

江苏省卫生厅妇幼卫生处编



妈妈的爱

— 母乳喂养指南

江苏科学技术出版社

序

近两年来,我省各地认真贯彻落实国务院《九十年代中国儿童发展规划纲要》,积极响应世界卫生组织和联合国儿童基金会的倡议,广泛开展创建爱婴医院活动,改革传统的母婴分室制度,实行母婴同室,有效地提高了母乳喂养率,提高了妇幼人群的健康水平,受到了社会的普遍好评。

妇女是创造人类文明和推动社会发展的一支伟大力量,儿童是民族的希望、祖国的未来。党和国家历来十分重视和关心妇女儿童的健康,国家颁发的《母婴保健法》、《妇女权益保障法》等法律、法规,都把采取有效的妇幼保健措施、提高母乳喂养率、保障妇女儿童健康作为重要内容。创建爱婴医院体现了“儿童优先、母亲安全”的宗旨,是保障妇女儿童合法权益、提高民族素质的基础工程,对于贯彻“预防为主”的卫生工作方针,满足广大人民群众日益增长的医疗保健需求,实现“2000年人人享有初级卫生保健”和《九十年代中国儿童发展规划纲要》的目标,落实“控制人口数量、提高人口素质”的基本国策,推进全面实现小康和基本实现现代化进程,都有十分重要的意义。

当前,我省创建爱婴医院的发展势头良好,为促

进母乳喂养创造了必要条件。但从总体上看,我省创建爱婴医院的工作与卫生保健目标和社会发展需求还不相适应,发展也不平衡,创建工作在妇幼卫生和社会发展中的地位 and 作用尚未引起全社会的重视。要解决好这些问题,加快我省创建爱婴省进度,提高创建水平,需要各方面的共同努力,其中很重要的一条,就是要大力开展促进母乳喂养的宣传教育工作,全面普及母乳喂养知识,使社会方方面面都来关心、推动这项事关民族兴旺的大事。

省卫生厅妇幼卫生处组织编写的《妈妈的爱——母乳喂养指南》一书全面阐述了母乳喂养的重要性,系统介绍了母乳喂养知识和技巧。相信这本书的出版将有助于广大群众、孕产妇及每个家庭了解母乳喂养,促进创建爱婴医院活动的深入开展,为保障妇女儿童的健康、提高中华民族整体素质发挥积极的作用。

是为序。

張煥西

1996年8月

前 言

母乳喂养是婴儿最安全、最好的方法,母乳是婴儿最理想的食品。

为了让即将做妈妈的朋友们更多地了解母乳喂养的有关知识,掌握母乳喂养的正确方法,使母乳喂养获得成功,我们在组织创建爱婴医院过程中,利用工作之便,倾听了社会、家庭及年轻妈妈们对母乳喂养提出的问题,组织有关妇幼保健工作者编写了这本书。

本书提出了目前母乳喂养的最新观点,对母乳喂养过程中碰到的各种问题和困难都作了详尽的介绍和指导,是一本力求融科学性、规范性和先进性于一体的通俗读物。

本书由徐芾、李晓南等同志参加编写,邓静云、刘亦琪两位主任医师参加审阅,特别是在本书的编写过程中,张肖敏副厅长给予了许多关心和指导,谨此一并表示感谢!我们相信,本书将会帮助年轻的母亲成功地进行母乳喂养。

江苏省卫生厅妇幼卫生处

1996年8月

促使母乳喂养成功的十点措施

每个妇幼保健机构都应做到：

1. 有书面的母乳喂养政策，并常规地传达到所有的保健人员。
2. 对所有保健人员进行必要的技术培训，使他们能实施这一政策。
3. 要把有关母乳喂养的好处及处理方法告诉所有的孕妇。
4. 帮助母亲在产后半小时内开奶。
5. 指导母亲如何喂奶，以及在需与其婴儿分开的情况下如何保持泌乳。
6. 除母乳外，禁止给新生儿喂任何食物或饮料，除非有医学指征。
7. 实行母婴同室，让母亲与婴儿一天 24 小时在一起。
8. 鼓励按需哺乳。
9. 不要给母乳喂养的婴儿吸橡皮奶头，或使用奶头作安慰物。
10. 促进母乳喂养支持组织的建立，并将出院母亲转给这些组织。

