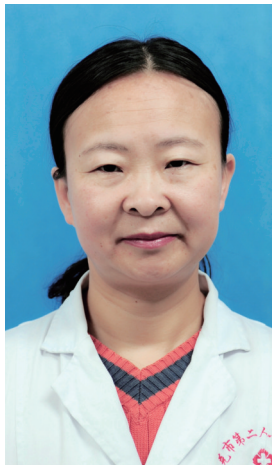


## ■名医答疑

## 母乳喂养,需要全家人支持

——访市第二人民医院(市康复医院)妇产科专家邱晓燕

## 名医简介



姓名:邱晓燕

职务:市第二人民医院(市康复医院)妇产科主任

擅长:高危产科的门诊处理;内分泌疾病的诊治和更年期保健

坐诊时间:周一、下午

坐诊地点:市第二人民医院(市康复医院)门诊楼2楼妇科专家门诊

本报记者 张冰  
通讯员 邓雨欣

8月1日至7日是第28个世界母乳喂养周。今年的宣传主题是“助力父母,成功母乳喂养”。

母乳喂养对母亲和婴儿有哪些好处?剖宫产就应该放弃母乳喂养吗?如果产妇生病,是不是就应该中断母乳喂养?给产妇喝浓汤真的可以催乳吗?

本期“名医答疑”,邀约市第二人民医院(市康复医院)妇产科专家邱晓燕为您解答。

## 母乳喂养,好处超乎想象

记者:母乳喂养有哪些具体的好处?

邱晓燕:我主要从两方面来讲——

对婴儿有益:首先,母乳可以为婴儿提供全面的营养,促进婴儿发育;其次,母乳中含有大量的免疫球蛋白,可以减少生病的机会,提高宝宝的免疫功能;第三,母乳有利于促进婴儿牙齿的发育;第四,母乳喂养可增进母子之间的情感,有利于婴儿心理行为和情感发展。

对母亲有益:首先,母乳喂养有助于防止产妇产后出血;第二,产妇哺乳期会闭经,哺乳者的月经复潮及排卵较不哺乳者会有一定的延迟,有利于延长生育间隔,但这并不是绝对的;第三,母乳喂养有利于降低母亲患乳腺癌、卵巢癌的危险性。

记者:如果决定母乳喂养,要做哪些准备工作?

邱晓燕:首先,在孕期要进行乳房的护理。具体做法是——

1、孕妇应经常用香皂水或清水擦洗乳头,以除去乳头上的积垢和老化的痂皮。如果不易清洗,可以先用橄榄油涂乳头,待结痂软化后再用清水洗干净;

2、凹陷乳头不利于母乳喂养,孕妇一定要在怀孕期间予以矫正。孕妇可采用十字手法,每日按摩两至三次。如果效果不明显,可到医院专科请专业的医师帮助矫正。

3、孕妇应经常按摩乳房使乳腺管通畅,避免分娩后乳汁排出不畅。

其次,注重合理营养。大家都知道孕期要摄入足够的营养,要多吃蛋白质和蔬菜瓜果,道理没错,但是如果盲目“进补”,容易造成营养过剩,增加“巨大儿”和剖宫产的风险。那么,应该如何控制“量”呢?

最科学的做法是,根据每个人的体重来计算整个孕期需要增加的体重,再计算出每日需要的热量,进而换算成具体的食物。这就需要产科营养师的帮助。我建议孕产妇在孕早期、孕中期及分娩后都到医院进行“产科营养咨询”,请专业

人士量身定制科学食谱。

第三,要定期进行产前检查,发现问题及时纠正。保证妊娠期的身体健康,是母乳喂养的根本保障。

第四,及时参加孕妇学校,学习正确的哺乳姿势和哺乳技巧。

记者:孕产妇如何保证乳汁的营养(质量)?

