

职场辣妈母乳喂养Top10热问

No.1 我要上班了，是不是还能继续母乳喂养？

答案是肯定的！当然可以！很多职场妈妈仍在坚持母乳喂养，并且做得很棒。首先，当能与宝宝共处时，应该经常给宝宝喂奶，频繁哺乳可以保证乳汁分泌。其次，如果工作地点无法亲自喂奶，你也可以加入“背奶妈妈”大军。每天吸奶两到三次，将乳汁存放于干净的容器中，放置进冰箱或冰包内低温保存。

另外，如果单位没有母乳喂养室，你可以和其他妈妈提出配置一间母乳喂养室的要求，以方便挤奶。具体配置可以查询“母爱10平方”官方网站unicef.cn/10m2，并请单位相关人员在网站上为你们的母乳喂养室申请认证。同时可以关注联合国儿童基金会的新浪微博和腾讯微博上的#母爱10平方#话题讨论。



No.2 为了背奶，上班前我应该做哪些相应准备？

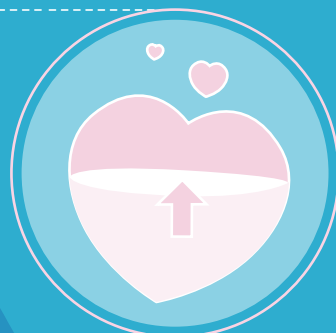
首先，你要选择适合自己的吸奶方式，或者手挤，或者使用吸奶器。如果使用吸奶器，你需要提前准备并学会使用。在往返路上，为了保鲜，你还需要一个冰包。（万一忘记冰包，可以利用塑料瓶或密封袋，加入水在冰箱中冷冻，暂时应急时用）

其次，安排一个宝宝的照顾者，并让宝宝和她/他彼此熟悉。因为从熟悉的人手中接受食物，是宝宝对自己的一种自我保护。在上班的前几天，试着挤出一些奶，让照顾者喂给宝宝，逐渐适应。

No.3 工作很忙，有时甚至没时间挤奶，我担心奶量变少，该怎么办？

妈妈重返职场后，压力增加，身体疲惫，可能会导致奶量下降，这需要妈妈用良好的心态调整应对，放松心情并坚持定时、规律的挤奶，回家后坚持亲自喂养，奶量自然会回升。

有时乳房不涨并不等于没有乳汁，虽然不涨但宝宝依然可以吃到奶。这个不需要过于担心。当妈妈的产奶量和宝宝的需求互相适应后，之前的肿胀感会自然消失，乳房虽然不涨，但只要喂奶，宝宝就会吃到。



No.4 什么时候给宝宝添加辅食？添加辅食以后我还需要继续母乳喂养吗？

纯母乳喂养的宝宝在六个月后可以考虑添加辅食，每次加一种，观察一周左右，如无过敏等异常，再添加另一种。添加辅食后应继续坚持母乳喂养。世界卫生组织和联合国儿童基金会建议坚持母乳喂养到两岁或者以上。

No.5 宝宝频繁吃夜奶，一晚要起来好几次，怎么办？

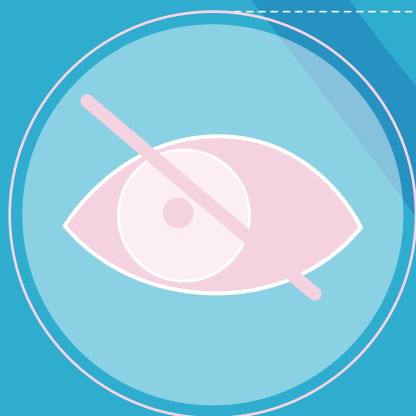
妈妈辛苦了。首先，建议妈妈学会躺喂，这样会放松一点。宝宝频繁吃夜奶，可能不是因为饥饿，而是心理需求。如果妈妈实在太疲倦了，可以尝试其他安抚方法，比如爸爸或妈妈抱着宝宝走一走，哄一哄，或者喂挤出的乳汁。宝宝大些，如一岁半或两岁以后，可以试试讲道理，就像“妈妈也要睡觉”，“天亮再吃”等等。这个过程中，耐心是最为重要的。



职场辣妈母乳喂养Top10热问

No.6 喂奶会让我的体质变差吗？ 如果感冒了，是否可以喂奶？吃药可以喂奶吗？

坚持母乳喂养，会减少乳腺癌的患病几率。而且哺乳期间，妈妈对钙质的吸收率更高。妈妈应当注意营养均衡。感冒也可以喂奶，如果妈妈在感冒期间停止哺乳，反而会增加宝宝的患病几率。但是需要防止通过其他途径将感冒传染给宝宝。如果妈妈必须服药，需要向医生咨询，让医生开哺乳期安全用药，这样同样可以坚持母乳喂养。



