



母乳喂养 益处多

坚持母乳喂养有什么益处?母乳是营养相当丰富的,比任何食物的营养都丰富,它不仅对孩子有益,对喂母乳的妈妈也好处多多。其实,母乳就是奇妙的液体。

对婴儿来说:

首先,母乳喂养可以让婴儿的心理需求,得到充分的满足。因为婴儿从出生就有很强的吮吸需求,这个需求随着时间的推移会慢慢减少。如果一开始,母亲就强迫性断奶,婴儿的吮吸需求一旦得不到满足,就可能造成孩子的心理伤害,并将这种伤害表现为其他行为,例如,孩子有吮吸的需求,一旦断奶,就可能改为吃手、吸指头,或是使用安抚奶嘴,倘若这种情况持续的时间较长,就可能会对婴儿的成长造成一些心理问题,比如无法与他人进行正常顺畅的沟通,从而影响未来的社交发展。当然,如若发现得早,且用对方法,让婴儿及时得到心理慰藉,这类现象也可避免。一般来说,婴儿一岁以内的各种需求,需要父母的特别关注。

其次,母乳也有助于新生儿免疫系统的建立。哺乳初期,母乳中含有大量抗体和其他分子,可以延缓有害细菌的滋生,并调节白细胞的活动。母乳在给婴儿提供保护的同时,还能降低宝宝得其他疾病的风险,但这并不意味着母乳可以代替接种疫苗。不过,婴儿如果在喝母乳,并按时接种疫苗的话,会使其身体的某些抗体变得更加强,能更有效地抵抗破伤风、白喉类毒素和B型流感等疾病。因此,相比于喂配方奶粉的婴儿,母乳还可以让婴儿接种疫苗的抵抗能力变得更强。值得一提的是,母乳并不是无菌的。婴儿在喝母乳时,细菌也会从母亲的乳汁中一起进入婴儿的体内。这些细菌对于婴儿的身体是有益的,当这些细菌进入到婴儿的体内时,就会在其皮肤或是肠道内组成一个“小家庭”,同时建立肠道内的微生物组,以保持人体健康。

此外,一些科学研究还表示,母乳喂养的时间越长,婴儿的IQ也会较高。同时,母乳对婴儿的身体健康也有不少益处,例如可以降低婴儿得糖尿病、心脏病以及各类肺病的几率。

对妈妈来说:

首先,很多母乳喂养的妈妈发现,坚持母乳喂养对自身心理健康十分有益。因为自己孩子的成长,得益于她的乳汁和亲身照料,让她产生了一种满足感和成就感。不少妈妈甚至十分享受这一过程,尤其是当孩子长大,能进行简单的表达时,对母亲和母乳表现出的依恋和喜爱,会让妈妈变得自信、快乐。

其次,长期母乳喂养,能有效降低妈妈得软骨病的几率,并减少癌症的发生几率。

再次,母乳喂养可以帮助妈妈在产后恢复体型、减轻体重。不需要大量运动,母乳喂养每天就能消耗不少卡路里,喂养时间越长,有可能瘦得就越快。

最后,母乳喂养还可以帮助妈妈减少产后忧郁症的发病率。因为婴儿在吮吸乳汁时,会让妈妈的情绪变得平静安详。尤其值得注意的是,如果妈妈已经得了产后抑郁症,建议不能轻易断奶。因为突然断奶会导致妈妈身体的荷尔蒙不平衡,而产后忧郁症本来就是由于产后荷尔蒙紊乱造成的,断奶会导致病情加重。



“喂”爱坚持 倡导母乳喂养

母乳被认为是婴儿生长发育最理想的天然食品,在多方面具有不可替代的优势。无论是产妇产后还是婴儿,母乳喂养都优于人工喂养,母乳中含有大量免疫物质和有益菌群,为婴儿提供生长所需的营养、促进身体发育,提高免疫力。母乳喂养可以促进母亲产后身体的康复,减少产后出血,降低女性患乳腺癌、卵巢癌的发生率。

如今,越来越多的父母愿意为婴儿进行母乳喂养。但母乳喂养知识的缺乏,却给喂养中的妈妈们带来不小的困难。母乳喂养有哪些技巧?如何保证乳汁充足?……这些时常困扰妈妈的问题该如何解决?

本期指导医生:区中心医院 徐卓

母婴24小时在一起最好

相信很多妈妈都有亲身经历,就是在分娩后,产科护士会把护理好的小宝宝抱给妈妈看,看着小宝贝那神态,妈妈们都笑了。这时,建议妈妈与新生儿24小时待在一起,享受母婴同室带来的快乐,那究竟母婴同室有什么好处?

