



快乐孕育

— 孕妇学校高级教程

第八讲 →

# 母乳喂养



# 学习内容

- 一、母乳喂养的好处
- 二、促进母乳成功喂养的方法
- 三、母乳喂养技巧
- 四、挤奶的指征和方法
- 五、母乳喂养常见问题
- 六、疾病与母乳喂养



# 一、母乳喂养的好处

1. 对婴儿的好处
2. 对母亲的好处
3. 对家庭的好处
4. 对社会的好处





# 1. 对婴儿的好处

- 易消化，易吸收，含有婴儿所需的全部营养，有助于婴儿发育；
- 保护婴儿免于感染，预防腹泻和呼吸道感染；
- 减少过敏性皮炎的风险；
- 减少儿童期肥胖的发生；
- 有利于母子之间的感情交流、宝宝的情感发育。



## 2. 对母亲的好处

- 有助于建立亲子关系；
- 有助于推迟再次妊娠；
- 帮助子宫收缩，减少阴道出血，预防产后出血；
- 减少发生乳腺癌和卵巢癌的危险，保护母亲健康；
- 消耗母亲多余脂肪，促进体型恢复，使乳房丰满。

## 3. 对家庭的好处

- 经济
- 方便
- 温度适宜
- 减少污染的机会





## 4. 对社会的好处

- 母乳喂养的孩子身体素质好，不易患病，有利于提高全民身体素质。
- 母亲与婴儿依恋更多，小儿智能、社交能力发育好，有助于家庭和睦、社会安定。



## 二、促进母乳成功喂养的方法

1. 树立母乳喂养的信心
2. 了解母乳制造和分泌机制
3. 早接触、早吸吮、早开奶
4. 按需哺乳 & 母婴同室
5. 保证乳汁充足
6. 开奶前不给婴儿喂任何食物或饮料
7. 不要给吃母乳的婴儿使用奶瓶、奶嘴