邱晓燕:保证母亲的营养充足是保证乳汁质量的前提。目前,克拉玛依的产妇很少有缺乏营养的情况,相对来说营养过剩更为常见。要保证产妇营养均衡,产科营养师的指导必不可少。

## 母乳喂养,这些误区要避免

记者:如果是剖宫产,产妇产前乳汁少,状态不佳,是不是就应该放弃母乳喂养?

邱晓燕:这种说法是错误的。早接触、早吮吸有利于乳汁分泌。剖宫产术后,如果母亲的情况允许,即可给新生儿哺乳。此时乳房内的乳量虽少,通过新生儿吮吸动作可以刺激泌乳增加泌乳量。

对于一些大出血等情况比较严重的剖宫产产妇,可以在前几天用配方奶粉代替。身体情况好转后,就可以开始母乳喂养。

记者:有的人觉得刚生完乳汁不够,第一口给宝宝吃奶粉也没事。这种说法对吗?

邱晓燕:所谓“第一口母乳”,说的就是初乳,是指宝宝出生后四至五天内的母乳。初乳含有婴儿生长发育所需要的全部营养,并且含有大量有活性的免疫球蛋白,具有免疫功能,它会在宝宝的胃肠黏膜上形成一层保护膜,增强宝宝的抵抗力,宝宝患腹泻、过敏、感冒、湿疹的机会将大大降低。这正是全球大力提倡新生儿吃第一口奶的原因,而配方奶粉中是没有免疫球蛋白成分的。

一般来说,在新生儿出生后20—30分钟时吮吸能力最强,如果未能得到吮吸刺激,将会影响以后的吮吸能力,而且在出生后1小时是新生儿的敏感时期,是建立母子相互依恋感情的最佳时间。

我建议,母亲和孩子稳定后应尽快开始母乳喂养,尽量不要错过珍贵的初乳。产妇也不要过度担心乳汁少,出生1天的新生儿的胃容量只有弹珠大小,大约5毫升,而且随着宝宝的吮吸,母乳会越来越多。

记者:如果产妇的母乳一直较少,应该添加奶粉混合喂养。这样说对吗?

邱晓燕:这种说法是不正确的。前面已经提过,母乳是婴儿最理想的天然食品,含有婴儿所需的全部营养,完全可以满足婴儿的发育。母乳中含有大量的免疫球蛋白、白细胞、抗炎分子,这些物质可以帮助宝宝建立肠道健康微生态环

境,促进肠道功能成熟,降低感染性疾病和过敏风险。

如果产妇确实母乳过少,可以采取一些促进乳汁分泌的措施,比如:勤哺乳。频繁的吮吸行为本身就可以刺激乳汁分泌;调整母亲的饮食,保证食物多样化,保持营养均衡;可在炖汤中加入一些下奶的中草药(应在专业中医的指导下进行);保持心情愉悦以及充足的睡眠。

记者:如果产妇生病了,就不应该继续母乳喂养。这样说对吗?

邱晓燕:这种说法是不准确的。是否继续母乳喂养,要看疾病的种类及严重程度。一般来说,只要体温在39℃以下,产妇没有使用哺乳期禁用的药物,就可以继续母乳喂养。

记者:有的人担心母乳吃多了孩子会上火,经常给孩子喂水,这样做对吗?

邱晓燕:一般情况下是不需要喂水的。但在炎热的夏天,如果室温过高,可以酌情喂水。

记者:为了催乳,有的产妇产后会用浓汤或米酒催奶,这样可取吗?

邱晓燕:这种做法是错误的。“浓汤”含有大量油脂,在乳腺管尚不通畅时,产后过早地饮用大量的“下奶浓汤”,可导致乳汁淤积,引起乳房胀痛,甚至引发炎症。所以产后一两天内,应喝些清淡的汤,这样既能保持能量充足,也能很好地保证乳汁的分泌。宝宝多吮吸才是下奶的关键。

另外,市民常说米酒“下奶”,这也并不科学。米酒中含有的酒精确实会起到舒张血管、促进血液循环的作用,可以暂时增加泌乳量。但是,长时间饮用米酒,酒精反而会抑制泌乳反射,并减少乳汁分泌。所以,偶尔喝点米酒无碍,但不宜长期、大量饮用。否则,酒精不仅会影响分泌乳汁,还可能会进入乳汁,刺激到宝宝的神经系统。

记者:家里的老人认为粘稠的母乳比较养孩子,稀薄的奶水没有营养,是这样吗?