世界卫生组织/联合国儿童基金会联合声明

国际母乳代用品销售守则

1. 禁止对公众进行代乳品、奶瓶或橡皮奶头的广告宣传。

2. 禁止向母亲免费提供代乳品样品。

3. 禁止在卫生保健机构中使用这些产品。

4. 禁止公司向母亲推销这些产品。

5. 禁止向卫生保健工作者赠送礼品或样品。

6. 禁止以文字或图画等形式宣传人工喂养,包括在产品标签上印婴儿的图片。

7. 向卫生保健工作者提供的资料必须具有科学性和真实性。

8. 有关人工喂养的所有资料包括产品标签都应该说明母乳喂养的优点及人工喂养的代价与危害。

9. 不适当的产品,如加糖炼乳,不应推销给婴儿。

10. 所有的食品必须是高质量的,同时要考虑到使用这些食品的国家的气候条件及储存条件。

世界卫生组织/联合国儿童基金会

目 录

知识篇

母乳喂养的优点	1
母乳的营养成分丰富.....	1
具有预防疾病的作用.....	2
促进婴儿大脑发育.....	2
母乳喂养的其他优点.....	3
人工喂养的缺点	4
母乳成分的变化	5
初乳与成熟乳.....	5
前奶与后奶.....	6
乳汁的产生	7
有趣的乳房结构.....	7
“取之不尽”的乳汁——泌乳反射.....	8
“事半功倍”的效果——喷乳反射.....	10
婴儿的吸吮.....	12
重视孕期营养.....	14
哺乳期母亲的营养.....	15
早接触、早开奶	16
母婴同室	17
按需喂哺	18
夜间喂哺	18
开奶前喂食的危害	19
乳头错觉.....	19

技巧篇

哺乳的正确方法	21
母亲喂哺婴儿的正确体位	21
坐式喂哺	23
侧卧式喂哺	24
环抱式喂哺	25
婴儿吃奶的体位	25
婴儿正确的吸吮姿势	26
婴儿错误的吸吮姿势	27
两侧乳房吸吮的顺序	27
喂哺的持续时间和频率	28
哺乳期乳房的保健	29
挤奶和贮奶	30
挤奶的目的	30
挤奶前的准备	30
手挤奶的方法	31
热瓶挤奶法	32
吸奶器挤奶法	33
断奶期的保健	34
断奶前的准备	34
怎样添加辅食	35
添加辅食的具体步骤	36
断奶问题	37

问题篇

我的乳房很胀、很痛怎么办	38
我的乳房上有一疼痛的肿块是怎么回事	39

乳头痛、有裂口怎么办.....	40
扁平乳头、凹陷乳头的妈妈怎么喂奶.....	41
乳房不胀是不是没有奶	43
婴儿拒绝吃奶是怎么回事	43
婴儿溢奶、吐奶是怎么回事.....	46
产后少奶、无奶的原因是什么.....	47
如何增加母乳量	48
怎样判断婴儿是否吃到了足够的奶	49
婴儿啼哭就是要吃奶吗	50
早产儿如何进行母乳喂养	51
生病的婴儿如何坚持母乳喂养	52
母亲上班后如何坚持母乳喂养	54
剖宫产的母亲如何进行母乳喂养	55
母亲患急性感染性疾病时如何喂哺	56
患肝炎的母亲如何喂哺	57
哺乳期母亲为什么要慎重用药	58
为什么乳母要配戴胸罩	60
穿什么样的衣服哺乳较好	61
为什么哺乳期要注意避孕	61
为什么要把婴儿从“蜡烛包”中解放出来	62
新生儿穿什么样的衣服好	63
如何继续获得母乳喂养的咨询和指导	63

