

# 母乳喂养好处多

俗话说：金水银水不如妈妈的奶水。从营养角度看，母乳中含丰富的脂肪酸和乳糖，且钙磷比例适宜，适合宝宝的消化和生长需要，且不易引起过敏反应。母乳喂养的宝宝很少发生腹泻和便秘。同时，母乳中富含利于婴儿脑细胞发育的牛磺酸，有利于促进宝宝智力发育。

从免疫角度看，母乳中含有多种增加宝宝免疫力的物质，可使宝宝出生的第一年减少患病、预防各类病菌感染。尤其是初乳中所含的多种抗体和免疫细胞，是任何代乳品所没有的。此外，母乳不易污染，几乎无菌、温度适宜，宝宝的吸吮速度及食量可控制，还有利于宝宝味觉神经发育。

母乳喂养还有利于宝宝和母亲建立感情。因为母乳喂养时，母亲对宝宝的照顾、抚摸、拥抱等种种肌肤相亲的交流，都能对宝宝起良性刺激作用。吸吮母乳时宝宝的嘴、下唇、舌头运动，对其口腔发育也有好的影响，并可防治宝宝牙位不齐。实际上，母乳喂养是开发宝宝感知、激发其感情和高级神经中枢的综合活动。 张月瑛 (区妇幼保健院主治医师)

## ◆小贴士

### 妈妈上班后如何喂宝宝

一般来说，宝宝出生后4至6个月，妈妈的产假期满了。但这一时期，宝宝从母体中带出的免疫物质正不断消耗、减少，如果喂养不当，极易引起营养不良、抵抗力下降、消化功能紊乱等。“上班族”妈妈有一种方便可行的母乳喂养方法——储存母乳。

上班前半个月起，母亲应尝试在常规喂奶的同时，挤出部分乳汁装入奶瓶，每天1-3次，让宝宝逐渐习惯用奶瓶喝奶，并逐步让宝宝家人给孩子喂奶。

上班前一天或当日清晨，母亲将乳汁挤在消毒过的奶瓶中存入冰箱，家人在喂奶时将装有母乳的奶瓶放在热水中加温，最好一次喂完，剩余的不能留到下顿。

工作期间，母亲每3小时挤一次奶，在条件允许的情况下，将挤出的母乳存入冰箱或保温杯中，带回家作为宝宝次日“口粮”。如单位无冷藏条件，也要坚持挤奶，这样能使母亲保持奶水充足。工作之余，母亲应尽可能直接哺喂宝宝，既有利于母亲泌乳，又可保证宝宝有较长时间享受母乳喂养。

#### 怎样正确给婴儿断奶?

◆断奶前，母亲要帮助婴儿与其他家人，如父亲、祖父母、外祖父母等建立友好的关系，让孩子不因离开母亲感到失落。

◆在添加辅食的同时，加强语言诱导，帮助婴儿对辅食产生兴趣，自然地疏远母乳。

◆断奶要坚决，一次成功。不能因心疼孩子再让其吸吮母乳，也不要让孩子看到或触摸乳头，孩子有哺乳要求时，可想法转移其注意力。夜间孩子因断奶难以入眠时，可由父亲安抚孩子，使孩子得到新的安慰和寄托。

毛红芳(区妇幼保健院主治医师)



**早开奶、勤哺乳。**开奶时间越早，越能刺激母乳分泌。新生儿出生半小时内与母亲肌肤接触，并持续吸吮母亲乳头30分钟以上，是母乳喂养成功进行的关键。此外，母婴最好24小时同处一室，按需哺乳。新生儿体重越轻，喂奶间隔的时间就越短。

**保护乳房、心情愉悦。**适当对乳房进行护理能促进乳汁分泌，如，哺乳前用毛巾热敷、经常按摩等。泌乳和排乳量靠中枢神经及

## 怎样促进乳汁分泌?

内分泌调节，不良刺激会干扰调节。因此，家庭成员要创造条件，使乳母保持心情愉悦。

**调整饮食、营养合理。**母乳由母体营养转化而成，所以乳母的饮食要保证蛋白质、热量与维生素的摄入量，多吃含钙、铁质丰富的食物(如奶类、乳酪、小鱼干、绿色蔬菜、金针菜、肉类、海带、红枣、枸杞、葡萄干、花生、木耳等)，并注意补充水份，每天可在正餐外加2顿带汤水的点心(如鱼汤、鸡汤、黄豆汤等)。