邱晓燕:每个阶段的母乳是不一样的,初乳颜色黄稀薄,成熟乳颜色白稠。每次哺乳时也是前奶稀薄清淡一些,后奶粘稠一些。妈妈的乳汁质量并不会因为孩子成长而变化。不管稀的还是稠的,母乳都能够提供宝宝所需要的营养。所以,不能根据母乳稀稠来判断是否有营养,也不能由此判断宝宝够不够吃。

记者:母乳喂养有时候会造成宝宝腹泻,应停止母乳喂养。这种观念正确吗?

邱晓燕:这也是不准确的。个别宝宝吃母乳确实会出现母乳性腹泻,这时可以通过药物干预,帮助调整宝宝肠道的功能。如果一直不见好转,应请儿科医生来判断是否应该终止母乳喂养。一般情况下,只要腹泻不影

响孩子的正常生长发育,是可以继续母乳喂养的。

记者:无论身体状况多不好,都应该坚持给孩子喂母乳,这样对吗?

邱晓燕:我不赞同这样做。如果母亲的身体状况很差,那她一定患有严重的疾病,在这种情况下,她本身的体力不足以支撑哺乳,同时,她所应用的药物很可能也会通过乳汁进入宝宝体内,这种情况下哺乳得不偿失。比如,一个发生心衰的产妇,最需要的是充分休息,此时不适宜哺乳,等心衰纠正后再行哺乳是可行的。

## 母乳喂养,不只是妈妈的事

记者:我市新妈妈们放弃母乳喂养的原因都有哪些?

邱晓燕:最大的原因是回归职场后放弃母乳喂养,尤其是工作不稳定的女性。由于这部分女性经济压力大,怕耽误工作,往往会为了工作而放弃母乳喂养。

其次,有些宝妈追求完美的体形,怕母乳喂养破坏体形,也会放弃母乳喂养。近年来,随着母乳喂养知识的普及,这部分产妇有所减少。

第三,产妇奶水不足,没有信心母乳喂养。

第四,产妇乳头凹陷或乳头过短、过小,母乳喂养难度过大。

第五,产妇母乳喂养知识掌握不全,没有意识到母乳喂养的重要性,认为配方奶粉更加“健康快捷”从而放弃母乳喂养。

记者:据您观察,哪类人群最容易放弃母乳喂养,为什么?

邱晓燕:畏惧疼痛、缺乏耐心、无人照顾的年轻妈妈最容易放弃母乳喂养。

哺乳期发生乳胀、积乳、乳痛、乳头溃烂的情况很常见,几乎每个母亲都能经历过至少1次,而缺乏耐心畏惧疼痛的妈妈不能坚持哺乳,厌倦频繁挤奶,往往会主动放弃母乳喂养。

记者:坚持母乳喂养,除了妈妈,医院、家人、单位应该做什么?

邱晓燕:对于医院来说,在产妇住院期间应多和产妇沟通,帮助产妇树立信心。产妇出院后,也要定期随访,帮助产妇解决母乳喂养中遇到的问题。

对于产妇的家人尤其是丈夫来说,应给予产妇足够多的关爱和鼓励,照顾好产妇的饮食和起居。丈夫要多做一些力所能及的家务,多花时间陪伴孩子和产妇,让产妇保持愉悦的心情。全家人的关爱和支持,是产妇坚持母乳喂养的重要保障。

对于单位来说,应大力支持母乳喂养,如果有需要,应为产妇调整岗位,保证哺乳时间。最好在单位设立母乳喂养室和储奶冰箱。