# 1. 树立母乳喂养的信心

- 世界卫生组织、联合国儿童基金会向全球的母亲倡议：

在生命的最初 6 个月，应对婴儿进行纯母乳喂养，以实现最佳生长、发育和健康。之后，添加营养丰富的补充食物，继续母乳喂养至两岁或两岁以上。

# 什么是纯母乳喂养？



- 纯母乳喂养是指母亲喂哺自己的婴儿，不添加任何食品和饮料，包括水。对于母亲挤出的奶，不能用奶瓶喂养，可用小杯子喂哺。



# 母乳与配方奶的比较

## ■ 母乳

酪蛋白少

有必需脂肪酸、脂肪酶

维生素含量高

铁吸收率50%

含抗体及抗感染因子

有轻泻作用，有利于减轻黄疸

有利于母子感情交流

## ■ 配方奶

酪蛋白多

无必需脂肪酸、脂肪酶

维生素含量低

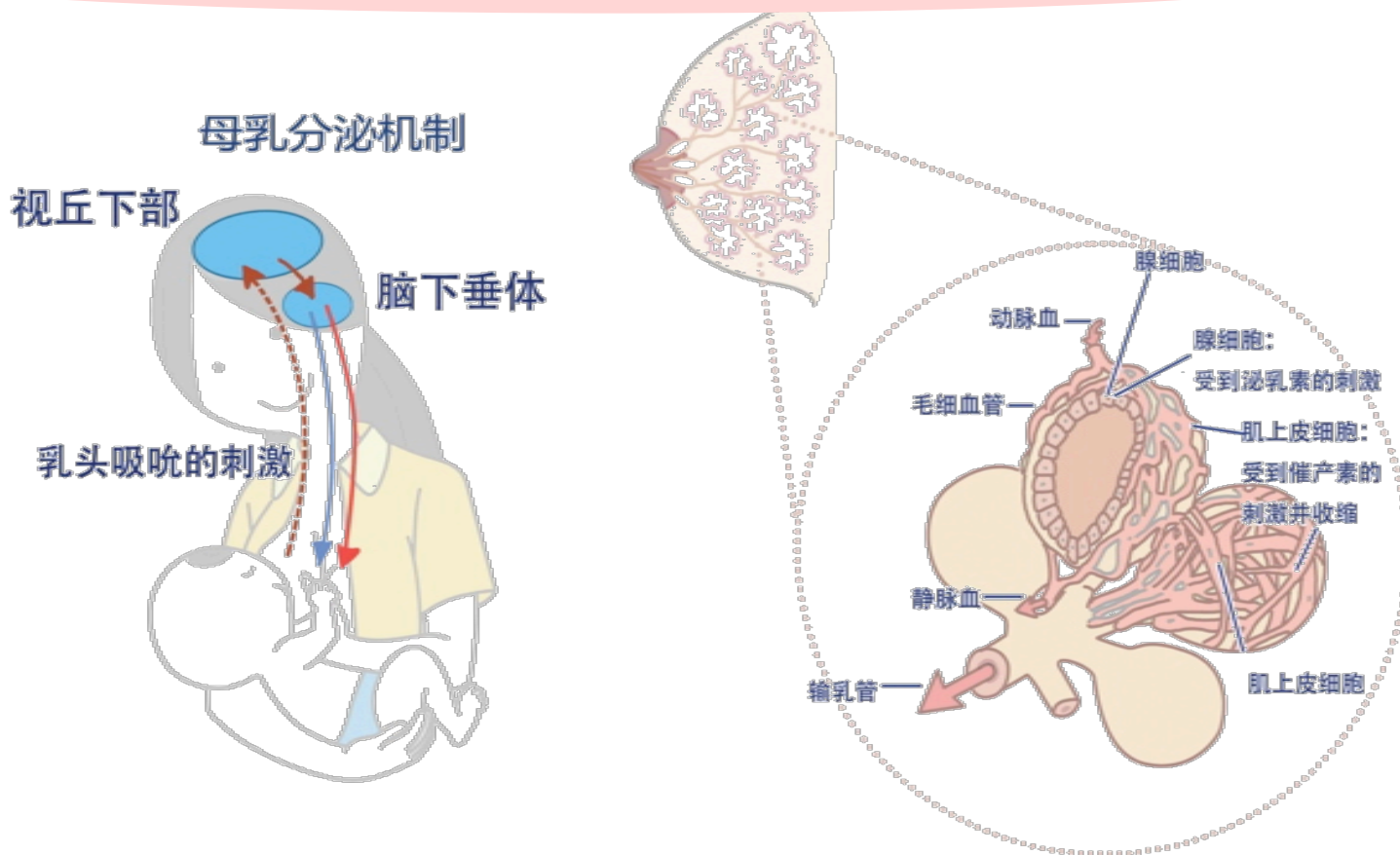
铁吸收率10%

不含抗体及抗感染因子

无轻泻作用

不利于母子感情交流

## 2. 了解母乳制造和分泌机制



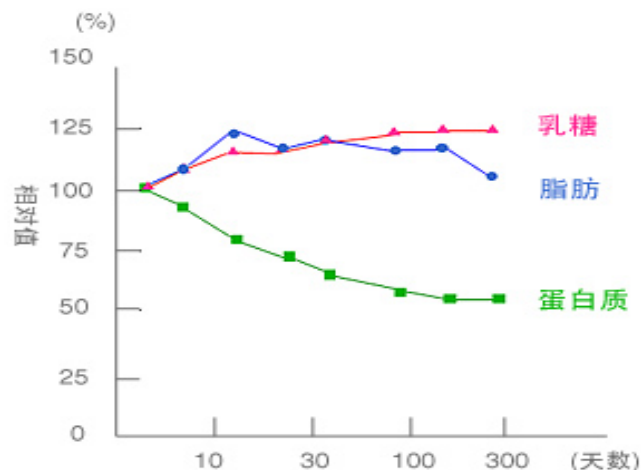
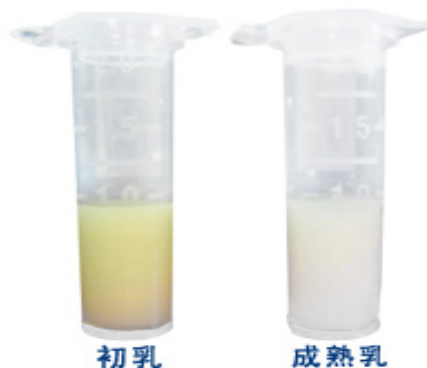