**保证休息、避免疲劳。**哺乳期妇女每天除晚间睡眠外，还应适当午睡，保证休息时间。这样，才能促使乳汁分泌，保证有足够的母乳喂养孩子。邱美英(区妇幼保健院医师)



## 初为人母第一课

### 介绍母乳喂养的科学知识

5月20日是“全国母乳喂养宣传日”。现代医学证实：母乳不但营养丰富，还能预防多种疾病、促进婴儿大脑发育等，是宝宝的最佳食品，同时，母乳喂养的过程也能促进母婴之间的情感交流。

据区卫生部门统计，嘉定目前的母乳喂养率为93.3%，高于全国平均水平，但部分市民对母乳喂养的认识仍存在一定误区。为此，本报特约区妇幼保健院部分医护人员，向读者介绍科学的母乳喂养知识，为嘉定的母婴健康“保驾护航”。



第三十九期 ■ 感受春天 严冰/摄

## 母乳喂养十不要

许多女性在母乳喂养时沿用上一代的喂养经验，这很容易陷入误区。母乳喂养应注意10个“不要”：

不要穿工作服喂奶。工作服上往往有很多细菌及其它有害物质，穿着工作服喂奶有害宝宝健康，尤其是从事医务、实验室工作的妈妈。

不要在生气时喂奶。生气时人体产生毒素，妈妈生气时或刚生完气就喂奶，会使宝宝吸入含“毒素”的奶汁，诱发疾病。

不要在运动后喂奶。据测试，中等强度的运动会产生乳酸，使乳汁变味，故哺乳期的妇女宜做一些温和运动，运动结束要休息一会再喂奶。

不要躺着喂奶。宝宝的胃呈水平形态，躺着喂奶易导致孩子吐奶。正确之举是妈妈一只脚踩在凳子上，一手抱着宝宝，另一手以拇指和食指轻轻夹着乳头喂哺，以防乳头堵住宝宝鼻孔或因出乳过多引起宝宝呛咳、吐奶。

不要在喂奶时逗引宝宝。喂奶时若因逗引而使宝宝发笑，会使其喉部的声门打开，奶汁就可能误入气管，严重时还会诱发吸入性肺炎。

不要用香皂洗乳。香皂类清洁物质会除去

皮肤表面的角质层，使皮肤表面“碱化”，导致细菌滋生，所以最好用温开水清洗乳房。

不要化着浓妆喂奶。母亲的体味对宝宝有特殊的吸引力，能激发宝宝愉悦的“进餐”情绪。如果浓妆艳抹，化妆品气味掩盖了熟悉的母体气味，宝宝会因不适应而出现情绪低落、食量下降等情况，进而妨碍其生长发育。

不要穿化纤内衣。化纤内衣最大的危害在于其脱落的纤维会堵塞乳腺管，造成无奶的恶果。不要在哺乳期减肥。产后妇女大多会比怀孕前肥胖，但不能为减肥而限吃含脂食物。因为脂肪是母乳中的重要成分，如果摄入量减少，母体就会“调用”储存脂肪，而储存脂肪大多含有危害宝宝健康的物质。

不要在哺乳期胡乱饮食。哺乳期妇女要科学饮食、均衡营养。荤食中含大量宝宝发育所需的优质蛋白、不饱和脂肪酸、微量元素以及脂溶性维生素，要适当补充。味精不宜多吃，因为味精的主要成份谷氨酸钠会通过乳汁进入宝宝体内，导致孩子缺锌，妨碍宝宝的体格与智能发育。 朱震炎(区妇幼保健院副主任医师)

