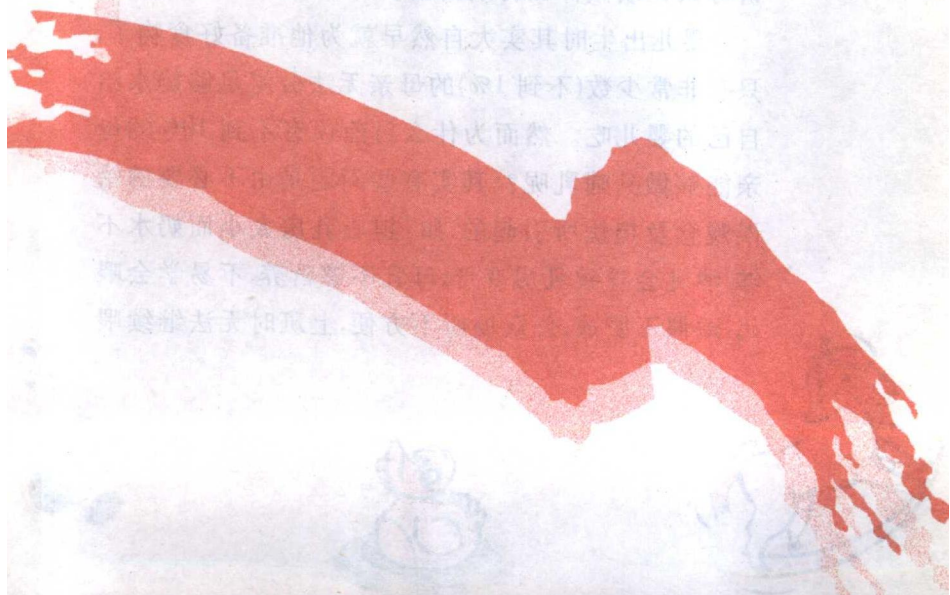


Part

1

哺乳中的 常见问题



产前应做什么准备 才能顺利地哺喂母乳

在怀孕的过程中，孕妇体重会逐渐增加，一是因为胎儿日渐成长，另一则是储存能量以供日后哺乳时消耗。大部分孕妇在怀孕中都感觉到自己的乳房逐渐变大，这是因为乳房中的腺体组织增生，以备产后当胎盘脱离母体后，即可分泌大量奶水，所以理论上讲母亲无须做什么特别的准备。

婴儿出生时其实大自然早就为他准备好食物了，只有非常少数（不到 1%）的母亲无法分泌足够奶水给自己的婴儿吃。然而为什么目前仅有不到 10% 的母亲能够做到哺乳呢？其实有些问题是由不必要的错误观念及担忧所引起的，如：担心乳房太小而奶水不够 哺乳会导致乳房变形 母乳不够营养 不易学会喂奶 配偶不赞成 公众场所不方便 上班时无法继续喂

奶或不自由等；这些观念应在产前就得以澄清，才能顺利地哺喂母乳。

育儿的最重要的产前准备是，和家人讨论好婴儿的喂食方式。由于现在大部分婴儿都是吃配方奶长大的，即使是曾亲自哺喂母乳的婆婆或妈妈也多已忘记哺喂母乳时遇到的正常现象，处处相信广告的“以吃配方奶的婴儿为标准”的宣传，或者以为吃配方奶的婴儿较胖、母亲较轻松、家人可代劳等，而给予哺喂母乳的母亲“善意但不正确”的建议，甚至阻挠。所以在生产之前，若能与先生及家人沟通好，让大家都了解哺喂母乳对母亲和婴儿有莫大的好处，了解常见的错误观念及问题，支持哺喂母乳，方能给予母亲最适当的哺乳环境。“下定哺喂母乳的决心，并获得家人的支持”是最重要的产前准备。

一旦决定喂婴儿母乳后，就应尽可能学习哺乳的正确信息。虽然哺喂母乳原本是很自然的事，但是由于周围哺喂母乳的人并不常见，所以一些本来是耳濡目染就能够自然学会的东西，反而必须刻意留心才能学会。

最后则是选择一个配合并支持哺喂母乳的产科机

构，事先和医师护士讨论好如何使你的哺乳更容易更简单，以减少日后不必要的问题及困扰。相信会有很多产科机构愿意提供这方面的帮助，例如，产后尽早让婴儿和母亲在一起，不限制哺喂母乳的时间及次数，提供并鼓励母婴同室，不给予不必要的配方奶及奶瓶等。