### 3. 早接触、早吸吮、早开奶

- 早吸吮可促进下丘脑释放催产素，刺激子宫收缩，减少产后出血；
- 早吸吮可强化婴儿的吸吮能力，因为分娩后婴儿的觅食反射最强，是强化吸吮的好机会；
- 早吸吮刺激乳头，反射到大脑皮层，促进泌乳素分泌，促进乳汁产生；
- 早吸吮有利于婴儿获得初乳的营养。

## 珍贵的初乳

- 初乳是婴儿早期最好的食品。
- 分娩后5-7天内分泌的乳汁称为初乳。初乳的颜色为黄白色。初乳的分泌量虽少，但足够满足新生儿的需要量。



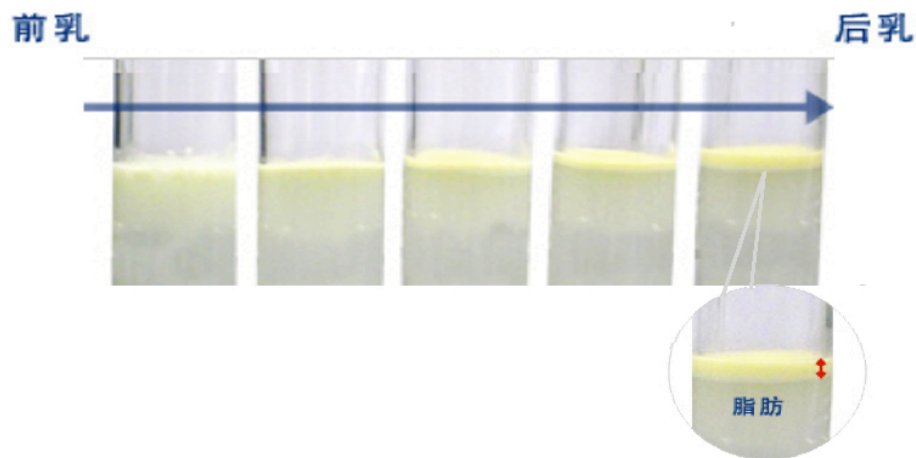


## 初乳的好处

- 初乳含有丰富的蛋白质和抗体，是婴儿的第一剂疫苗；
- 初乳中的免疫活性物质，能够抵抗细菌和病毒的感染；
- 初乳促进胎便排出，减轻新生儿黄疸；
- 初乳中的生长因子能帮助肠道成熟，防止过敏及乳糖不耐受；
- 初乳中的维生素A有助于降低婴儿感染的可能性，促进眼部发育。

## 前奶和后奶

- 前奶是每次喂奶开始时的奶，其中含有丰富的蛋白质、乳糖、维生素、无机盐和水分，外观看起来较稀一些。
- 后奶是每次哺乳将近结束时的奶，因含有较多脂肪，水分较少，外观看起来较粘稠。







## 4. 按需哺乳&母婴同室

- **按需喂哺：**当孩子饿了或母亲乳房胀了就应喂哺。喂奶的次数和间隔时间不受限制。
- **母婴同室：**母婴24小时在一起，每天分开的时间不超过1小时。



## 5. 保证乳汁充足

- 树立信心，相信自己有足够的乳汁；
- 多接触、勤吸吮，按需哺乳，每天8-12次，注意夜间坚持喂母乳；
- 正常足月新生儿不要增加母乳以外的任何饮料、食物；
- 母亲注意休息、放松和均衡营养；
- 做好乳房护理。