### ◆相关链接

## 母乳喂养常见问题的处理

#### 乳房过度充盈的处理：

◆哺乳前，湿敷乳房3-5分钟，然后按摩乳房，并用手挤出部分乳汁使乳晕变软，让宝宝能吸住乳头及大部分乳晕；◆按需哺乳；◆哺乳后配戴支持胸罩，改善乳房的血液循环。

#### 乳头损伤的处理：

◆哺乳前湿敷乳房和乳晕3-5分钟，并轻轻按摩乳房刺激排乳反射；◆注意正确的吸吮姿势，交替变换哺乳体位，使婴儿吸吮力分散在乳头和乳晕的各部位，避免反复吸吮在一个部位加重疼痛。同时增加哺乳次数、缩短每次哺乳时间；◆乳头疼痛剧烈，可暂停哺乳24小时。

#### 乳腺炎患者进行母乳喂养的方法：

乳腺炎会造成母亲乳房剧烈疼痛，影响母乳喂养。哺乳期引起乳腺炎主要原因是乳头皲裂、乳房过度肿胀及乳腺管阻塞未得到及时治疗所致。由于乳腺炎并非真正意义上的炎症，所以继续哺乳对婴儿是安全的。同时，由于不中断哺乳，乳房可经常被排空，更有利于乳腺炎的治疗。

如喂养时母亲患侧乳房疼痛难忍，可定时将该乳房乳汁挤出。即使较严重的乳腺炎，只要坚持哺乳或按时挤出乳汁，再应用抗生素36-48小时后，症状既可消失，可继续哺乳。刘延庆(区妇幼保健院副主任医师)

◆补充蛋白质。蛋白质不仅能满足乳母的营养需要，还可影响乳汁分泌。瘦肉、鱼、蛋、家禽、乳制品和豆制品都含有大量优质蛋白质。

◆补充脂肪。补充脂肪的过程中，要防止食物过于油腻。肉类、动物油脂、豆类、花生仁、核桃仁、芝麻中均含有一定的脂肪。

◆以碳水化合物为主食。所有的谷物类(如大米、面粉等)都是碳水化合物的来源。另外，还要适量摄入些粗粮(如玉米、小麦、红薯等)。

◆充分摄入钙、铁等微量元素。奶制品是钙质的主要来源，含铁丰富的食物(如动物血、肝脏等)可补充分娩时的失血及防治贫血。

#### ◆补充多种维生素。

维生素A：中国人的日常饮食中维生素A一般不足，因此乳母要多食用鱼肝油、蛋、肝等富含丰富维生素A的食物。

B族维生素：小米、玉米、糙米、麦粉、豆类以及青菜和水果中都含有大量的B族维生素，能提供乳母能量，促进代谢。

维生素C：各种新鲜蔬菜、柑橘、橙柚、草莓、柠檬、葡萄中都含维生素C，可帮助乳母调节免疫力等。

维生素D：与钙的吸收关系密切。乳汁中维生素D含量很低，因此乳母应注意补充(如鱼肝油、蛋类和乳类等)。

#### 一日食谱(供参考)：

产妇一日的饮食应包括：粮谷类450-500克、蛋类100-150克、豆制品50-100克、肉类150-200克、牛奶250-500克、蔬菜250-500克(其中一半以上为绿叶蔬菜)、水果100-200克。每日烹调用油不超过30克、食糖不超过20克、调味品适量。

早餐：菜肉馄饨。馄饨皮100克，荠菜100克，猪肉50克。

点心：牛奶鸡蛋。牛奶250克，鸡蛋50克。

午餐：鱼粥。大米100克，青鱼100克，荠菜100克。

点心：鸡蛋羹。鸡蛋50克。

晚餐：鸡粥。大米100克，鸡肉50克，青菜100克，苹果100克。

点心：鸡蛋面。面条100克，鸡蛋50克。

陈莉萍(区妇幼保健院主治医师)

## 乳母的营养与饮食