附：小知识

新生儿生理知识	65
新生儿护理知识	66
新生儿的几种特殊生理现象	68

知 识 篇

母乳喂养的优点

母乳的营养成分丰富

出生后的前6个月是婴儿生长发育最快的时期。6个月时间内,婴儿体重增加一倍多,脑的重量也增加约一倍。迅速的生长需要大量的营养,特别是蛋白质、脂肪、钙、铁和维生素B、C、A、D、E等。母乳几乎含有婴儿生后4~6个月内所需的全部营养物质。

- 含有适合婴儿需要的适量的蛋白质和脂肪。

- 与其他乳品相比,含有较多的人体所需要的乳糖。

- 含有足量的维生素B和C,母乳喂养的婴儿不需要额外补充维生素B和C或水果汁。

- 含有少量的铁,母乳所含铁的50%能被吸收,母乳喂养的婴儿不会发生缺铁性贫血。

- 含有足够的水分,即使在天气炎热时,只要坚持勤哺乳,也能满足婴儿的需要。

- 含有适量的盐分及钙、磷。

母乳不仅营养丰富,含有多种消化酶,易于消化吸收,而

且母乳的生产量也随着婴儿的需要调整。产后第一周，母乳量不多，但婴儿在胎儿期贮存在机体内的营养可以帮助他度过这个困难时期；产后第二周，母乳量每日即可增加到 500 毫升左右，这足以满足 3 千克左右婴儿的需要。以后，随着婴儿长大，母亲产乳量也相应增加，一天可达 1 000 毫升，这足以满足 4~6 个月婴儿需要。

具有预防疾病的作用

流行病学调查结果表明，母乳喂养的婴儿患感染性疾病的发病率和病死率都低于人工喂养儿。这是因为：

- 母乳含有对付许多常见疾病的抗体，如大肠杆菌抗体等。随母乳喂养，这些抗体进入消化道后，覆盖在肠道粘膜上，抵抗局部细菌和病毒的侵犯，使婴儿不致发生感染。

- 母乳含有具有吞噬和杀菌能力的白细胞。

- 母乳中含有一种双歧因子，它能促进婴儿肠道内乳酸杆菌的生长，从而阻止其他有害菌如大肠杆菌的生长。

- 母乳中含有的活性溶菌酶可破坏和溶解细菌。

- 母乳中乳铁蛋白能阻止那些需铁的有害菌的生长。

- 母乳清洁无菌，永远保持新鲜，不会在乳房中变质。

促进婴儿大脑发育

做父母的无不企盼自己的宝宝健康、聪明，而母乳喂养是您实现这一目标走出的第一步。婴儿出生后，脑的发育在前半年非常迅速，而母乳则是大脑发育所需物质的重要来源。

- 母乳中所含有的营养成分如优质蛋白质、磷脂、不饱和脂肪酸及乳糖都有利于婴儿大脑的迅速发育。

- 母乳中的卵磷脂是乙酰胆碱(一种神经传递物质)的前

体，鞘磷脂能促进神经髓鞘的形成，不饱和脂肪酸可促进大脑细胞繁殖。

●最近研究发现，牛磺酸在发育的脑组织中含量很高，它对脑中中枢神经系统的功能、智力发育、保障视力等有重要意义。母乳，尤其是初乳中牛磺酸含量甚高。

●母乳中的乳糖分解成半乳糖后，易于合成脑组织中的一种成分——脑苷脂类。

上述营养素在母乳中含量极为丰富，而在牛奶中则含量极少。

●在母乳喂养过程中，母亲和婴儿躯体的直接接触、母婴眼与眼的对视、母亲的笑颜轻语、爱抚亲吻给了婴儿一种安全感，稳定了婴儿情绪，也是促进大脑“线路”形成的十分有益的刺激，是培养一个聪明活泼的婴儿不可缺少的。