哺喂母乳有哪些好处

一般人已经习惯配方奶，以为母乳看起来稀稀水水的，好像没什么营养，实际上就是这样稀稀水水的母乳才是宝宝最理想、最自然、最合乎生理需要的营养来源，它包含婴儿最初半年所需的所有营养。这些营养是各种知名配方奶不断追求都始终无法完全模仿的目标。哺喂母乳有以下几点好处：

- 母乳营养完整丰富：母乳中不仅含有易消化吸收的蛋白质，使宝宝较少有胀气感和不适，更含有足量的必需脂肪酸，对宝宝的脑部、视网膜的发育极为

重要。

母乳中含有较多乳糖，正是婴儿所需要的；还有足够的维生素，不需额外添加。母乳中含铁质虽不多，但是婴儿吸收率高，吃母乳的婴儿不易得缺铁性贫血。

母乳可为婴儿提供足够的水分，含量适当的盐、钙和磷，以及消化脂肪用的特别的酵素（脂肪酶）。

🌱 母乳方便、便宜，环保又干净：母乳新鲜，温度不变又适中 符合环保 省时又方便 不需任何准备 随时可吃；经济实惠，干净又无菌，所以是婴儿最完美的食物。

🌱 增强宝宝免疫力，预防感染：母乳中含有许多对抗感染的抗体，妈妈可通过奶水将重要的抗体传给宝宝，提供天然免疫能力，宝宝就不容易生病，能保护宝宝长到 4~6 个月自己产生抗体为止。哺育母乳可以减少宝宝罹患如湿疹、荨麻疹、气喘、过敏性鼻炎等过敏性疾病，以及感冒、腹泻、便秘、皮肤病和其他慢性疾病的机会。另有文献报道，吃母乳的婴儿日后比较不易患淋巴肿瘤和局限性回肠炎。

🌱 帮助宝宝身心健全：宝宝吸吮母乳可增加口

腔运动 使其牙齿强壮 脸形完美 且可培养耐心 还能满足吸吮的本能，促进心理平衡。

🌸 帮助妈妈产后身材的恢复：妈妈哺喂婴儿的过程，会不断地刺激子宫收缩，帮助产后止血，使妈妈产后身材较早恢复正常；而且可延迟产后月经来潮，有助于自然避孕。

🌸 减少母亲患乳癌的机会：根据研究统计，哺喂母乳的母亲，罹患乳癌和卵巢癌的概率较少。

🌸 发展母婴亲密互爱关系：利用哺喂母乳，可以让宝宝与妈妈更亲近，增进母子间的亲情。宝宝在母亲的怀抱中得到温暖、安全和满足感，培养婴儿成长后对人类的互信互爱。

世界卫生组织对目前婴儿喂食的建议是：“应在出生后半到一小时内开始哺喂母乳，婴儿 0~4 个月中应只哺喂母乳，副食品可以在 4~6 个月左右开始添加，在 6 个月后所有儿童都添加副食品的情况下，应持续哺喂母乳到孩子 2 岁或 2 岁以上。”

母乳含有什么成分

母乳是大自然中惟一针对婴儿设计的食物。母乳中含有适当且均衡的蛋白质、碳水化合物、脂肪、核苷酸、维生素与矿物质。以下是母乳的主要营养成分：

- **蛋白脂**：母乳中的蛋白质以乳清蛋白为主，即乳清蛋白 酪蛋白 =60:40。乳清蛋白的优点是可以在胃中形成细柔的凝乳块，宝宝容易消化。

- **脂肪**：母乳的脂肪来自于母亲，属于动物脂肪的来源，而且母乳的脂肪酸组成最适合宝宝的需求，因为其中亚麻油酸与次亚麻油酸的比值为 10:1 可在体内转换成 DHA，帮助宝宝脑部及视网膜发育。