培养母子感情

新生儿与新妈妈全天候在一起,可以增强小宝贝对妈妈的信赖感,妈

妈看到小宝贝也会会心微笑,提升母乳喂养的信心。这些不经意的生活接触是培养母子感情的最佳桥梁。

利于乳汁分泌

看着十月怀胎的宝宝在自己身边,就会让新妈妈觉得安心,这样的状态十分利于身体放松,而轻松的身心环境则有利于新妈妈乳汁的分泌。新生儿越早吮吸妈妈的乳头,妈妈分泌的奶水就越多,这样一来,就能形成母

乳喂养的良性循环。

间接减少疾病

伴随母婴同室而来的母乳喂养,有利于新妈妈的子宫收缩,对身体的产后恢复大有帮助。科学证明,母乳喂养还能减少产后乳腺癌、卵巢癌等妇科疾病的发病率。

如果小宝贝早产,或重症需抢救,新妈妈应首先遵循医生的建议,合理坚持母婴同室。

相关链接

如何保证产妇有充足乳汁

- 1、频繁有效吮吸,保证按需哺乳,尤其是夜间喂奶。
- 2、24小时母婴同室,经常与宝宝皮肤接触。
- 3、保证足够的睡眠,保持心情舒畅,适当补充水分。
- 4、不使用奶瓶、奶嘴和安慰奶嘴,防止乳头混淆。
- 5、母亲要有信心,家属要支持鼓励。

上班后如何坚持母乳喂养?

- 1、上班前根据上班后的作息调整婴儿的哺乳时间,前一周至两周试着使用奶瓶喂养。
- 2、上班前一周可用手或吸奶器将乳汁挤至消毒过的容器内冷藏(≤4℃),并放置在冰箱最里面温度最低的位置。
- 3、上班时固定吸奶时间,注意冷藏。
- 4、喂食前冷冻母乳以冷水退冰,以不超过50℃的热水隔水温热,不能使用微波炉。



要早接触 早开奶

母婴早期皮肤接触和新生儿早吮吸,可促进催产素的分泌,刺激母亲早下奶,并促进母亲子宫收缩,减少产后出血。同时,新生儿与生俱来的觅食和吮吸反射,在刚生后1小时内最强烈,是新生儿吃奶本能得以强化的最佳时期。刚出生1-2小时内,也是母婴情感联系最强烈的时期,母亲的体温、心跳、味道和目光是新生儿安全感的重要来源,对新生儿心理的健康成长至关重要。

皮肤早接触的重要性

1、母亲身体可以为婴儿提供适宜的温度,可使婴儿感觉较舒适和平静,同时呼吸心跳较平稳。

2、有利于婴儿及早吃到初乳,获得抗感染的保护因子,刺激肠蠕动,有助于排出胎便,减少黄疸的发生。

3、刺激母亲释放催产素,有助于减少产后出血。

早开奶的重要性

1、分娩后婴儿早吮吸可促进产妇产后下丘脑释放催产素,刺激子宫收缩,减少产后出血。

2、早吮吸可强化婴儿吮吸能力。

3、早吮吸促进泌乳素分泌,产生泌乳反射,促进乳汁分泌。

4、早吮吸可增加母子之间的感情,促进母乳喂养。

5、初乳富含丰富的蛋白质和抗体,提高婴儿抵抗力;促进胎便的排出,减少新生儿黄疸的发生。



按需哺乳 的方法

按需哺乳是指按母亲和婴儿的需要喂哺,不规定次数和时间。按需哺乳能保证婴儿有足够的营养,有利于婴儿的正常生长发育。同时也有利于母亲解除奶胀,保持乳汁的正常分泌,保证足够的乳量。

按需哺乳的方法

1、怎样知道孩子想吃奶了?

小嘴来回觅食;睡觉时眼球快速运动或小嘴有吮吸动作;哭闹常是饥饿的表现。

2、如何知道奶够不够?

哺乳前,母亲乳房饱满,静脉充盈;哺乳时母亲有下奶感,婴儿吮吸时有大口大口的吞咽声,吃完后自然放弃乳头,安详入睡;哺乳后母亲乳房柔软,轻松舒适。而婴儿吃完奶后显得精神爽快,体重增加;尿布24小时湿6次及6次以上,经常有软的大便;两次喂奶之间,婴儿满足、安静。

小贴士

区中心医院开设 母乳喂养咨询门诊

母乳喂养咨询门诊:每周三上午,门诊楼3楼。

母乳喂养咨询门诊热线:67073236、67073271