母乳喂养的其他优点

●母乳喂养可促进母亲子宫收缩，减少产后出血，加速子宫复旧，并可推迟月经复潮，有助于避免再次怀孕。此外，喂母乳的母亲患乳腺癌的机会比不喂奶的母亲要少。

●母乳喂养有助于建立母婴间的感情联系。哺乳中，母亲和婴儿的肌肤接触、目光对视，母亲对婴儿的爱抚、拥抱，使婴儿充分感受到母爱，从感情上更加亲近母亲。不仅增加母婴间的感情交流，也有利于婴儿心理与社会适应性的发育。

●母乳不仅营养丰富，而且简便、安全、清洁无菌。无论是深夜，还是外出时，如果喂母乳，只要揭开母亲的衣襟就行了，省去了奶瓶消毒、配奶、煮奶等麻烦事。

●母乳是婴儿的专用品，不要花钱去买，因而母乳喂养可以为家庭节约开支，年轻父母不用为买高级奶粉花去过多的

钱而烦恼。

人工喂养的缺点

污染

人工喂养常易被细菌所污染,尤其是当奶瓶不是每次使用后都煮沸消毒时。细菌在人工喂养食物中生长迅速,即使尚未变酸的牛奶,对婴儿亦是有害的。

感染

牛奶缺少母乳中所含有的特异性抗体、活性细胞等免疫因子,所以人工喂养的婴儿较易患腹泻及呼吸道感染。

缺乏维生素

牛奶中维生素的含量不能满足婴儿的需要。

缺铁

牛奶中的铁,不易被婴儿吸收,人工喂养的婴儿容易发生缺铁性贫血。

盐分过多

牛奶由于含钠过多,有时可致高钠血症(血液中盐分过多)和抽痉,尤其当婴儿患腹泻时。并可增加婴儿的肾脏的负担。

钙、磷过多

尤其含磷特别多,高磷能阻碍对钙的吸收,故人工喂养的婴儿易发生佝偻病和低钙性抽搐。

不适当的脂肪

牛奶中缺少婴儿生长发育所需要的不饱和脂肪酸。同时也缺少婴儿大脑发育所需的胆固醇。

不适当的蛋白质

牛奶中含有较多的酪蛋白，而其中含有一种不易被未发育成熟的肾排泄的氨基酸混合物。尽管用水稀释牛奶可以降低蛋白质浓度。但是，稀释的牛奶不能满足婴儿大脑发育所需的必需氨基酸——胱氨酸、牛磺酸的供应需求。

消化不良

由于牛奶不含消化脂肪的脂肪酶，同时酪蛋白易形成难以消化的凝块，所以牛奶较难被婴儿所消化。正因为牛奶的消化过程缓慢，因而它充盈在婴儿胃内的时间较母乳长，所以，婴儿不会很快出现饥饿感。

牛奶喂养的婴儿大便较硬，容易产生便秘。

过敏

牛奶为异体蛋白，因此用牛奶喂养的婴儿会出现较多的过敏问题，如哮喘和湿疹。

吸吮问题

奶瓶喂养的婴儿可能会拒绝吸吮母亲的乳头。易出现乳头错觉而导致母乳喂养的失败。

母乳成分的变化

初乳与成熟乳

初乳

初乳是母亲产后最初几天分泌的特殊乳汁，量少，粘稠，因含胡萝卜素而色黄。初乳具有重要的特性：

- 含有大量抗体，能预防感染和过敏。
- 白细胞含量高于成熟乳。

●初乳中的抗感染蛋白质和白细胞为婴儿提供了出生后的第一次免疫。

●有轻微的通便作用,能帮助清除胎便,从而清除胃肠道内的胆红素,预防或减轻新生儿黄疸。

●含有生长因子,对婴儿小肠的发育有促进作用,有助于预防过敏或对其他食物的不耐受性。

●维生素 A 的含量较高,有助于减轻婴儿感染的严重程度。

初乳对婴儿的作用是无法替代的,保证新生儿在出生后最初几天吃到初乳特别重要。

成熟乳

成熟乳是指产后 10~30 天以后的乳汁,此时母亲感到乳房充盈,乳汁量也增多,俗称“奶下来了”。成熟乳看上去较牛奶稀,有些母亲便认为自己的乳汁太稀薄了,其实这是正常的,决不可因奶水稀薄而轻易地给婴儿增加牛奶,这样将会导致母乳分泌不足。