## 如何判断乳汁是否充足？

- 体重增长速度：出生7~10天体重恢复后，每天增长25~30克
- 满月增重：600克及以上



## ■ 小便次数&大便次数：

出生天数	小便次数	大便次数	大便
第一天	1次	1次	黑色
第二天	2次	2次	黑色或墨绿色
第三天	3次	3次	棕、黄绿、黄
第四天	4次	4次	棕、黄绿、黄
第五天	5次	4次	黄色
第六天	6次	4次	黄色
第七天	6次	4次	黄色

**如果母乳不足，需及时咨询医生。**



## 6. 开奶前不给婴儿喂任何食物或饮料

- 母乳需求少
- 预防“乳头错觉”



## 7. 不要给吃母乳的婴儿 使用奶瓶、奶嘴

- 防止“乳头错觉”
- 保证母乳喂养的顺利进行



## 三、母乳喂养技巧

1. 母亲喂奶时，抱婴儿的要点
2. 母亲喂奶体位
3. 托起乳房的方法
4. 正确的含接姿势



# 1. 母亲喂奶时，抱婴儿的要点

- 孩子的头和身体成一直线；
- 孩子的脸对着乳房，鼻子对着乳头；
- 母亲抱着孩子贴近自己；
- 母亲不仅托着孩子的头和肩，还要托着孩子的臀部。



## 2. 母亲喂奶体位

- 坐位
- 卧位
- 环抱式
- 交叉式



坐式哺乳



环抱式哺乳



卧式哺乳



交叉式哺乳

## 坐位——母亲的体位要舒适



- 两肩放松，坐椅有靠背，不宜过高。
- 母亲坐的椅子高度要合适
- 可利用垫子或枕头

# 卧位的母乳喂养体位

## ■ 适合：

剖宫产术后的母亲

正常分娩后第一天的母亲

习惯卧位喂奶的母亲





## 母亲卧位喂养婴儿的要点

- 帮助母亲采用舒适放松的体位躺着；
- 母亲要侧卧位；
- 头枕在枕头的边缘；
- 母亲的手臂要放在上方枕头旁；
- 让新生儿的头部能自由活动；
- 不论母亲用何种体位4个要点都适用。



# 环抱式抱奶体位

## ■ 适合

双胞胎

孩子含接有困难

治疗乳腺管阻塞

母亲喜欢这种体位

## 环抱式哺乳体位的方法

- 母亲将孩子放在胳膊下，需要一个枕头托住新生儿的身体，婴儿的头枕在母亲的手上。母亲的另一只手托住乳房，帮助孩子含接好乳房。



## 交叉式的喂养体位

- 母亲用乳房对侧的胳膊抱住孩子；
- 母亲用前臂托住婴儿的身体；
- 婴儿的头枕在母亲的手上；
- 母亲的手在婴儿的耳朵或更低一点的水平位置，托住婴儿的头部；
- 用枕头帮助托着婴儿的身体；
- 可用乳房同侧的手托起乳房，而不是将婴儿的头部推向乳房。



## 3. 托起乳房的方法

- 食指支撑着乳房基底部；
- 大拇指放在乳房的上方；
- 呈C字形；
- 托乳房的手不要在太靠近乳头处。



正确托乳



## 托起乳房常见的问题

- 剪刀式；
- 雪茄式；
- 用手指按在婴儿鼻子上方；
- 手指太靠近乳晕；
- 医务人员将孩子推向乳房。



错误的剪刀式

## 4. 正确的含接姿势



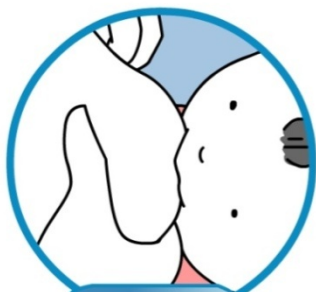
刺激&gt;



