40)
37. 产后母婴同室是怎么回事？ (42)
38. 母婴同室时妈妈应做些什么？ (43)
39. 国外也提倡母乳喂养吗？ (44)
40. 什么是爱婴医院？ (45)
41. 产妇出院后应如何坚持母乳喂养？ (46)
42. 母乳喂养以持续多久为好？ (46)
43. 在家中遇到哺乳困难时应向谁寻求帮助？ (47)
44. 何种情况下需要挤奶？ (47)

45. 如何正确掌握挤奶方法? (48)

二、初生至 3 个月婴儿的喂养

46. 初生至 3 个月婴儿的生长发育有哪些特点? ... (49)
47. 为什么说母乳是新生儿最理想的营养品? (50)
48. 初乳有何特点? 对新生儿有何好处? (51)
49. 早产儿能用母乳喂养吗? (51)
50. 双胎儿怎样进行母乳喂养? (53)
51. 人工喂养对婴儿的健康有何影响? (53)
52. 为什么母乳没有牛奶白, 能否说明质量不好?
..... (54)
53. 吃母乳还要喂水和果汁吗? (55)
54. 新生儿饥饿时有何表现? (56)
55. 如何判断母亲奶水是否充足? (56)
56. 母亲不觉奶胀, 是不是没有奶? (57)
57. 何谓“暂时性哺乳期危机”? 如何对待? (58)
58. 当母亲感到奶水不足时怎么办? (59)
59. 哺乳时乳头疼痛怎么办? (62)
60. 发现乳头皲裂怎么办? (63)
61. 乳房有硬块及疼痛怎么办? (63)
62. 患乳腺炎后还能继续喂奶吗? (64)
63. 哺乳时婴儿吃几口就入睡怎么办? (65)
64. 婴儿拒不吸吮母乳怎么办? (65)
65. 婴儿总睡觉不吃奶怎么办? (66)
66. 吃母乳的婴儿大便次数较多正常吗? (68)
67. 为什么有些吃母乳的婴儿会出现黄疸? (68)
68. 母乳喂养的婴儿为什么要注意补充维生素 K?

.....	(69)
69. 母乳喂养的婴儿要补充维生素 D 吗? 何时补充?	
.....	(70)
70. 婴儿患病时能喂母乳吗?	(71)
71. 母亲生病和服药物时能哺喂婴儿吗?	(72)
72. 母亲在何种情况下不宜进行母乳喂养?	(73)
73. 母亲不宜哺乳时应如何为婴儿选择代乳食品?	
.....	(74)
74. 如何评价配方奶?	(75)
75. 哺乳期母亲的饮食应注意些什么? 有何禁忌?	
.....	(76)
76. 哺乳期应如何护理好乳房?	(77)
77. 哺乳期选择何种乳罩为好?	(78)
78. 哺乳期母亲用药应注意什么?	(79)
79. 月经期或同房会影响哺乳吗?	(80)
80. 哺乳期需要避孕吗?	(80)
81. 哺乳期选择何种避孕方法为宜?	(81)

三、4~6 个月婴儿的喂养

82. 4~6 个月婴儿生长发育有何特点?	(82)
83. 为什么母乳喂养儿还要添加辅助食品?	(83)
84. 何时添加辅食最适宜?	(84)
85. 为什么说过早、过迟添加辅食都不利于婴儿健康?	
.....	(85)
86. 怎样添加辅助食品?	(85)
87. 如何制作几种日常辅食?	(86)
88. 开始应添加哪些辅助食品?	(87)

- 89. 4~6个月婴儿添加多少辅食为宜? (88)
- 90. 开始加辅食时婴儿拒不进食怎么办? (88)
- 91. 为什么要训练婴儿咀嚼食物的本领? (89)
- 92. 用小匙喂食对婴儿发育有什么好处? (90)
- 93. 为什么不要用奶瓶喂婴儿果汁或菜水? (91)
- 94. 母亲上班后如何坚持母乳喂养? (91)

四、7~12个月婴儿的喂养

- 95. 7~9个月婴儿的身心发育有哪些特点? (94)
- 96. 10~12个月婴儿的身心发育有哪些特点? (95)
- 97. 7~12个月婴儿如何进行母乳喂养? (95)
- 98. 孩子多大开始断奶? (96)
- 99. 怎样做好婴儿断奶前的心理准备? (97)
- 100. 如何培养婴幼儿的进餐兴趣? (99)

