

# 宝宝「粮仓」养护大全

2019年8月1日-7日是第28个世界母乳喂养周,今年宣传主题是“助力父母,成功母乳喂养”。母乳是小宝宝最好的“口粮”,越来越多的宝妈开始坚持母乳喂养。不过,在喂养宝宝的过程中,新手妈妈们是不是也遇到很多关于哺乳的难题?为此,记者采访了本市多家妇幼保健院的专家,向大家介绍养护宝宝“粮仓”的知识,助力新手妈妈成功实现母乳喂养。

## 乳胀、乳腺炎 傻傻分不清?

在产后,尤其是初产母亲常把正常的生理性乳胀、乳汁充盈误以为乳汁淤积,有的还进行了不必要的干预甚至过度处理,造成乳房损伤,从而增加了患乳腺炎、乳腺脓肿的风险。

北京儿童医院顺义妇儿医院产二科护士长、副主任护师、母乳喂养咨询师、中国妇幼保健协会评选的特优母乳喂养指导师胡玉娟结合30年的临床经验,给新手妈妈普及一下哺乳期乳房经常出现的生理性和病理性的一些表现。

**生理性乳胀** 生理性乳胀,常发生在宝宝出生后的2-3天,就是常说的“下奶期”,受体内激素变化的影响,乳房会出现胀满感,产妇会感觉到乳房温热胀满,一般持续时间约为48小时。

**乳汁淤积** 一般是未按需哺乳、乳头疼痛、乳汁稠厚、未及时排除乳汁等引起。乳汁充盈是正常分泌的乳汁存在乳房内的表现,哺乳刚刚结束后,母亲自觉乳房轻松的感觉。随着乳汁的不断分泌,乳汁不断积聚,如果婴儿没有及时吮吸,母亲会感觉乳房逐渐发胀(有些母亲感觉不明显),喂哺婴儿后这种感觉会消失,母亲也会自觉双乳较为松软,这是正常的乳汁充盈。若哺乳

后乳房局部仍肿胀形成块状,甚至乳房的其他部位松软后,肿块部位更为突出,则可能为局部的乳汁淤积。

**乳腺炎** 乳腺炎发生的原因一般是细菌感染、乳汁淤积和抵抗力下降引起的。其一般表现为乳房局部的红肿、疼痛、皮温升高,伴或不伴发热,不一定有细菌感染。

其中,细菌感染是由于细菌通过破损的乳头进入乳腺组织。比如宝宝含接姿势不良、舌系带短等引起的乳头损伤,乳汁淤积一般是妈妈乳汁量过多、漏喂、定时哺乳、突然断奶、外力导致的乳房受伤、乳房受压以及无效含乳等引起的。

此外,母亲营养不良、精神压力大、疲惫、母亲或婴儿患病等,都可能造成母亲抵抗力下降,也会让体内菌群失调,这是哺乳期乳腺炎的诱因。

**乳腺脓肿** 乳腺脓肿一般是母亲缺乏母乳喂养知识,出现问题后给予盲目的干预太多,乳腺炎没有得到及时、有效的控制,对乳房造成损伤,是乳腺炎的严重阶段。一般是乳房局部皮肤红肿、皮肤温度高、疼痛持续加重,甚至有搏动性跳痛,需及时就医。

## 堵奶了怎么办?

如今,越来越多的产后妈妈在哺乳过程中出现堵奶的现象。新手妈妈往往“有病乱投医”,要么相信网上的偏方,要么轻信“过来人”的经验。今天,海淀区妇幼保健院乳腺病防治中心的安静护士告诉你处理堵奶、乳腺炎的正确方法。

出现堵奶怎么办?一般的处理方法是让宝宝充分地吮吸,配合手挤奶或吸奶器吸奶,原则就是尽量将多余乳汁排出来,使哺乳通畅。如果没有及时处理好堵奶,会越来越严重,可能会发展成乳腺炎。

出现哺乳期乳腺炎怎么治疗?哺乳期乳腺炎

的早期治疗主要以排奶、理疗(激光照射、冷敷等)为主,一般情况下都是可以治愈的,但如果处理不好或不及时会出现化脓或溃烂,需要进行穿刺或切开引流治疗,这种情况会增加患者的痛苦,治疗期延长,对继续母乳喂养是很大的挑战。

避免乳腺炎,预防很重要:乳头内陷的女性,应早期进行矫正,可以做乳头操等帮助乳头突出;产后妇女,应采取正确的喂奶姿势和方法,按需哺乳,充分哺乳。一旦发现乳头有裂伤、积奶、红肿热痛等,应及时到正规医院就诊;保护好乳房,勿挤压碰撞等;饮食方面宜清淡易消化饮食,多食蔬菜水果,保证睡眠,保持心情愉快。

## 你会“暴力”催乳吗?这些“坑”要小心

奶少、奶路不通怎么办?相信不少新手妈妈们首先想到的是找个“催乳师”按摩按摩。殊不知,有些催乳师蛮劲十足,又不太懂医学知识,只会一味地暴力按摩乳房,似乎这才够卖力够专业。结果,导致乳房红肿热痛,催出一个急性乳腺炎!有些甚至伴有高烧,严重者需要手术治疗,让妈妈们痛苦不堪,严重影响母乳喂养。

