

纯母乳喂养的理念已被广泛认同,但仍然有很多误区—— 六成新妈妈怀疑:我是否奶水不够

本报通讯员 刘干

你家孩子喝什么长大? 母乳喂养的妈妈会骄傲地说:孩子是喝我的奶长大的! 因为无论是国产奶粉还是洋奶粉,都比不上母乳来得健康安全营养。

然而母乳喂养的普及经历了不少坎坷艰辛。

5年前,浙江大学医学院附属妇产科医院(简称“浙医妇院”)在推广母乳喂养时,还有高知婆婆来拍桌子:媳妇奶水少,孙子老是饿哭,还不让喂奶粉? 是不是太残忍了?

5年后,浙医妇院住院期间的纯母乳喂养率近90%,NICU早产儿的母乳喂养率也达80%以上。

但几乎每个喂过奶的妈妈都有过这样的怀疑:我是不是奶水不够?

来浙医妇院母乳喂养门诊就诊的近六成妈妈,说自己母乳“不足”。而事实上,她们的奶水是足够的。

母乳喂养门诊专家、国家级母乳喂养咨询师、主任护师张慧说,导致妈妈奶水“不足”的原因,很大程度上因为新手妈妈不懂得如何判断母乳是否能满足孩子,缺乏哺乳技巧;加上家里的老人或者月嫂干预;还有就是宝贝不能有效吸吮,没喝够。

其实,要判断宝宝有没有喝够,奶水到底足不足,看看宝宝每日的尿量、精神状况、增重状况就可以了。“一天内尿尿6次以上,体重每天能增加25克以上,就说明妈妈的奶水符合宝宝成长需要。”张慧说。

浙医妇院护理部主任,主任护师、博士生导师、国家级母乳喂养咨询师徐鑫芬说,所有孕妇都具有泌乳的能力,影响奶水分泌多少的因素,是乳腺发育状况、开奶时间和喂奶次数、以及神经体液调节等。

医馆君在两位专家的指导下,整理了母乳喂养的几大误区,分享给新妈妈。

误区1:剖宫产后不可以喂母乳?

解读:其实剖宫产通常采用硬膜外麻醉,所以药性不会影响到哺乳。

误区2:妈妈生病吃药了不可以喂母乳?

解读:哺乳期妈妈如果只是普通的感冒,不需要停止哺乳,因为无论是细菌或病毒感染,当母亲出现症状时,宝宝早已经暴露在被传染的环境之中了,乳汁中已经产生的抗体,反而有利于婴儿抵抗疾病的侵袭。一般而言,感冒病毒不会通过哺乳途径传播,而是通过空气飞沫传播。

母亲血液中的药物理论上可以进入母亲

的乳汁中。一般而言,乳汁中的药物浓度只相当于血液浓度的1%~2%,而其中又仅有部分能被宝宝吸收,因此通常不至于对宝宝造成危险。具体用药请遵医嘱。

误区3:奶水那么清淡肯定没有营养,先挤掉一部分再喂宝宝是不是更好?

解读:母乳分为前奶和后奶,在喂养过程中能给宝宝提供不同的营养。前奶清淡含水量多,便于宝宝解渴,其中的蛋白质、糖分、维生素、抗癌免疫球蛋白也对宝宝十分重要,千万别挤掉啦。后奶呈浓稠的乳白色,含有大量的脂肪、蛋白质和乳糖,是宝宝能量的供应站,也是孩子体重增长的重要因素。所以,二者都是缺一不可的!

千万别把前奶挤掉,或者没喂完一侧的奶水又换另一侧喂,导致营养不全面。

误区4:每天喂奶都要定时、定次数?

解读:宝宝饿了或者妈妈奶涨了都可以喂奶,母乳喂养不像喝奶粉这样有固定时间间隔。每天喂奶8次以上,每次不少于30分钟,夜间也要坚持给宝宝喂奶,如果宝宝睡眠时间超过3小时,就可以叫醒宝宝喂奶。

误区5:上班后继续喂母乳,奶水质量会下降?