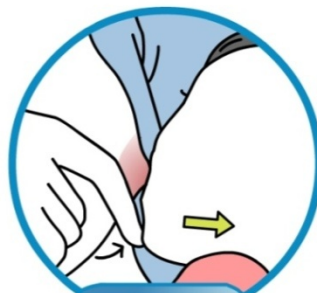
张嘴&gt;



含乳&gt;



吸吮&gt;

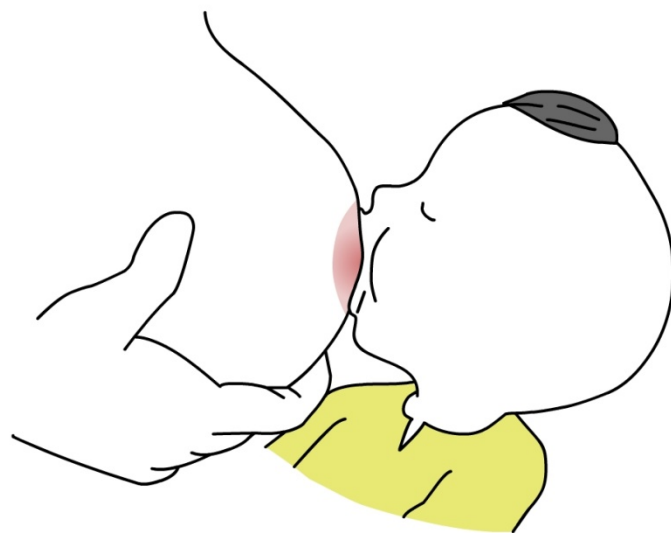


离乳&gt;

# 婴儿正确的含接姿势



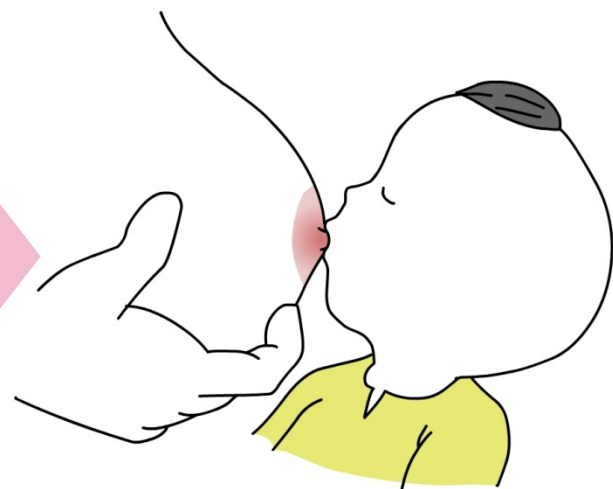
不正确



正确

## 婴儿含接常见问题

- 婴儿只含接着乳头，未将乳晕放在口中；
- 下颏未接触母亲的乳房，鼻子被乳房组织阻塞，影响婴儿呼吸。



不正确



## 含接姿势差的结果

- 乳头疼痛或皲裂
- 婴儿不能有效地吸出乳汁，可导致：
  - 乳房胀痛；
  - 婴儿不满意，吃奶时间长，总是哭闹；
  - 婴儿总吃不到足够的奶，可能受挫以至于完全拒绝吃奶，体重不增；
  - 乳房可能会产奶少。



