

新生儿第一口食物应是母乳

区妇保院助力父母成功母乳喂养

通讯员 邬云妃

8月1日-7日是第27个“世界母乳喂养周”，今年的主题是“助力父母，成功母乳喂养”，旨在号召全社会支持鼓励母乳喂养，为所有婴幼儿父母实施母乳喂养提供帮助。

“新生儿第一口食物应是母乳！”中国营养学会发布的《婴儿喂养指南》(0-6月)呼吁社会对母乳喂养给予更多了解和关注。母乳是婴儿必须的和理想的食物，其所含的各种营养物质最适合婴儿的消化吸收，具有最高的生物利用率；母乳中含有丰富的抗感染物质，纯母乳喂养的婴儿发生腹泻、呼吸道及皮肤感染的几率最少；母乳中还含有婴儿大脑发育所必须的各种氨基酸，能促进婴儿早期智力发展；母亲在哺乳过程中的声音、拥抱、肌肤接触等情感交流，给予婴儿安全感。母乳喂养不仅有助于母亲产后康复，而且安全卫生、经济方便。

近日，阿吉在区妇幼保健院顺产分娩，初为人母的她，第一次面对母乳喂养有点手忙脚乱。在助产士的协助下，她给宝宝早吸吮，试着给宝宝哺乳。前两天在担心和纠结中度过，她总是担心宝宝没有吃饱，纠结要不要给宝宝添加牛奶。第三天看到宝宝能顺利地吸吮母乳了，哺乳前乳房有轻微的胀感，等宝宝吃饱乳房变得松软，她自己也可以安心地睡一觉了。

阿吉回想前两天的哺乳经历，最大的担心就是乳汁不够。经过医生的解释和这几天身体的微妙变化，她终于理解了“宝宝的肠胃”和“妈妈的乳汁”同步匹配的原理。

目前，母乳喂养的理念已被大多数妈妈所接受，但在具体的母乳喂养过程中会遇到很多困难和干扰因素。为全面支持和帮助妈妈们做好母乳喂养，区妇幼保健院落实了一系列母乳喂养服务措施。区妇幼保健院早在2011年就成功创建国家爱婴医院，建立了母乳喂养领导小组和技术指导小组，制订了《母乳喂养三十条》措施，对全院员工进行母乳喂养普及培训，对医护人员进行强化培训，并每年进行复训。在孕妇学校开设母乳喂养公益课，为孕妇及家属开展母乳喂养知识和技能培训，开设母乳喂养咨询门诊，开通24小时母乳喂养咨询热线。在产房实施“三早”：早开奶、早接触、早吸吮。助产士手把手教会妈妈母乳喂养，努力做好母乳喂养最初72小时的基础指导。在病房实行母婴同室，对宝宝实行床旁护理，母婴分离不超过1小时。产后医生上门访视为妈妈提供母乳喂养指导。

据了解，我区母乳喂养率在逐年提高，2018年母乳喂养率达到92.72%，纯母乳喂养率达到57.75%。



妇幼动态

母乳喂养的知识与技巧

通讯员 邬云妃

母乳喂养成功与否，有些因素起到关键性作用。下面就带妈妈们了解一下，母乳喂养成功的知识与关键技巧。

正确的哺乳姿势

最常见的哺乳姿势为摇篮式。妈妈的姿势：选择一把直立靠背的椅子，保证妈妈的后背能够得到很好的支撑并坐得舒服，后背和膝盖各放上一个软靠枕，脚下可准备一个小凳子搁脚用。然后将宝宝抱到胸前，让宝宝的头靠在妈妈的手臂上，用手托住宝宝的臀部，注意宝宝的头和身体保持直线。正确的抱奶姿势能让妈妈轻松哺乳，让宝宝有效吸吮。

正确的含接姿势

妈妈用乳头碰触宝宝的嘴唇，当宝宝嘴张得足够大时，把乳头轻轻放进宝宝的嘴里，宝宝会把乳头和大部分乳晕都含在嘴里，一张一弛地吸吮，并不时有吞咽动作，此时妈妈的感觉是宝宝用舌头裹住了乳头，有牵拉感。正确的含接姿势能让宝宝有效吸吮到乳汁，并预防乳头损伤。

如何判断母乳是否足够

由于母乳喂养时宝宝的吸奶量无法用量杯来测量，许多妈妈会担心宝宝没吃饱，那么如何来判断宝宝有没有吃饱呢？可以从以下几方面来观察。妈妈哺乳前乳房饱满，哺乳后乳房变软；哺乳时含接姿势正确，宝宝有吞咽动作，吃饱后吸吮自行停止并有满足感，能安静入睡2-3小时；宝宝有较多次数的小便，每天少量多次的大便或1次量多的大便，一般呈金黄色稠便；宝宝体重正常增加，除了第一周生理性体重下降外，以后足月宝宝一般每周增重150-210克，第一个月体重增加750克以上。

