

喂爱坚持 从生命起点温柔护航

解锁母乳喂养的正确打开方式

8月1日至7日是世界母乳喂养周,今年的主题是 支持母乳喂养,护航生命起点。母乳是婴儿最天然、最安全的口粮,也是守护新生儿健康成长的第一道屏障。在永康,许多新手妈妈坚持母乳喂养,但与此同时,奶量焦虑、喂养误区、身心压力、家庭支持不足等问题,也让不少宝妈在哺乳路上倍感煎熬。近日,记者走访我市母乳喂养家庭倾听宝妈心声,邀请相关专家答疑。

没奶水 的锅 少背

家里人只问我奶水够不够,没人问我疼不疼。家住石柱镇的二胎妈妈林女士,说出了很多哺乳妈妈的心声。一胎时,林女士听信老人经验,硬扛乳头皲裂、反复堵奶,夜里疼得睡不着也不敢停喂。长辈说,喂奶疼是正常的,熬过去就好了。我硬生生熬,最后得了乳腺炎发烧,挂了好几天盐水,母乳也仓促中断。

今年二胎待产,她提前做足功课,却依然被老观念裹挟。孩子一哭,家里老人第一句话就是 是不是没奶水、吃不饱,要不换奶粉吧。我刚生完身体虚,晚上频繁起夜喂奶,白天还要被念叨奶稀、奶少,情绪一下子就涌上来了。林女士坦言,不被理解、不被看见的委屈,时常让她觉得所有付出都徒劳无功。

没奶水 的怀疑和 喂不饱孩子 的责备,几乎每位母乳妈妈都承受过。对此,龙川家医院产科主任董建凤明确纠正,大众对宝宝哭闹的认知存在极大误区:宝宝哭了不一定是饿了,可能是尿布潮湿、冷热不适、缺乏安抚、肠胀气等多种原因,不能一概归为奶水不足。她给出了判断喂养充足的科学硬指标:每天有6次以上尿量充足的湿尿布,体重在正常范围内稳步增长,就说明喂养正常。除此以外的哭声、睡眠短、觅食反射,都不能作为奶水不足的依据。妈妈们要相信自己的身体,也要学会看宝宝给出的真实信号。

针对宝妈普遍关心的追奶问题,

董建凤表示,追奶不靠偏方,核心秘诀只有四个字:多吸、多排。宝宝的小嘴是最厉害的催乳师,坚持每日8次至12次有效吸吮,是稳定奶量的关键。妈妈要做的,是喝足水、休息好、放松心情。她补了一句意味深长的话:家人端上的一碗清淡的汤水,接过孩子让妈妈补一小时的觉,这些关怀也是实实在在的追奶良方。

关于哺乳期进补,董建凤也纠正了一个老观念:哺乳期不需要大补特补。每天只需比孕前多摄入大约500千卡热量,相当于一杯牛奶、一个鸡蛋加一片全麦面包的量。关键在于保证每天2000毫升以上的饮水,喂奶前喝一杯温水是简单又实用的好习惯。



龙川家医院内产科护士指导新手妈妈哺乳

疼了,别自己扛

相较于看不见的奶量焦虑,母乳喂养路上,更直观、更磨人的是实实在在的身体疼痛。很多新手妈妈误以为,哺乳疼痛是必经过程,只能咬牙硬扛,实则多数疼痛都有明确诱因,完全可以科学规避、及时缓解。

哺乳不应该疼。高级母婴护理师、高级催乳师方叙艳从事行业十多年,她认为乳头疼痛和皲裂的原因,十有八九是含乳姿势不对。她描述了一个典型场景:宝宝只叼住乳头尖在吸,小嘴没有张大,嘴唇也没有外翻。这样妈妈肯定疼。而且吸吮效

率低,宝宝也累,吃半天吃不饱,容易形成恶性循环。

正确的含乳姿势是:宝宝张大嘴巴,像打哈欠一样,把大部分乳晕都含进去,嘴唇像小鱼嘴一样向外翻开。一旦感到疼痛,妈妈可以用干净的手指从宝宝嘴角伸进去,轻轻撬开嘴巴,让他重新含接。

针对新手妈妈高发的堵奶、乳房硬块问题,方叙艳表示日常堵奶时,优先让宝宝按需吸吮,尽量让宝宝下巴正对硬块位置,借助有效吸吮疏通乳腺;喂奶间隙,可用冷毛巾冷敷硬块部位,舒缓胀痛、减轻局部

炎症;最关键的一条 千万不要大力按揉。

通乳师这个行业良莠不齐。真正专业的通乳是不痛的,如果有人按得你痛到咬牙流泪,请立刻喊停。她提醒,暴力揉搓会直接损伤乳腺组织,轻则加重堵奶、水肿,重则诱发乳腺脓肿,原本轻微的乳腺问题,可能演变为需要就医治疗的重症。

哺乳不适,最忌讳硬扛拖延。方叙艳说,反复出现堵奶、乳房胀痛等情况,不要自行忍耐,乳房硬块超过24小时没有消退,或者出现发烧等全身症状,需第一时间就医检查。

宝爸,别做旁观者

家住东城街道的宝爸徐斌(化名),他的妻子坚持纯母乳喂养。回忆这半年,他坦言一开始很受挫,夫妻俩也常因为喂养问题闹别扭。母乳喂养我又没法代替,干脆走开忙自己的事了,我这么做很过分吗?