海淀区妇幼保健院乳腺病防治中心的安静护士提醒母乳妈妈,暴力通乳或者说没有医疗护理经验的通乳万万不可取。此外,安静护士还要告诉你几个产后“催乳”的“坑”,注意别“踩”。

**误区一** 按摩挤压就能把乳汁排出来。堵奶的时候,乳房胀痛甚至有硬块,不只是存在乳汁淤积,还有组织水肿,如果用力挤压,只能让受伤的乳腺组织越来越严重,增加治疗

难度,让患者苦不堪言。

**误区二** 热敷。堵奶、乳房有肿块甚至红肿热痛,千万不能热敷,热敷会促进血液循环,使乳汁分泌增多,让本来就胀痛的乳房雪上加霜!正确方法是冷敷,也可用捣碎的仙人掌和卷心菜等敷在乳房上,以减轻水肿和疼痛症状。

**误区三** 需要忍受堵奶和通乳带来的剧烈疼痛。刚刚堵奶时就应及时处理,比如冷敷、充分地哺乳,而不能一味地忍受,因为堵奶不处理,是不会自行好转的。另外,去正规医疗机构就诊,科学合理的通乳是不会疼痛或只是轻微疼痛。

**误区四** 大鱼大肉,大进大补。产后饮食大可不必如此,遵循清淡易消化、食物多样、少量多餐,勿食生冷辛辣。

## 教你几招儿 避免宝宝“粮仓”受损

如何避免哺乳期上述问题的出现?北京儿童医院顺义妇儿医院产二科护士长胡玉娟还给宝妈总结了系统的预防和指导措施。

1.宝宝出生后即刻早接触、早吸吮、早开奶。

2.母婴同室,妈妈学会观察到宝宝的吸吮信号,勤吸多吃,做到有效含接,按需哺乳,不要给宝宝随意添加配方奶。

3.当乳汁淤积时可以增加哺乳次数,多次调整不同的抱奶姿势进行哺乳,让婴儿的下巴对着乳汁淤积肿块的位置吸吮,避免乳头损伤。宝宝吸吮后给予乳房按摩排除乳汁,注意避免过度用力,以免造成乳房的损伤。

4.当乳腺炎发生时及时就医,母亲要营养均衡且充分地休息。宝宝吃奶与人工手挤奶相结合,将淤积的乳汁有效排除,切忌无医疗指征、长时间、多次粗暴按摩乳房。为排除感染,需要就医抗感染治疗。

5.乳腺脓肿时需要及时就医,给予切开或者微创引流治疗,减轻母亲的痛苦,降低对母乳喂养的影响。

频繁有效地移除乳汁,对解决上述的乳房问题有很大的帮助,即使乳腺脓肿在治疗时,除考虑手术部位和药物安全性的影响,婴儿可继续母乳喂养。

## 这些喂养问题你碰到过吗?专家答疑来喽

母乳是新生宝宝最好的口粮。越来越多的妈妈认识到了母乳喂养的重要性。然而,在母乳喂养过程中,难免会出现各种问题与困惑,下面我们请海淀区妇幼保健院护理部的赵菲菲就母乳喂养的常见问题,为你答疑解惑。

**Q:**每次哺乳前都需要清洁乳房吗?

**A:**喂哺宝宝前不需要清洁乳房,因为乳头上有许多的益生菌,有助于宝宝肠道菌群的建立,促进宝宝消化和吸收母乳,促进免疫系统成熟,预防各类过敏性疾病。

**Q:**乳头凹陷的妈妈是不是无法亲喂?

**A:**宝宝吃奶时不是单纯地吮吸乳头,而是将乳头和大部分乳晕含进嘴里,形成一个“长奶嘴”,喂奶前可以适当按摩乳房,借助工具牵拉乳头,让宝宝顺利含接,妈妈仍可亲喂。

**Q:**产后第一天,妈妈担心“没”奶或奶少,需及时给宝宝添加葡萄糖或奶粉?

**A:**虽然妈妈产后前几天只能分泌少量的初乳,但是宝宝出生第一天的胃容量只有5-7ml,加上宝宝出生时“自带能量”,所以,通常情况下初乳的量是可以满足新生儿生长需求的。

**Q:**喝浓汤能催奶吗?

**A:**浓汤是脂肪与蛋白质发生乳化反应后形成的乳状液,对乳汁的增加没有直接促进作用。因为妈妈要分泌大量乳汁,建议每餐喝清淡、少油、少盐的汤,量也不宜过度。

**Q:**妈妈感冒了,还能母乳喂养吗?

**A:**感冒多为上呼吸道感染,可以继续母乳喂养,而且妈妈体内的抗体可以通过乳汁传递给宝宝,增强其抵抗力。妈妈每次喂奶时要戴上口罩,不要对着宝宝呼吸,服用感冒药时要注意药物说明或遵医嘱。

**Q:**母乳喂养会引起乳房下垂吗?

**A:**母乳喂养与乳房下垂无直接关系,女性乳房下垂的原因和体重指数、怀孕次数、孕前乳房大小、吸烟史及年龄有关,母乳喂养并没有增加乳房下垂的几率。

**Q:**奶癣是由母乳喂养引起的吗?

**A:**母乳是致敏性最低的婴儿食品,母乳喂养是提倡的预防过敏的方法之一。湿疹(包括奶癣)的病因很多,如空气、衣服、浴液、洗衣液等都有可能含有致敏原。

文/北青报记者 李洁  
原文刊载于《北京青年报》