- **乳糖**：母乳含 100% 的乳糖，不但可在宝宝体内分解成半乳糖，还可在宝宝的肠道分解成乳酸，抑制有害细菌，帮助钙质的吸收。

- **胡萝卜素** 母乳(尤其是初乳)含有丰富的 β -

胡萝卜素，可在体内转换为维生素 A，对宝宝的视觉发育十分重要，且可维护宝宝的细胞及组织健康成长，让宝宝有较强的抵抗力。

🌱 核苷酸：母乳中含有具有重要生理功能的五种核苷酸。核苷酸是人体中掌管遗传功能的重要物质——DNA、RNA 的基本组成。对体重不足的宝宝的成长发育有所助益。

🌱 牛磺酸(又名氨基乙磺酸)母乳中所含的牛磺酸可帮助脂肪的消化吸收，有助宝宝中枢神经系统及视网膜的发育。

🌱 铁：母乳中的铁质宝宝吸收率高，可满足宝宝最初 4~6 个月的需求。适量的铁除可预防缺铁性贫血的发生外，更能帮助宝宝智能正常发展。

🌱 磷：母乳中含有适量的磷，可促进钙质的吸收，帮助婴儿成长。

🌱 钠：母乳中钠含量低，可减轻宝宝的肾脏负担。摄取钠含量高的食物可能导致高血压的发生。

如何护理乳房

产前护理

怀孕六七个月时，准妈妈就可开始护理乳房。

● 每天早晚各 1 次，可在沐浴时用适温湿毛巾抹上肥皂，由乳头开始向外环形擦洗整个乳房，来回 10 次（避免用肥皂擦洗乳头），再以温水将肥皂冲净。

■ 在乳头部位抹上少许润滑油、橄榄油或面霜，以拇指及食指旋转轻揉乳头 10 分钟，增加乳头弹性。

● 检查乳头长度：以食指、中指夹住乳头，若乳头凸出在外就表示乳头长度足够让宝宝吸吮；乳头如太短，则可以食指与拇指捏住向外牵引加以矫正，每回各做 10 次。但曾有早产经历者，则应避免刺激乳头而导致催产素分泌。

● 矫正凹陷乳头的赫夫曼技巧：将食指与拇指放在乳头两侧按顺时针方向往外拉，整个做一圈，拉过就放开乳头，这样就可使乳头凸出。

选择合身且具支托性的胸罩穿着，以避免乳房胀大所产生的不适。一般而言，孕妇的胸罩应选择宽肩带、适当的罩杯及宽松的尺寸来减轻乳房的沉重感，并避免压迫乳头与乳房。

产后护理

● 产后第二天起，每天早晚各以温水湿润的毛巾抹上肥皂，由乳头开始环形擦洗整个乳房 10 次。然后以热毛巾热敷乳房，每 1~2 分钟更换毛巾，每侧乳房均需热敷 10 分钟。

● 乳头若受伤，最好的方法是不要急于穿上衣服。如果还可挤出奶水，则可按摩乳头，然后让乳头暴露在空气中自然风干。

● 为促进乳腺畅通及增加奶水，可适当做些按摩：

(1) 一手固定置于乳房下方底部，一手沿乳腺管方向由基底部向乳头旋转式按摩至整个乳房。

(2) 双手涂上少许润滑油，环握乳房基底部，顺着乳腺管方向由基底部向乳头方向挤压 10 次，然后洗净。

如何哺喂母乳

哺乳时间

你可依宝宝的需要随时哺喂，但最好安排在你和宝宝都很轻松的时间和环境下喂奶。最初几周，宝宝大约每隔 2.5~3 小时就要吃 1 次奶，6 个星期后，大部分婴儿每 4 小时喂一次奶即可。

哺乳姿势

你可依个人喜好或不同情况而改变哺乳的姿势。有的妈妈喜欢躺下来侧卧，让宝宝躺在手臂上来喂奶；有的喜欢坐在舒适的椅子上抱着宝宝，背后垫一个枕头并把脚放在脚凳上来喂宝宝。

无论什么姿势，最重要的是让妈妈和宝宝都感觉舒适，才能充分享受喂奶的满足。为了喂奶方便，妈妈可穿着专为授乳设计的胸罩和衣服。

哺乳方法

乳头或乳晕上的粒状凸起就是乳晕腺，它可以保持乳头干燥，且具抑制细菌、维持乳头清洁的功能。因此，不论是碰到乳房或是接触宝宝，都要先洗手，而非洗乳头。婴儿天生就会吸吮，只是开始时寻找乳头可能有点困难，最容易的方法是抱着宝宝让他的脸颊靠在乳房上，再用拇指和食指圈成一个“C”字形握住乳头送至宝宝嘴里，并确定乳头及乳晕的位置在宝宝的舌头上方，这样宝宝的整个口腔（包括牙床、嘴唇和舌头）才能确实压迫到乳晕，而把奶水吸出来。如果宝宝吸吮的位置不对，便会造成母亲乳头疼痛。