一、母乳喂养的准备

1. 母乳喂养在人类生存中起什么作用？

自古以来婴儿出生后都以吸吮母乳，从母亲乳汁中吸取营养而得以维持生命，并逐渐生长发育，直到由食物中摄取其必需的营养物质为止。母乳喂养的时间大多在1年左右。

由于社会的发展，一些妇女从家庭走向社会，参加各种劳动或工作，使得她们减少了给婴儿喂奶的条件。另一方面，奶粉等乳制品的生产，促使人工喂养逐步代替了母乳喂养。人工喂养首先在发达国家中盛行，以后逐渐影响到发展中国家。母乳喂养率的下降，在城市中的不良影响还比较小，但在农村中，特别是贫困地区，就成了很大的问题。首先是经济负担加重，没有足够的钱来购买人工喂养所需的乳制品；其次是卫生知识及卫生条件差，不懂得如何消毒、清洗人工喂养所用的奶瓶和奶嘴，有的根本未进行消毒。即使做得比较好的也只是在喂奶前后用开水洗烫一下奶具，但这样根本不能消灭残存于奶瓶壁上奶迹中所滋生的病菌，很容易导致婴幼儿腹泻。据报道，在发展中国家，由于营养不良而引起的疾病，每年有400万儿童死亡（每天平均死亡近1.1万名）。许多发展中国家，约有1/4的儿童在5岁前死亡；其中婴儿占1/2。

母乳是婴儿天然的最佳食品，最适合婴儿的营养需要，最易为婴儿吸收。它不被细菌所污染，温度适宜，而且还含有多种免疫（抗菌）物质，可以防止婴儿营养不良、腹泻和其它一些

感染性疾病，能挽救处于饥饿、疾病而濒临死亡的儿童。因此，母乳喂养是婴儿生长发育极为重要的措施和保证。

多年来，世界卫生组织一直在倡导母乳喂养，并将保护、促进和支持母乳喂养作为妇幼卫生工作的重要内容。到2000年，要将婴儿从出生到4个月的纯母乳喂养提高到80%，并将此列为全球保护儿童生存与发展规划的奋斗目标。为达到这个目标，单靠妇幼卫生工作者的努力是难以实现的，必须争取全社会的支持，为母乳喂养创造必要的条件，更需政府部门的支持，颁布推动母乳喂养的法规，为母乳喂养提供经济支持、时间保证和技术指导。在我国，由于各级政府的重视与支持，并创建了爱婴医院，为促进母乳喂养的顺利进行，创造了良好的条件。人们为儿童的健康生长正进行不懈的努力。

2. 为什么说母乳喂养是人类的本能？

物种在进化过程中，除外形、结构等变化外，还形成了一些固有的本能。这些本能是它们一出“娘胎”就具备，不需要苦练或学习的，母代用自身乳汁哺喂子代，就是大自然给予哺乳动物的维系生存、繁衍的本能。

人类是最高等的动物，也具备这些由物种进化而获得的本能，即生来就有孕育和养育后代的本能。人们都知道，每个女性自青春期始，在其身心发育的同时，其主要生殖器官——子宫和乳房也随之发育。当受孕后，母体专为婴儿制作食品（乳汁）的“工厂”——乳房也准备“开工投产”。所以，随着胎儿在母体内孕育长大，孕妇会发现乳房也在明显增大，这正是为产后哺乳作准备呢！

大自然又给予新生婴儿生存的本能——觅食、吸吮和吞咽三个反射，当婴儿出世以哭声向世人宣告他（她）的降临时，

将他(她)放在母亲的胸前,口唇对着母亲乳头,婴儿就会主动地寻觅和吸吮母亲乳头。母亲乳头受到婴儿吸吮刺激后,乳房就开始泌乳、排乳,这样婴儿便获得世上最好的营养——甘甜的乳汁。遗憾的是,长期以来由于种种人为因素,母婴这种生理本能几乎被人们遗忘了。

近年来,社会的发展为母亲哺乳创造了必要条件,让婴儿出生半小时就与母亲皮肤接触,并且母婴昼夜在一起,随时可进行哺乳,这就给予人类母乳喂养这一生理本能以充分表现的机会,让人们证实了自身的本能,也使母乳喂养重新为人类优质生存作出特有的贡献。

3. 乳房的结构是怎样的?