解读:奶还是同样有营养的,只是精神压力大时,会减少产奶量。

此外,宝宝的吮吸刺激对泌乳量的保持仍然重要。下班回家之后,夜间睡觉期间、早上出发之前,妈妈最好亲自喂哺宝宝,多和宝宝亲密接触,以促进乳汁持续分泌。也可以



浙医妇院母乳喂养咨询。刘干/摄

在单位每3小时挤一次奶,下班后可继续母乳喂养。挤出来的乳汁放在冰箱内保存,第二天用小勺、小碗或奶瓶喂哺婴儿。

误区6:6个月以后就可以不喂母乳了?

解读:《婴幼儿喂养全球策略》建议:6个月以内婴儿采用纯母乳喂养。由于6个月后,母乳已不能提供婴儿生长发育所需的全部营养物质,特别是铁的不足容易造成婴儿缺铁性贫血的发生。因此,建议6个月后为婴儿添加辅食,并在此基础上继续母乳喂养。

误区7:喂奶时间越长,胸部越下垂?

解读:快别让哺乳背黑锅啦! 相反,乳房经过反复“充盈—排空”的过程会更有弹性。在平时生活中,妈妈注意选戴合适的内衣,坚定地选择哺乳,多吃富含胶质、卵磷脂等元素的食物,让乳房丰盈又坚挺,so easy!

游徐州·寻东坡先生足迹

徐州!

作为一座历史文化名城和中国优秀旅游城市,历史悠久、文化厚重、山水优美、生态优良。徐州是彭祖故园、刘邳故里、西楚故都。这里回响着楚汉相争古战场的金戈铁马,这里流传着时任太守苏东坡的执政美谈,这里激荡着淮海战役浴血奋战的慷慨情怀,这里演绎着一城青山半城湖的华丽蜕变……

9月1日至9月7日期间,徐州市所有A级以上景区(点),针对徐州市民、在徐州市就读的大学生、持徐州市居住证的外地工作人员(持身份证、学生证、徐州市居住证等有效证件原件),全部实施门票免费。

【精品推荐】

●相约徐州三日游●

- D1: 接团后,游览【徐州汉文化景区】、【徐州市博物馆】、【云龙湖风景区】,晚餐后入住酒店。(中、晚餐,住徐州)
- D2: 早餐后乘车赴平州游览【龟山汉墓景区】,中餐后乘车前往新沂游览【宿遷古镇】,游览结束后返回徐州。(早中晚餐住徐州)
- D3: 早餐后游览【淮海战役烈士纪念馆】,中餐后游览【龟山汉墓、圣旨博物馆】,途中参观龙皇山古遗址,结束愉快旅程!(早、中、晚餐,住徐州)

●梦回楚汉三日游●

- D1: 接团后游览【汉文化景区(楚王陵、汉兵马俑、竹林寺)】、【水滸风景区】、【观音阁景区】,晚餐后入住酒店。(中晚餐住徐州)
- D2: 早餐后游览【云龙湖风景区】,中餐后游览【龟山汉墓、圣旨博物馆】,途中参观龙皇山古遗址,结束愉快旅程。(早中晚餐住徐州)
- D3: 早餐后乘车赴邳州,游览后游览【龟山汉墓景区】,中餐后,游览【聚财村老窑址】,游览结束后返回徐州。(早中晚餐住徐州)

组团社:以上线路产品(所有景区门票免费,其中徐州博物馆、民俗博物馆属一附馆,参团费用只包含徐州地接旅游大巴车费、餐费、住宿费、导游费)由徐州市旅游局指定**浙江新世界国际旅行社股份有限公司**为独家代理组团社,详细行程及价格请致电咨询。

电话: 0571-87702999, 4008867999

更多精品线路请扫描徐州旅游服务中心二维码



汉文化景区

龟山汉墓景区

户部山

淮海战役纪念馆

徐州博物馆

窑湾古镇