喂奶时，应该两个乳房交替着喂，且每边乳房至少要喂 5~10 分钟，宝宝才能吸吮到乳汁，而妈妈也不会有一边乳房特别饱胀的感觉。

喂奶时，你可在宝宝完成右边乳房的大部分吸吮后就换至左边的乳房，让宝宝再吸吮 5 分钟，下次喂奶就可由左边开始，再换至右边。这样在一天中，宝宝就可平均地由两边的乳房获得等量的奶水。

如何停止喂奶

你可用一根手指插入宝宝嘴角再将乳头拔出，或者以拇指或食指轻轻将他的下巴推开即可。不过通常宝宝会自己决定什么时候吃够了，并自动松嘴将乳头放开。

帮助宝宝打嗝

当宝宝吸吮时通常会吞入空气，因此，喂完奶后最好把他抱起来靠在肩上，轻拍背部；也可让他腹部朝下横放膝头，然后搓揉或轻拍背部；或是让他背朝着你 坐在你的大腿上 然后轻拍背部。

每次喂奶后，可以帮宝宝呃气一两次，宝宝呃气时会有少量的奶水流出，你可以在肩上或腿上垫块大毛巾 以防弄脏衣服。如果宝宝没呃气 就可将他放回床上侧卧。

哺喂母乳要注意什么

促进乳汁分泌

- 👉 分娩后尽早哺喂母乳。
- 👉 除喂母乳外，避免以牛奶补充。
- 👉 根据婴儿的需要采用弹性时间哺乳。
- 👉 当宝宝不在身边时，可用手或挤奶器将乳汁挤出，并将乳汁冰存起来留给宝宝吃。
- 👉 采取正确的吸吮方式及喂奶姿势。
- 👉 喂奶前按摩输乳窦。
- 👉 多喝牛奶、汤水，多进食发奶食物，例如猪脚。
- 👉 每天有充足的睡眠及愉快的心情。

预防和消除奶胀

新生儿出生后即让他吸吮母乳，并经常喂奶，不添加牛奶，不让新生儿口含奶嘴。

- 👉 按摩输乳窦挤出一些奶水，使乳房柔软后再

让婴儿吸吮。若有硬块，则热敷后再让婴儿吸。

- 有时让婴儿变换姿势吃奶。
- 母亲穿戴支托合适的胸罩。

选择合适的授乳辅助用物

● 挤奶器：当你上班或遇其他母子分离的情况时，可利用挤奶器先收集乳汁储存于冰箱内，再给宝宝喂食。市售的挤奶器种类很多，有间歇式电动、一般电动、手拉式等。

● 乳头保护罩：自怀孕 28 周起可穿戴乳头保护罩于胸罩内，以校正凹陷的乳头，产后哺乳发生乳头破裂、发炎、疼痛时，乳头保护罩可隔离伤口与衣服，避免摩擦，乳汁流出时也不会渗湿衣服。

● 防溢乳垫：胸罩内衬放入防溢乳垫，可吸收渗出的乳汁。市售的防溢乳垫有可洗式及丢弃式两种。

● 喂奶胸罩：当怀孕和哺乳时，穿着支托合适的胸罩是必要的。在形式上大致有两种，一种是分开一个小盖子，拉下后婴儿便可吸吮乳头；另一种是两边于前方敞开。

● 喂奶服装：由于经过特殊设计，穿着它喂奶隐

秘性高 不会暴露乳房 不易被人察觉。有授乳专用上衣及怀孕、授乳两用之洋装，可于正式场合喂奶。

其他注意事项

● 母亲不要偏食，要摄取足够的均衡营养，包括水果、蔬菜、油脂、五谷、鱼肉豆蛋及奶类等六大类，以确保乳汁的分泌量和营养。

● 母亲不可随便服用药物或刺激性物质。

● 喂哺母乳时必须先洗净双手及乳房，尽量让宝宝含住乳头及乳晕。要双侧乳房交替喂哺，开始时每侧乳房 3~5 分钟，适应后再渐渐延长每侧喂哺的时间。

● 如因故中断喂哺母乳的时间过长，容易导致母乳分泌量渐渐减少，日后较不易恢复。

乳房太小太平， 会影响奶水分泌吗

每个人乳房的大小不同主要是因为乳房中的脂肪量不同，而分泌奶水所需要的是乳房中的腺体组织，与脂肪一点关系都没有。奶水的多寡主要取决于哺喂次数的多少及婴儿吸吮的正确与否。若在怀孕过程中你能感觉到自己的乳房有一些变化，就可以确认你的身体已经准备好哺乳了。