

徐芾 主编

妈妈的问题

母乳 喂养指南



江苏科学技术出版社

媽媽的問題

母乳 喂养指南



北京科學出版社

妈妈的问题

母乳喂养指南

主编：徐 芾

编委：陈静琴 易超斐
邵振堂 何秀玲

江苏科学技术出版社

母乳喂养指南

主编 徐 芾

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：南京京新印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 3.875 字数 80,000

1996 年 1 月第 1 版 1996 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—20,000 册

ISBN 7—5345—2010—X

R · 335

定价：5.50 元

责任编辑 俞朝霞

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换

前 言

即将做妈妈的朋友,当您期待您腹中的宝宝健康地降临人世时,您一定为宝宝构想着美好的未来;您一定百倍认真地、满怀挚情地设计着宝宝出生后健康成长的蓝图。蓝图可能会由很多很多、各种各样的高级营养品建构而成,可是您是否想过:如果没有母乳作为底色,这份蓝图会是怎样的华而不实甚至适得其反?!

如果说用母乳喂养下一代是所有哺乳生灵繁衍生息的本能天性,而人类这种本能天性则更充溢着一个大写的“爱”字。世界如此,东方如此,中国尤其如此。可是,随着社会主义现代化的进程,妇女就业人数的增加,家庭形式的变化,婴儿母乳代用品充斥市场,加之社会上广泛流传的认为母乳喂养会改变妇女的体型等错误认识,以及医院产科制度的限制等诸多因素使得母乳喂养率逐年下降。世界性的母乳喂养率下降,造成了婴儿死亡率上升。死于消化系统、呼吸系统、营养不良性疾病的婴儿数逐年增加。据联合国儿童基金会报道,世界上每天有 3000~4000 名婴儿由于得不到母乳喂养而被疾病夺去了生命。据统计,从出生至 6 个月用母乳代用品喂养的婴儿,患病率比纯母乳喂养的高 2.5 倍,因患腹泻致死的人数高 25 倍。如果全世界的母亲在婴儿出生后 4~6 个月一律恢复只用母乳喂养,每年就可挽救近 2 百万婴儿的生命。面对这种状况,联合国儿童基金会和世界卫生组织向全世界发出呼吁:为

了人类的前途,婴儿的健康和儿童的生存,亟需提高母乳喂养率。

母乳喂养不仅只是对孩子的喂养问题,而且是涉及到个人、家庭和社会的大事,涉及到种族健康素质、人类未来的大事。重建母乳喂养的习惯不仅是把被人们扭曲了的人类本能和天性扭转过来,返朴归真,回归自然,而且是对科学的升华。必须指出:我们提倡的母乳喂养并不是传统式的母乳喂养,而是科学的母乳喂养,它是人类文明进程在更高层次上向自然回归的一个重要抉择。

为保护、促进和支持母乳喂养,使产妇及家属了解科学的母乳喂养,我们就大家关心的有关母乳喂养的知识及技巧,以及南京市妇产医院母乳喂养热线电话中接收频率最高的一些问题,编写成这本书,若能对大家哺育孩子有所帮助,我们将感到非常高兴和欣慰。

母乳喂养是人类繁衍过程中的一个永恒的主旋律,让我们用“爱”在这一主旋律上弹奏出最新、最美、最高昂的歌吧!

编 者

1995 年 10 月

目 录

1. 为什么要创建“爱婴医院”？	(1)
2. 爱婴医院的标准是什么？	(2)
3. WHO 推荐的最佳喂养方式是什么？	(3)
4. 产科出现了哪些可喜的变化？	(4)
5. 为什么说母乳最优？	(8)
6. 母乳通过哪些途径来抵抗感染？	(13)
7. 为什么新生儿吃了母乳不会发生腹胀？	(15)
8. 母乳喂养对产妇有什么益处？	(16)
9. 人工喂养有哪些缺点？	(18)
10. 母乳喂养与人工喂养的最大区别是什么？	(20)
11. 剖宫产对产妇、婴儿有利吗？	(23)
12. 孕妇应如何合理安排膳食？	(27)
13. 产妇应如何合理安排膳食？	(30)
14. 什么叫做初乳、成熟乳，前奶与后奶？	(32)
15. 为什么说初乳胜过抗生素？	(34)
16. 了解乳房的结构特点有什么意义？	(35)
17. 乳汁是怎样产生及满足婴儿需求的？	(39)
18. 怎样保证乳汁供应充足？	(41)
19. 怎样开始喂奶？	(43)
20. 为什么要婴儿吸空一侧乳房后再吸另一侧？	