特殊情况下如何母乳喂养

艾滋病病毒可通过乳汁传播给婴儿，艾滋病病毒感染母亲所生婴儿，具备人工喂养条件者尽量提倡人工喂养，避免母乳喂养，杜绝混合喂养。对于坚持选择母乳喂养的感

染产妇，要在医生指导下坚持正确的纯母乳喂养，喂养时间最好不要超过6个月，同时积极创造条件尽早改为人工喂养。

乙肝稳定期母亲所生婴儿，出生后进行乙肝免疫球蛋白和乙肝疫苗联合免疫接种，在双重免疫下，建议可以母乳喂养。

患甲型肝炎的母亲，在隔离急性期时，应暂时停止母乳喂养，通过挤奶保持泌乳。婴儿可接种免疫球蛋白，待隔离期过后可以继续母乳喂养，并从母乳中获得免疫抗体。

患有严重消耗性疾病、感染性疾病、心脏功能不良、肺结核、服用特殊药物的母亲，应咨询医生，避免母乳喂养或在医生指导下进行母乳喂养。

职场妈妈要学会存储乳汁

妈妈上班后不在婴儿身边时，婴儿可吃储存的母乳，妈妈下班回到家里可继续母乳喂养。储存乳汁可以用母乳储存袋，挤出的新鲜母乳在25-37℃下可保存4小时；15-25℃可保存8小时；2-4℃以下可保存24小时；-18℃以下冷冻可保存6个月。在保鲜时间内，喂哺婴儿是安全的，不需要进行消毒。喂奶前用温水将母乳温热到38-39℃即可。注意挤奶时保证乳汁不被细菌污染，冷冻箱内单独存放母乳。

母乳喂养的Yes或No

初乳很脏或没有营养？No！初乳富含营养和免疫活性物质，尤为珍贵的是初乳中含有浓度较高的分泌型IgA(SIgA)，有助于婴儿肠道功能建立，并提供免疫保护，可预防婴儿过敏，并减少新生儿黄疸、体重下降和低血糖的发生。妈妈的初乳、过渡乳、成熟乳均与宝宝的肠胃功能发展相对应。

乳房较小所以奶量很少？No！不论女性乳房的形状、大小如何，每位妈妈都能制造出足够自己宝宝的乳汁。妈妈对母乳喂养的信心将是母乳喂养成功的基本保证。

妈妈的乳汁喂一次都不够时要留存着到足够时再喂？No！因为

乳房在排空的状态下才会分泌更多的乳汁，如果减少哺乳次数，将会使妈妈的乳汁越来越少，所以如果乳汁不够更应该勤喂，促进乳汁分泌。

每次哺乳都要两侧乳房各吃一半？No！妈妈的乳汁分前奶和后奶，前奶和后奶的营养成份不同，最好让宝宝吸完一侧乳房再吸另一侧，下次哺乳时可以先吸完另一侧再吸这一侧，保证宝宝每次都能吸到前奶和后奶。

如果母乳充足6个月以后也可以一直纯母乳喂养？No！0-6个月婴儿适合纯母乳喂养，6个月开始应该合理添加辅食，让宝宝从流质过渡到泥状食物和固体食物，不仅是营养的需求，还关系到宝宝口腔功能发育，影响以后的营养摄入和语言功能的发育。

妈妈的心情会影响乳汁的分泌？Yes！妈妈任何情绪，如忧愁、烦躁、悲伤等都会通过大脑皮层影响垂体的活动，从而抑制催乳素的分泌。同时，哺乳妈妈情绪波动，也会影响到宝宝的情绪状态，所以，愿每一位哺乳妈妈都能心情愉快地进行母乳喂养。



妇幼科普

“疼”你如初 爱你永远

区妇保院开展准爸爸分娩阵痛体验活动



通讯员 邬云妃

十月怀胎，一朝分娩，准妈妈准爸爸共同享受初为人母(父)的喜悦，作为爸爸无法亲身体会妈妈怀孕过程的艰辛，那么，能否让准爸爸体验一下妈妈分娩时的疼痛呢？8月6日上午，区妇幼保健院在门诊四楼多功能厅组织了一场分娩阵痛体验活动，让准爸爸与准妈妈“同甘共苦”。

活动中有的准爸爸自告奋勇，有的准爸爸犹豫不决，现场有10位准爸爸参加了体验活动。当体验开始，“分娩阵痛”一阵阵袭来，准爸爸们不由自主露出痛苦表情，不一会儿头上冒汗，有3位准爸爸勇敢地坚持到“分娩结束”。

分娩阵痛体验可以让准爸爸们感受到分娩的不易，亲身体会分娩的痛苦，给予准妈妈们更多关爱和理解，增进夫妻双方的情感交流。

图为一位准爸爸在体验分娩阵痛。

“讲文明 树新风”公益广告

厉行节约 反对浪费

节约莫怠慢 积少成千万

请随手关掉电源



宁波日报报业集团 奉化日报