前奶与后奶

在每次喂奶当中,乳汁的成分也随之变化,一般将乳汁分为前奶和后奶。

两者所含营养成分有所不同。

前奶

每次喂奶时,先出来的奶叫“前奶”。前奶量大,色微蓝,富含蛋白质、乳糖和其他营养素。婴儿吃了大量的前奶,就得到了所需要的水分,因而纯母乳喂养的婴儿出生后 4~6 月内不需要额外补充水,天热时也不需要。

后奶

喂奶将近结束时,乳汁颜色逐渐变白,称为“后奶”。前奶

和后奶之间没有明显的界限。后奶富含脂肪,能提供许多热量,使婴儿有饱足感。因此,哺乳时不要匆忙,应该允许婴儿尽量吃,既吃到前奶又吃到后奶,这样才能为婴儿提供足够的营养素和水分。

乳汁的产生

有趣的乳房结构

要知道母乳是怎样产生的,必须先要弄清乳房的结构特点(图1)。

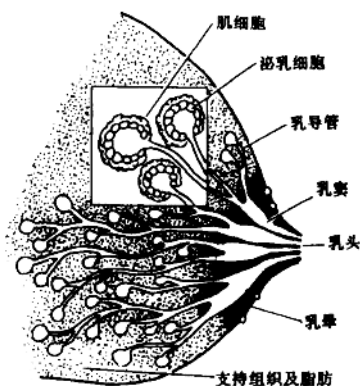


图1 乳房的结构

成年女性的乳房为两个半球状,位于第二肋到第六肋软骨间胸大肌之上。由腺体组织、支持组织以及起保护作用的脂肪组成。

腺体组织是由 15~20 个乳腺叶组成,每个乳腺叶以乳头为中心呈放射状排列,就好像一片片橘子瓣。每个腺叶又分若干小叶,小叶由许多腺泡组成,腺细胞在催乳素等多种激素的作用下,可以分泌乳汁。各小叶有腺管,腺管逐渐汇集成大的乳导管,一个个乳导管像轮辐往轮轴集中那样向乳头聚集,在到达乳头前乳导管增宽而形成乳窦。乳腺及乳导管周围有肌细胞,在催产素的作用下,使肌细胞收缩,把乳腺内的乳汁挤向乳导管再流向乳窦。大约有 10 根乳导管从乳窦通过乳头顶端向外开口。乳头内有许多感觉神经,因而十分敏感,这对乳汁的分泌十分重要。

乳头周围的一圈深色皮肤称乳晕。乳晕上可见小的颗粒隆起,这是产生油性液体的腺体,分泌的油脂有助于保护乳头皮肤,乳晕下面就是乳窦。

弄清了乳房的结构后,我们就知道了乳汁的产生与腺体组织有关,而乳房的大小则受到乳房脂肪组织多少的影响。因而,可以肯定地讲乳房的大小对哺乳是毫无影响的,乳房小的母亲照样也能分泌出丰富的乳汁。因此,一些乳房小的母亲不用担心是否有奶的问题,而应树立哺乳的信心,保持精神愉快,奶水就会像泉水一样涓涓流淌。

“取之不尽”的乳汁——泌乳反射

分娩以后,许多母亲的脑海中会萦绕着这样的问题:我会有奶?我的乳汁能不能满足婴儿的需求?怎样使乳汁量满足婴儿的需求?

其实这些顾虑是不必要的。实际上是婴儿吸了多少奶水,母亲的乳房就会产生多少奶水;婴儿吸吮乳头越早,乳房泌乳也就越早;婴儿吸得越多,乳房泌乳就越多;婴儿吸得越频,乳