.....	(47)
21. 什么叫做“乳头错觉”？	(48)
22. 开奶前喂养有什么危害？	(50)
23. 什么是母亲喂哺婴儿的正确姿势？	(53)
24. 喂哺婴儿的常见体位有哪些？	(57)
25. 什么是婴儿吃奶的正确姿势？	(58)
26. 怎样判断孩子已吃饱了？	(60)
27. 什么是“喂食不足”？	(61)
28. 为什么有的婴儿吸吮时间长？	(62)
29. 婴儿啼哭=要吃吗？	(63)
30. 婴儿拒绝吸奶的原因有哪些？	(66)
31. 婴儿为什么会溢奶、吐奶？	(69)
32. 乳房不胀是不是没有奶？	(70)
33. 产妇少奶和无奶的原因是什么？	(71)
34. 哺乳期怎样进行乳房保健？	(73)
35. 怎样将吸食中的婴儿从乳房移开？	(74)
36. 为什么乳母要配戴乳罩？	(75)
37. 穿什么样的衣服哺乳较好？	(76)
38. 乳头凹陷怎么办？	(77)
39. 为什么哺乳期间需谨慎用药？	(80)
40. 怎样防止婴儿罹患佝偻病？	(82)
41. 什么时候开始给婴儿添加辅食？	(85)
42. 怎样给婴儿添加辅食？	(87)
43. 母亲在异常情况下如何坚持母乳喂养？	(90)
44. 生病的婴儿如何坚持母乳喂养？	(94)
45. 怎样挤奶、贮奶？	(98)
46. 乳母患急性感染性疾病能否继续母乳喂养？	

.....	(100)
47. 患乙型肝炎的母亲如何喂奶?	(101)
48. 什么叫做“新生儿生理性体重下降”?	(104)
49. 什么叫做“新生儿生理性黄疸”?	(105)
50. 为什么哺乳期要注意避孕?	(106)
附: 小知识	
1. 儿童的年龄分期和发育特点	(109)
2. 新生儿的生理特点	(110)

1. 为什么要创建“爱婴医院”？

“十月怀胎，一朝分娩”。对于绝大多数产妇来说，分娩是到医院进行的。医院的制度和措施对产妇和家属来说，在一定程度上是具有权威性的。然而，医院中的一些做法在很大程度上影响了母乳喂养。如：产后母婴分室，延迟开奶，定时抱奶，加喂糖水制度等等，加之医务人员对母乳喂养的重要性缺乏足够的认识，母乳喂养的知识和技术陈旧，客观上构成了母乳喂养率下降的一个重要因素。为了保护、促进和支持母乳喂养，1991年6月世界卫生组织和联合国儿童基金会共同提出了创建“爱婴医院”的方案。它的目的是以此发挥医院在促进母乳喂养中的重要支持作用，使医院、产妇及家属都充分认识到母乳喂养的重大意义，从而切实执行，并使母乳喂养得到全社会的支持。

第一所爱婴医院已于1992年3月在菲律宾法培拉医院诞生。我国到1995年在县及县级以上医院和妇幼保健院中已创建3000所爱婴

医院。现在,创建爱婴医院(爱婴科室)的活动正在全国蓬蓬勃勃地开展。不仅如此,为了造成全社会都来关心、支持母乳喂养的大气候,我国许多省市也相继在争创“爱婴省”、“爱婴市”。

实践证明,创建爱婴医院,实行母婴同室,按需喂哺后,除少数母亲因健康原因不能亲自喂奶,或婴儿患病体弱(如低出生体重儿)不能直接吮乳等以外,绝大多数妇女都可成功地喂哺自己的孩子。创建爱婴医院有利于“控制人口数量,提高人口素质”这一基本国策,它是顺应民心、合乎国情的重大举措。

2. 爱婴医院的标准是什么?

爱婴医院的标准是1989年世界卫生组织对妇幼保健机构提出的促进母乳喂养成功的10点措施。具体内容如下:

(1) 有书面的母乳喂养政策,并常规地传达到所有保健人员。

(2) 对所有保健人员进行必要的技术培

训,以更好地实施母乳喂养。

(3) 向社会广泛宣传母乳喂养的优越性及喂养方法。

(4) 指导母亲在产后半小时内开始母乳喂养。

(5) 在与其婴儿分开的情况下保持泌乳。

(6) 除母乳外,禁止给新生儿吃任何食物或饮料,除非有医学适应症。

(7) 实行母婴同室,让母亲与其婴儿始终在一起。

(8) 鼓励按需哺乳。

(9) 母乳喂养的婴儿禁用橡皮奶嘴,或使用奶头进行安慰。

(10) 促进母乳喂养支持组织的建立,并将出院的母亲转给这些组织。

3. WHO 推荐的最佳喂养方式是什么?

世界卫生组织(WHO)推荐的最佳喂养方式为:

——产后半小时内开始喂奶,开奶前不喂

任何其他食物和饮料；

——生后 4 个月内坚持纯母乳喂养，4~6 个月开始添加辅助食品，具体月龄依婴儿生长情况而定；

——6 月龄的婴儿均应添加辅助食品；

——继续母乳喂养，可以维持到 2 岁。

4. 产科出现了哪些可喜的变化？

在爱婴医院里，产科制度进行了一系列重大的改革，医院提出的服务目标是儿童优先，母亲安全，要求工作人员以爱婴精神服务于妇女和儿童，启动孕、产妇的自我保健意识，走临床与保健相结合的道路。在爱婴医院里，产科发生了一系列可喜的改变：