## 四、挤奶的指征和方法

1. 发生哪些情况时需挤奶
2. 挤奶的方法
3. 挤奶的时间
4. 挤奶注意事项
5. 乳汁的保存与加热



# 1. 发生哪些情况时需挤奶

- 乳汁淤积、肿胀明显；
- 乳管堵塞或有硬结；
- 母婴分离；
- 早产儿无吸吮能力。

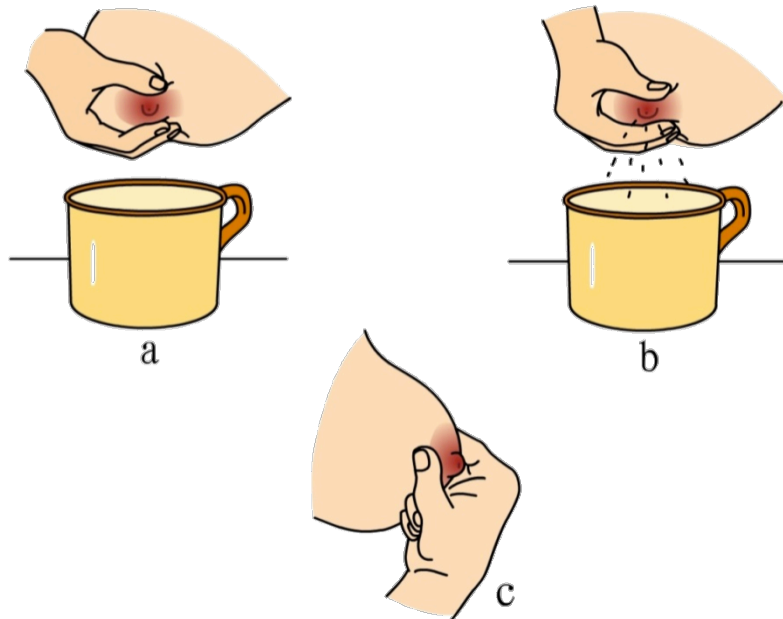


## 2. 挤奶的方法

- 彻底洗净双手；
- 坐或站均可，以自己感到舒适为准；
- 将容器靠近乳房；
- 用拇指及食指向胸壁方向轻轻下压。



- 压力应作用在拇指及食指间乳晕下方的乳腺组织上；
- 反复一压一放；
- 依各个方向按照同样方法压乳晕；
- 不要挤压乳头；
- 一侧乳房至少挤压3~5分钟，两侧交替，整个挤奶时间应在20~30分钟。





## 3. 挤奶的时间

- 若产后母婴分离，分娩后6小时之内开始挤奶；
- 每3小时挤1次，注意夜间也要挤奶；



## 4. 挤奶注意事项

- 挤奶时，注意室内温度，避免母亲受凉；
- 挤奶时，按摩力量要适度，切忌用力过猛；
- 选择大口容器存奶，每次尽量将乳汁挤干净；
- 挤出的乳汁在冰箱内冷冻或冷藏保存。



## 5. 乳汁的保存与加热

### ■ 乳汁的保存

新鲜母乳（室温 $25^{\circ}\text{C}$ 以下，可保存6-8小时）

冷藏母乳（ $4^{\circ}\text{C}$ 恒温冰箱冷藏室，可保存24小时）

冰箱冷冻母乳（ $-18^{\circ}\text{C}$ 以下冰箱冷冻室，可保存3-6个月）

### ■ 乳汁的加热

喂哺时隔水温热，不能用火煮热或用微波炉加热。

解冻后的母乳在冰箱冷藏存放最多可保存24小时，解冻后的乳汁不可以重复冷冻。

## 五、母乳喂养常见问题

1. 乳头凹陷、扁平
2. 乳房肿胀
3. 剖宫产后哺乳
4. 乳头皲裂
5. 母乳不足





## 1. 乳头凹陷、扁平

- 孕期不必纠正；
- 不使用奶头、奶嘴，避免乳头错觉；
- 先牵拉乳头产生泌乳反射，待婴儿口张很大时迅速含接整个乳头、乳晕；
- 婴儿吸奶时，必须将乳头和乳晕含住；
- 尽量不要让乳房太胀，因太胀以后乳晕更不易含接。



