

记者 王琛琪/文 陈静/图

在自然界中,母乳喂养作为哺乳动物最原始且最本能的育儿方式,承载着无尽的温暖与生命的力量。对于人类而言,母乳喂养不仅仅是婴儿获取营养的主要途径,更是一种情感的纽带,连接着母亲与孩子之间最纯粹的爱与依赖。

8月1日至7日是第33个世界母乳喂养周,主题为“支持母乳喂养,共建生育友好”,鼓励母乳喂养,母乳喂养不仅有利于婴儿的身心健康,对产后母亲的身体恢复也有帮助。

母乳是婴儿最理想的天然食物

从婴儿呱呱坠地的那一刻起,母亲的怀抱便成为了他们最温暖的港湾。而母乳喂养,则是这港湾中最温柔的抚慰。它不仅为新生儿提供了最全面、最适宜的营养,还通过肌肤的亲密接触,让婴儿感受到来自母亲的温暖与安全。

“母乳是婴儿最理想的天然食物,含有丰富的营养素,如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质及免疫因子等,能够满足婴儿生长发育的全部需求,特别是初乳,俗称‘黄金奶’,富含免疫球蛋白,对增强婴儿免疫力至关重要。”台州医院产科副主任护

母乳喂养有益宝宝健康成长

“相比于奶粉,母乳更容易被婴儿的肠道吸收,调节婴儿肠道健康。母乳喂养其实是有菌喂养,通过哺乳,宝宝能够获得‘妈妈牌’益生菌,帮助其建立健康的肠道菌群,促进免疫系统的成熟。过度的乳房清洁反而会削弱这个优势。”谢晶晶说,“因此,妈妈在喂奶时每天用清水擦拭一次就够了,夏天出汗多或者有明显污渍时可酌情增加清洁次数。”

谢晶晶表示,母乳含有各种免疫成分,能减少宝宝呼吸道感染、腹泻、中耳炎等疾

母乳喂养对妈妈也有好处

对于母亲而言,母乳喂养同样益处多多,它能够促进子宫收缩,减少产后出血,降低乳腺癌和卵巢癌的发病率,还有助于母亲体形的恢复和心理健康的维护。

“宝宝吮吸能刺激缩宫素分泌,促进妈妈子宫的收缩,预防产后出血。哺乳产妇的子宫复原比不哺乳的产妇更加迅速、彻底。”谢晶晶说,“很多产妇在喂奶时觉得肚子痛,其实是子宫收缩导致的腹部疼痛。产妇在产后2小时内易出血,而宝宝的吮吸能够促进妈妈分泌缩宫素,促进子宫收缩,减少产后出血,加快产后康复。”

哺乳也会帮助妈妈恢复身形。哺乳可以有效地消耗妈妈卡路里,燃烧体内怀孕时累积的脂肪,促进身材的恢复,避免产后的肥胖,促进形体恢复。

谢晶晶说,母乳喂养还能降低母亲发生乳腺癌、卵巢癌、子宫癌等疾病的风险。除此之外还可降低女性患骨质疏松症、II型糖尿病、心血管疾病的风险,保护母亲健康。

多种方式可缓解奶水不足

奶水不够怎么办?有些妈妈虽然想要母乳喂养,但是产后发现自己奶水不够,无法满足宝宝的需求。谢晶晶说,当妈妈奶水不够时,可以通过多种方法来增加奶水分泌,确保宝宝获得充足的营养。

“首先,妈妈要保持积极的心态,要相信自己有能力喂养

师谢晶晶告诉记者,母乳是婴儿成长初期最理想的天然食物,其营养成分不仅全面且易于消化吸收。

“母乳的营养成分是配方奶粉难以替代的。”谢晶晶建议,纯母乳喂养至少6个月,不但对母婴双方的身体健康有好处,还能满足双方情感需求,“母乳能满足6个月内宝宝生长发育所需的全部营养,6个月后,母乳仍是宝宝能量和高质量营养素的重要来源。同时,母乳容易消化吸收,能促进宝宝肠道健康发育。”

病的发生,并且有长期健康效益。

“母乳喂养的婴儿在长大后更有可能拥有更好的健康状况,包括更低的肥胖率、更高的智力水平以及更强的社会适应能力。有研究指出,母乳喂养的孩子,长大后患糖尿病、心脏病等基础疾病的概率会低30%左右;在智力测试中,智力水平会比奶粉喂养孩子的平均水平高。”

“母乳喂养的宝宝,青春期儿童肥胖的发生率会相对低一些。”谢晶晶说。

此外,母乳喂养强化了母婴情感纽带。成功的母乳喂养会增强妈妈自信心,降低产后焦虑、抑郁的风险,增强亲子互动、促进亲子关系的形成。



母乳喂养的好处有多少



宝宝,保持积极的心态和信心对于坚持母乳喂养非常重要。”谢晶晶说,分娩后,妈妈可能会因为精神紧张、休息不足等原因影响乳汁分泌。因此,需要放松身心,保证充足的休息,这有助于促进乳汁的分泌。

“让宝宝多吸吮。有句话说,‘宝宝是世界上最好的通乳师’。宝宝吸吮奶头,会让妈妈的大脑知道要分泌催乳素了,宝宝不停地吸吮刺激,可以促进乳汁分泌。”谢晶晶说,“夜奶一定要喂。有些妈妈觉得喂夜奶太累了,觉得宝宝白天吃够了奶水,夜奶不喂也没事。但是夜间泌乳素水平高,尤其是产后初期,夜间哺乳对于增加奶量有很大影响。”

谢晶晶说,饮食方面,产妇的膳食结构应合理,保证营养均衡。“产妇可以适当补充一些汤类食物,如虾皮汤、鸡汤、排骨汤、木瓜鲫鱼汤、猪脚汤等等,这些食物富含营养,有助于促进乳汁分泌。同时,不要吃得太油腻,可以撇去汤上面的油脂以后再食用。”

如果以上方法都不能有效改善乳汁不足的情况,建议咨询医生,不要自行使用药物。

几个常见的母乳喂养问题

“许多宝妈产后身体虚弱,且对于哺乳方面知识了解较少,不知该如何正确进行母乳喂养。母乳喂养的姿势有很多种,没有所谓的标准答案,只要妈妈和宝宝觉得舒适就可以了。”谢晶晶说,喂奶坐着、躺着都可以,“特别是晚上喂奶,妈妈不需要特意坐起来,直接躺在床上喂宝宝也是可以的。”

“现在有一些年轻妈妈爱美,担心母乳喂养会导致乳房下垂、变形,其实是不会的。年龄增长、人体自身重力、孕期激素改变这些因素才是导致乳房下垂的原因,跟哺乳没有直接关系。哺乳期佩戴合适的内衣给乳房提供支撑,避免乳房下垂。”谢晶晶说。

谢晶晶还说,对于上班族妈妈来说,如果不能每天回家喂奶,可以将奶水挤出来存放在母乳袋中,存放在冰箱里,喝的时候拿出来用40℃左右的温水泡一下。“一般来说,-18℃冷冻奶水可以保存3-6个月,4℃-15℃可保存24个小时。有条件的话,最好存储在专门放奶的冰箱里。”