乳房是由皮肤、乳腺腺体、支持结缔组织和起保护作用的脂肪组织组成。人体有两只乳房,左右各一。双侧乳房对称地位于胸前,其范围在相当于第二至第六肋软骨表面的筋膜上,从胸部正中的胸骨旁至腋窝的中点和下延的腋中线区域内。乳房的中央部高度为5~7厘米,形状各有不同,可呈半球状、盘状、梨形或圆锥形。乳房的最外层为皮肤组织,与身体其它部位的皮肤相同。在乳房的中央部稍偏下之皮肤,有一个环形色素沉着区域,呈粉红色,妊娠以后则转为褐色,范围也有扩大,这个区域称乳晕。乳晕中央的圆锥形突出部分叫乳头。乳房的皮肤有韧性,亦有汗毛、皮脂腺和汗腺,乳头处则没有汗毛。乳头下有15~25个输乳管开口,其周围有平滑肌纤维,还有丰富的神经末梢。

紧贴皮肤内侧的是皮下脂肪。乳腺组织位于皮下脂肪之内方。

乳腺有一小叶-导管-腺泡系统,这是乳房最主要的部分。

乳腺内有许多腺泡,为泌乳的场所。腺泡有腺泡腔,所分泌的乳汁存在腺泡腔内,有小的输乳管与之相通,数个腺泡形成乳腺小叶。小叶之间为基质,包括结缔组织、脂肪、血管、淋巴管和神经。乳腺小叶有树枝状分支的小导管系统与之相连,最后汇集为15~25个输乳管,通向乳头,在该部位扩张呈锥形之乳窦,并开口于乳头(见图1)。

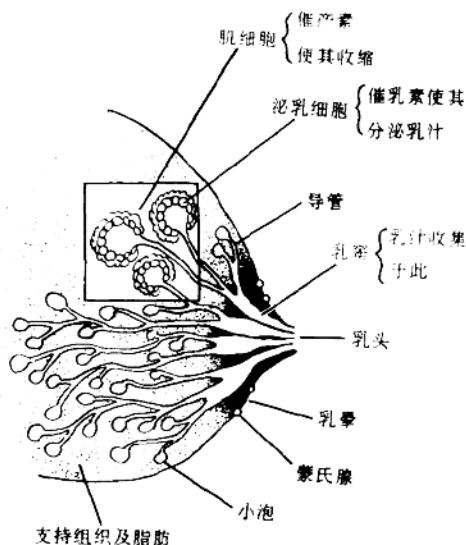


图1 乳房结构

乳房的血液供应,来自肋间动脉的分支和胸内动脉的分支,形成乳房内动脉,还有侧胸动脉供应乳房血液。在乳晕和乳头内有动静脉吻合。

乳房的淋巴管通向腋下淋巴结。在乳房有炎症感染时,腋下淋巴结肿大,并有压痛。

乳房的神经来自第四、五、六肋间神经分支。分布于乳头和乳晕的有感觉神经纤维和交感神经纤维。乳房充胀的压力刺激,婴儿哺乳时吸吮乳头的刺激,通过感觉神经纤维传入中枢,对泌乳起调节作用。

4. 怀孕后乳房会发生什么变化?

在妊娠期乳房会发生很大的变化。孕妇自己会发现乳晕区域扩大,色素沉着增加;乳头由粉红色变为黑褐色,或原为褐色者,色素增加,颜色加深而变为黑色;乳晕处的皮脂腺肥大而隆起,好像一个个小丘疹或形成许多圆形结节状突起,这就是蒙哥马利腺,或称蒙氏结节(蒙氏小体)。它们分泌一种可以润滑和保护乳头的物质。

乳房和乳头增大,是妊娠后第二个可以见到的明显变化。乳头受刺激时也极易勃起。孕妇自己感到乳房肿胀不适或发生胀痛、触痛或触到结节组织。有的孕妇乳房可出现皮纹,与腹部皮肤的妊娠纹相似;有的可在乳房表面的皮下,看到纤细或稍有扩张的静脉血管。妊娠期乳房这一系列的组织学变化,与妊娠后体内内分泌激素的变化有关。妊娠早期为维持孕卵的发育,体内雌激素、孕激素、甲状腺素和垂体素均有不同程度的增加;胎盘发育成熟后,其本身也可分泌多种甾体激素。在雌激素、孕激素和胰岛素的协同作用下,乳腺管增长迅速,并促使乳腺腺泡的进一步发育和成熟;甲状腺素和肾上腺皮质激素对这一迅速发育过程也有一定的影响;胎盘的泌乳素使乳腺增生发育更为迅速。