转变发生在一个深夜。妻子因为堵奶发烧到38.7,孩子又哭着要吃。她抱着孩子坐在床上,眼泪一滴一滴砸在孩子的小脸上。那个画面我可能一辈子忘不了。徐斌说,我

当时就想,我一个大男人站在旁边什么都不做,就是把所有东西都甩给她一个人扛。

从那以后,徐斌给自己列了一份陪喂清单:她起身,他在她背后塞好靠枕,协助调整哺乳姿势;每次喂奶前,倒好一杯温水递给她;喂完奶,他立刻把孩子接过去拍嗝。最近一次妻子堵奶,他甚至学会了一个新技能:把冷藏过的卷心菜叶一片片敷在妻子硬块处。她说真的有用,疼

痛缓解了不少。徐斌说。

这些都是顺手能做的小事,喂奶不是她一个人的战斗。徐斌说,她舒心,奶水就顺。

产后妈妈身体虚弱、激素波动大,极易产生情绪敏感、焦虑低落等状态。董建凤表示,家人应多给予包容和陪伴,多倾听宝妈的情绪诉求,成为宝妈最坚实的后盾。宝爸更要主动参与育儿,夜间辅助照顾宝宝,用实际行动减轻宝妈负担。

非母乳喂养,就不是好妈妈?

在采访的最后,记者遇到了一位特殊的妈妈。因为治疗自身免疫性疾病需要长期服药,32岁的周敏(化名)不得不放弃母乳喂养。周敏说,都知道母乳喂养对孩子各方面发育好处多,但我给不了。那时候我觉得自己挺失败的,好像亏欠了孩子永远补不上的东西。

让她释然的,是儿保科医生的一

句话:不能喂母乳,不代表你不能给孩子全部的爱。你身体健康、情绪稳定、给孩子高质量的陪伴,这才是孩子最需要的生命底色。

如今,周敏的女儿已经一岁半,健康壮实,也很活泼。现在回头看,有些焦虑担忧其实没有必要。

每一种选择都值得被尊重,请先安放好自己的心,再安放好孩子。董建凤表示,母乳喂养益处良多,但它不应成为一种绑架。育儿从来没

有标准答案,每个妈妈的实际处境各不相同,所有为爱做出的真诚选择,都值得认真尊重。

科学哺乳、量力而行,是对孩子最好的守护,也是对妈妈最大的善待。遇到喂养难题,不必硬扛、无需自责,及时寻求专业指导、接纳不完美的状态,才能从容走完哺乳之路。这个世界母乳喂养周,让我们支持母乳喂养,守护新生,呵护母爱,护航每一个孩子的健康起点。

小贴士

母乳喂养常见问题

Q 乳房软软的,是不是没奶水了?

A 这是最大的误区。乳房不是储奶罐,而是 现产车间。宝宝吸吮时,大脑会立刻下达产奶指令。乳房不胀、软软的,恰恰说明供需平衡,是最理想的喂养状态。

Q 哺乳期有哪些饮食禁忌?

A:其实没有绝对禁忌,但有两样要注意:酒精和咖啡因。酒精会通过乳汁影响宝宝神经系统,米酒、醪糟也要煮开挥发后才能吃。咖啡、浓茶每天控制在1杯至2杯以内,观察宝宝是否变得烦躁。有过敏史的家族,妈妈可适当回避海鲜、坚果等常见过敏原。原则是:妈妈先吃,观察宝宝反应。

Q 上班后怎样坚持母乳喂养?

A 提前半个月开始准备。先让宝宝适应奶瓶,可以由妈妈以外的家人来喂,避免宝宝闻到妈妈身上的奶味只认亲喂。上班时带上吸奶器和蓝冰包,利用午休或其他休息时间吸奶,尽量固定时间、形成规律。母乳储存记住 333原则:室温25℃以下可放3小时,冰箱冷藏室3天,冷冻室3个月。解冻的母乳不能反复冻融。

Q 妈妈感冒发烧了,还能喂奶吗?

A:可以,而且应该继续喂。妈妈生病时体内会产生相应的抗体,这些抗体会通过乳汁传递给宝宝,相当于给了孩子一道额外的保护。唯一的注意事项是:喂奶前彻底洗手,喂奶时戴口罩,避免飞沫传染。如果实在不放心用药问题,告诉医生你正在哺乳期,医生会选择哺乳期安全的药物。

Q 六个月以后母乳就没营养了吗?

A:完全不是。满六个月后,母乳依然是优质营养来源,只是单靠母乳无法满足宝宝全部能量需求,所以才要添加辅食。世界卫生组织建议,母乳喂养可以持续到两岁或以上。所谓 没营养 无科学根据。