## 2.乳房肿胀

- 婴儿要有正确的含接姿势；
- 增加婴儿的吸吮次数和吸吮时间；
- 使用吸奶器或采用手工挤奶；
- 为母亲按摩颈部、背部，轻轻按摩乳房；
- 母亲少喝汤汁。



## 3. 剖宫产后哺乳

- 产后早接触、早吸吮；
- 麻醉消失后，母亲可侧卧位，让宝宝躺在床上侧卧吸吮乳房；
- 鼓励按需哺乳，特别是夜间让婴儿频繁地吸吮；
- 母亲可采用环抱式喂哺婴儿。





## 4. 乳头皲裂

- 婴儿含接姿势不好容易引起乳头皲裂；
- 改正含接姿势；
- 喂完奶后挤一小滴奶涂在乳头上，保护乳头；
- 严重时，应在医生的指导下用药。



## 5. 母乳不足

- 不设限哺乳；
- 正确的含接和哺乳姿势；
- 每天吸吮次数8~12次；
- 夜间坚持哺乳；
- 不轻易使用配方奶粉或安抚奶嘴。



## 六、疾病与母乳喂养

1. 甲肝
2. 乙肝
3. 艾滋病
4. 感冒
5. 用药
6. 妊娠合并糖尿病
7. 巨细胞病毒感染



# 1. 甲 肝

- 急性期时隔离，暂停母乳喂养；
- 挤奶，保证乳汁分泌；
- 婴儿接种免疫球蛋白；
- 隔离期过后，继续母乳喂养。



## 2. 乙 肝

- 乙肝病毒DNA阳性和大三阳，肝功能正常时，在高效价乙肝免疫球蛋白和乙肝疫苗双重免疫下，可以选择母乳喂养；
- 肝功能不正常时，不建议母乳喂养。



### 3. 艾滋病

- 在科学指导与随访下，人工喂养是预防婴儿出生后感染艾滋病最安全的一种选择；
- 当人工喂养有困难或不具备人工喂养条件（金钱、卫生等）时，应选择纯母乳喂养，但不超过6个月；
- 混合喂养时，HIV母婴传播的几率最高，所以，任何情况下，均不能混合喂养。



## 4. 感 冒

- 母亲感冒时，可以继续母乳喂养；
- 母亲每次喂奶时戴上口罩，不要对着婴儿呼吸；
- 服用感冒药时，要注意药品说明书或遵医嘱。



## 5. 用 药

- 母亲生病时，不要自己随使用药，应咨询医生；
- 用药时间选择在哺乳刚结束后，并尽可能与下次哺乳的时间间隔4小时以上；
- 乳母必须用药又缺乏相关安全保证时，建议暂停母乳。





## 6. 妊娠合并糖尿病

母乳喂养对糖尿病母亲有特殊的好处：

- 缓解精神上的压力；
- 减少婴儿成年后患糖尿病的风险；
- 减少母亲治疗所需要的胰岛素用量；
- 能有效缓解糖尿病的各种症状。



## 7. 巨细胞病毒感染

母乳喂养是婴儿巨细胞感染的重要来源。早产儿亦是如此。母亲在CMV IgM阳性时，不应母乳喂养。待CMV IgM转阴，CMV IgG阳性后，可进行母乳喂养。期间应按时将母乳挤出，弃掉。



## 小测验

1. 以下哪一项不是促进母乳喂养成功的措施？（单选）

- ① 早接触、早吸吮、早开奶
- ② 24小时母婴同室
- ③ 按时哺乳，每3小时一次
- ④ 开奶前不给婴儿喂任何食物或饮料
- ⑤ 不给吃母乳的孩子使用奶瓶、奶嘴



## 小测验

2. 满月新生儿体重增长应达到多少克？（单选）

① 500

② 600

③ 700

④ 800

⑤ 1000



## 小测验

### 思考题：

- 母亲抱奶体位的4个要点是什么？
- 如何保证母亲乳汁充足？



快乐孕育

Thank you!