——设立家庭化产科休养室和家庭式产房

我国实行计划生育的政策，一对夫妻只生一个孩子。初次分娩，许多产妇会有不同程度的恐惧、紧张和焦虑，这是可以理解的，但也是不必要的。尤其是这种情绪的发展，在很多时

候会影响分娩过程的顺利进行,也将不同程度地影响到产后的泌乳。因此,产科在做好孕妇产前培训工作的同时,从造成温馨、和谐的环境,缓和、减轻产妇的产时负面心理出发,创造条件为产妇提供舒适的分娩、休养环境和优质的服务,使产妇在唯一的生育过程中得到最好的保健,享受最高的待遇,并留下美好的回忆。产妇与最亲密的伴侣在一起,感情上有了依靠,并且时时受到鼓励和安慰,这使得产程大大缩短,难产率明显下降,从而也保护了母乳喂养。

——开展早吸吮、早接触

吸吮反射是人类的本能,此反射在胎儿32~36周时已成熟,在新生儿出生10~30分钟时最强,因此,在新生儿断脐后,尽早于30分钟内裸体放在产妇胸前,并帮助新生儿吸吮乳头,可练习和巩固吸吮反射。这样就改变了过去产后6小时才开始哺乳的制度。产后立即让新生儿吸吮乳头,母子间目光交流,皮肤接触,产妇望着、触摸着自己盼望已久的小天使,

会感到莫大的幸福和安慰。早吸吮刺激了母亲体内催产素的产生,有助于胎盘的娩出和减少产后出血;早吸吮使婴儿得到价值很高的初乳,并刺激乳汁加快产生;早吸吮、早接触缔结了母子之间感情的纽带,使得母乳喂养的成功率大大增加。

——实行母婴同室,撤消正常婴儿室

婴儿出生后即随母亲进入休养室,母亲与婴儿一天 24 小时在一起。这使得早吸吮的益处得以延续,促进了乳汁的分泌,避免了橡皮奶嘴的干扰,减少了乳房充盈,使婴儿充分享受到母爱,母亲也学到了一些观察、照顾婴儿的方法。实践证明,实行母婴同室后,婴儿的啼哭时间减少了,体重增加了,患病率也明显下降了。

——实行按需喂哺,取消定时喂哺

每当孩子啼哭感到饥饿或母亲觉得乳房胀时,就抱起婴儿喂哺,这就叫做“按需喂哺”。母婴同室后,母亲可以不受限制地与孩子接触,婴儿可以不受限制地在乳房上自由吸吮,

这样能使婴儿获得足够的、营养丰富且具有免疫力的初乳，经常地吸吮能刺激乳汁分泌的更早、更多、更快，使母亲保持有足够的乳汁喂哺婴儿，还可以预防奶胀和乳腺炎。

——废除开奶前喂养

婴儿是储备了水、蛋白质、糖和电解质而出生的。这些足以能维持到母亲来奶，而不会发生饥饿和脱水。开奶前喂养有许多危害性，对母亲、婴儿都没有好处。（详见 22. 开奶前喂养有什么危害？）

——不用奶瓶及橡皮奶嘴喂养

使用过橡皮奶嘴的婴儿容易产生“乳头错觉”而拒绝吸吮母亲的乳头。这是因为橡皮奶嘴和人的乳头无论在形状、质地以及吸吮过程中，口腔运动都是截然不同的。如果用奶瓶喂养的话，婴儿接触橡皮奶嘴后在脑中就会形成一种记忆，并且由于吸吮橡皮奶嘴省力，容易得到乳汁，婴儿就会拒绝吸吮母亲的乳头，这就严重地影响了母乳喂养的顺利进行。

——把婴儿从襁褓中解放出来

在我国，数百年来新生儿都被禁锢在“蜡烛包”中，这种服式缺点很多。首先，由于被束缚后，限制了横膈膜和胸部的活动，使呼吸减弱，肺活量减少，肺部发育受到影响；其次，胃部受压后，胃肠蠕动受阻，限制了新生儿的食欲，也容易引起溢奶，被缚后的新生儿又不能翻动，因而易将呕吐物吸入肺中引起肺炎；第三，新生儿被襁褓束缚，哺乳时很难与母亲贴近及含接好乳头，造成喂哺困难。因此，在撤消正常婴儿室的同时，产科也将婴儿的服式进行了改革，新生儿穿上了连裤衣衫，四肢活动自如，母亲哺乳也方便，更有利于新生儿的身心健康，因而很受产妇的欢迎。

5. 为什么说母乳最优？

婴儿从出生起，“食”便是主要问题，给以适合其消化系统和生长发育特点的营养物质，母乳是第一选择，也是最佳选择。俗话说：“民以食为天”，母乳就是婴儿的“天”。

从 70 年代起，科学家通过大量的研究，证