在妊娠 16 周后,有的孕妇的乳房可挤出少量黄色稀薄液体为初乳,与相应的组织学变化有关。孕 4~12 周,乳腺管远侧端呈芽状突出及上皮增生,形成腺体,至妊娠末期则有大量

新生的乳腺管及腺泡形成。孕 16 周末,乳腺小叶就明显增大,腺泡数量增多并增大,腺腔较孕前扩张,并含少量分泌物。妊娠中期腺泡的上皮细胞为矮柱状,细胞内含多量脂肪;孕 28~36 周,腺体进一步扩张,上皮细胞变为扁平,含空泡,成为乳汁分泌前的腺泡上皮,为乳汁的分泌作好充分准备。孕期性激素抑制泌乳素的分泌活动,使乳汁不能大量分泌。

5. 乳房是怎样产生乳汁的?

乳房是泌乳的器官。在妊娠早期乳房的结构就开始发生变化,至孕末期,有许多新生的乳腺管及乳腺腺泡,并进一步发育成熟。乳腺腺泡细胞——功能细胞结构的变化也在孕期进行。

乳房除上述解剖和组织学的改变外,营养需要增加,代谢率加快,血液重新分布。乳房的血液增加,胃肠道和肝的血流也有增加,血中半乳糖、总蛋白、免疫球蛋白均有明显的增加,而钠、氯却不增加。分娩后,除乳房的血流量增加和上述变化外,催产素分泌和葡萄糖的摄入,导致枸橼酸急剧增加。

乳汁的合成在腺细胞内进行,这些细胞是高度分化的分泌型细胞。终末导管的上皮细胞在泌乳素的刺激下呈分泌活动,非常活跃,并向腺泡和细小乳导管分泌乳汁。在泌乳前,细胞变形,摄入水分增加,细胞中含有乳汁合成过程中所必需的中间产物和辅助因子,使细胞的氧化能力明显增加,代谢率增快,线粒体增生,有利于使血液中的氨基酸、葡萄糖和脂肪酸合成乳汁中的蛋白质、碳水化合物和脂肪。钠、钾、氯、镁、钙和磷也通过腺细胞分泌而进入乳汁。乳汁的渗透压与血浆相同,但乳汁的离子浓度低而乳糖浓度高。

乳汁的产生是泌乳素与泌乳反射共同作用的结果。

泌乳素由位于颅底的脑下垂体产生。此激素被吸收入血液循环,运送至乳腺,刺激乳腺分泌乳汁。泌乳素的分泌需要婴儿吸吮乳头。吸吮刺激乳头的神经末梢,并将刺激的信息传递到脑下垂体前叶,使之产生泌乳素。从刺激乳头到产生泌乳素的过程,称为泌乳反射。由此可见,让婴儿吸吮乳头,乳房才开始泌乳,吸吮开始越早,泌乳开始也越早。吸吮越频,产生的乳汁也越多。不仅在白天吸吮的次数应达到6次,夜间也应让婴儿吸吮。

婴儿要得到足够的乳汁,还要有喷乳反射的形成。婴儿吸吮时刺激乳头神经末梢,信息传到垂体后叶,产生催产素。催产素经血液输送至乳房,促使乳腺周围的肌细胞收缩,使乳汁通过腺管流出。如果人们注意的话,在喂乳过程中,乳房内有挤压感,随之乳汁由每个乳导管直线流出,这时排出的乳量才能满足婴儿的需要。

影响泌乳和喷乳反射的因素很多,与精神情绪、营养状况、疾病、疼痛刺激都有密切关系。因此,哺乳期间乳母应保持良好的精神状况,充足的睡眠,均衡合理的营养,并预防疾病的发生,特别要防止腹泻。这样,母亲就会有足够的乳汁哺喂自己的婴儿,使婴儿得到天然的、最好的营养品。

6. 乳房的大小会影响奶量吗?

前面已经讲过,乳房位于胸部前方,覆盖于肋骨表面筋膜和胸部肌肉上,表面为皮肤所保护,实质部分为乳腺腺体及乳导管,数个乳腺腺泡组织组成乳腺小叶,小叶间为结缔组织支架和脂肪组织。乳汁的分泌主要在乳腺腺泡上皮。因此,乳腺的发育情况,直接影响乳汁的分泌。

乳腺的发育从胚胎6周开始,至出生时整个乳腺系统的