No.7 家里人总要给宝宝加奶粉，公司上司和同事知道我还再喂奶挤奶，都投来异样的眼光，觉得影响工作。我该怎么办？

奶粉厂商每年投入数十亿美元大肆广告，让很多人错误地认为奶粉更有营养。面对这样的环境，首先，妈妈要充分了解母乳知识，并且充满自信，明白你的坚持是值得的。对于异样的眼光，你完全可以选择无视。

2012年4月18日国务院发布的《女职工劳动保护特别规定》中明确指出，“用人单位应当在每天的劳动时间内为哺乳期女职工安排1小时哺乳时间”。你当然可以用这段时间哺乳或挤奶。

另外，你需要和其他哺乳妈妈一起，尽可能争取更多支持，确保每天的挤奶时间不被打扰。如果你需要，联合国儿童基金会可以向你提供相关资料，包括母乳知识问答，母乳喂养相关国家规定，母乳喂养与奶粉喂养的差别等等。这些资料可以让更多人了解母乳喂养相关政策，从而为妈妈争取更多更广泛的支持。



No.8 我要上班了， 是不是还能继续母乳喂养？

国务院《女职工劳动保护特别规定》中明确指出，应当根据女职工的需要，建立母乳喂养室的设施，妥善解决女职工哺乳方面的困难。联合国儿童基金会在2013年六一儿童节期间，与中国疾病预防控制中心妇幼保健中心一同发起“母爱10平方”活动，希望为更多的妈妈争取到母乳喂养室。你可以登录unicef.cn/10m2了解详细信息，并与其他妈妈一起，向单位相关部门，如工会或人力资源等提出申请，建立一间符合标准的母乳喂养室，并获取联合国儿童基金会的认证。我们在官网和微博上准备了丰富的信息资源，如设立母乳喂养室对各方的好处，母乳喂养知识等。



No.9 我需要出差， 还能继续母乳喂养吗？我该做些什么？

当然能！很多妈妈在出差时和出差后都未曾间断母乳喂养。首先可以考虑是否能带着宝宝一起出差，这样不仅能满足宝宝对母乳的需求，也能满足心理需求。你可能需要再带一位照顾者同行，经济问题也要考虑。

如果不能带宝宝同行，你需要提前做好些准备，每天多挤出些母乳进行冷冻储存。（确定宝宝能接受解冻后略带腥气的乳汁。）宝宝有了口粮，你在出差期间也可以放心，同时在出差期间坚持每天挤奶，有助于保持奶量。有条件的话，挤出的奶可以保存。

No.10 有人说，应该在四五个月时就给宝宝添加奶粉，好让宝宝断奶后更快适应，这种说法对吗？我应该背奶到什么时候？

这是错误的。奶粉在任何时候都不是必须的。世界卫生组织和联合国儿童基金会建议头六个月给宝宝纯母乳喂养，不需要添加任何其他食物。六个月后给宝宝添加营养丰富的辅食并继续坚持母乳喂养到两岁或者以上。当然，你可以根据自身情况进行调整。

全球所有卫生机构一直确信，母乳是宝宝最理想的食物，没有任何一种配方奶粉可以相提并论。没有任何一种奶粉像母乳一样含有完全均衡，可促进婴儿身心发育的蛋白质，碳水化合物和脂肪。没有任何一种奶粉和母乳一样含有可以帮助婴儿抵抗疾病的抗体。没有一种奶粉像母乳一样安全可靠。并且，对于家庭来说，没有任何一种奶粉像母乳一样经济实惠，为宝宝提供均衡营养的同时，更能保护宝宝远离疾病的侵扰。

断奶包括妈妈引导断奶或宝宝自然断奶。无论哪种方式，只有宝宝被充分满足后，断奶才能顺利进行。所以坚持长期母乳喂养，具有重要意义。背奶的时间，因人而异，每个宝宝的需求皆不相同。从添加固体食物开始，宝宝对母乳的需求就会日益减少。一岁后，固体食物增加，逐渐代替母乳成为宝宝的主要食物，妈妈的背奶压力也就不大了。也有很多职场妈妈坚持背奶到宝宝两岁左右，因为只有妈妈才真正了解宝宝的需求。

