

关于母乳喂养 你必须知道的10件事

我觉得我奶水不够怎么办？ 宝宝刚出生的几天要喝多少母乳？

1

几乎所有妈妈都有足够乳汁喂养宝宝。担心母乳大量分泌之前，宝宝会饥饿或者脱水？不用担心，刚出生的婴儿体内储存了足够的水分，而且新生儿的进食需要量不大。一天大的宝宝胃容量约为5-7ml，相当于玻璃弹球大小。到第三天，宝宝的胃容量增到22-30ml。到一周左右，新生儿的胃容量大概为44-59ml，相当于乒乓球大小。随着宝宝吸吮增多，乳汁也更多。初乳完全能够满足宝宝的需要，不需要喝水、饮品或吃其他食物，不需要添加配方奶粉，否则宝宝会对吸吮母乳的兴趣减弱，不利于乳汁分泌，宝宝也享受不到初乳的有益作用。



2

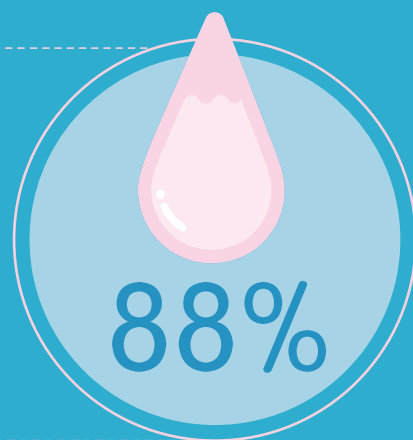
剖宫产还可以母乳喂养吗？

当然可以。剖宫产不影响母乳分泌，但是母亲需要克服困难，坚持早开奶，坚持纯母乳喂养。根据世界卫生组织的指南，剖宫产后常用的抗生素等药物不影响母乳喂养。手术后一旦恢复知觉，母亲就可以与宝宝皮肤接触，开始哺乳。但是剖宫产的母亲需要更多的帮助，例如家人帮助抱孩子和交换对侧哺乳等。最初几天，母亲伤口疼痛，躺着喂奶会比较方便。

3

宝宝出生后头六个月内只喝了母乳， 连水都不喂，宝宝会不会吃不饱、 口渴或者上火呢？

母乳的含水量达到88%，完全满足六个月之内宝宝对水分的需要，不需要额外添加水或其他饮品。相反，水会占据胃容量，减少宝宝的母乳摄入量，致使母亲泌乳减少。同时饮用水的安全、喂水工具的卫生都很难保证。通过排尿可以判断宝宝是否获得了足够的水分和营养。每天排尿次数不少于六次，尿液呈淡黄色，说明宝宝获得了足够的水分和营养。



4

六个月之后，母乳真的没有营养了吗？ 六个月之后，母乳的营养像水一样的说法对吗？

不对。母乳是保障婴儿营养的最佳来源，绝大多数妇女可以分泌有足够营养元素的乳汁。不同阶段，从初乳到成熟乳汁，母乳的成分不同，同时母乳提供的各种营养成分的量会随着宝宝在不同时期的生长需要而改变。一般情况下，六个月之后宝宝对能量和营养元素的需求仅靠母乳无法满足。因此，联合国儿童基金会和世界卫生组织一致推荐六个月之后继续母乳喂养并同时添加辅食。

5

我的乳汁像水一样很稀， 没有营养，是真的吗？

完全不是。像水一样的乳汁，是前奶。不同阶段，从宝宝刚出生时的初乳到成熟乳汁，母乳的成分都不同，甚至在每次喂奶中，乳汁成分也不同。前奶富含乳糖，帮助宝宝的大脑发育，后奶满足其能量和蛋白质的需要，这正是母乳的神奇之处。母亲身体自动调节母乳的成分以满足宝宝需要。



关于母乳喂养 你必须知道的10件事

6

离家工作的女性还能继续母乳喂养吗？

可以。妈妈在工作之余和孩子在一起时，应经常给孩子喂奶。频繁喂奶可以保证妈妈的乳汁分泌。如果妈妈在工作地点无法喂奶，可以在每个工作日挤出乳汁两至三次，并将挤出的乳汁存放在干净的容器中，放进冰箱或冰包中储存。喂给孩子时，把挤出的乳汁适当回温，用干净的杯子喂给孩子。完全不需要给孩子喂配方奶等母乳代用品。用人单位应遵守《女职工劳动保护特别规定》，为女职工提供带薪产假，保障职场妈妈的喂奶时间，并开设母乳喂养室，保障女职工的合法权益。



7

很多妈妈担心宝宝吃奶不够影响生长发育，认为宝宝越胖越好。那么如何评估宝宝的体重和身高呢？

判断婴儿吃到足够乳汁的指标是，宝宝出生后头两个月每月体重最低增长600克，之后3-6个月平均每月体重增长500克左右。每天排淡黄色尿六次以上。新生儿体重平均三公斤，六个月的婴儿体重达到出生时的两倍，约六公斤。奶粉喂养的婴儿生长快不意味着生长佳，胖不等于健康！所谓宝宝越胖越健康，这是不正确的。配方奶粉喂养的宝宝体重增加得很快，但也增加了其今后超重、肥胖和罹患糖尿病和心血管疾病的风险。

8

配方奶粉可能替代母乳吗？配方奶粉中的成分是否母乳中都具备？母乳比配方奶粉更加有营养？

配方奶粉不可能替代母乳。奶粉厂家每年花费数百万美元做广告，宣称自己的产品含有和母乳一样的营养元素，甚至比母乳更有营养。事实并非如此，两者的营养成分永远不可能相同。只有母乳含有最佳的能量和营养成分，远远优于配方奶粉，最适合宝宝前六个月的生长发育。六个月后，请及时添加辅食，但仍需坚持母乳喂养，母乳依然是宝宝获得营养的主要来源。

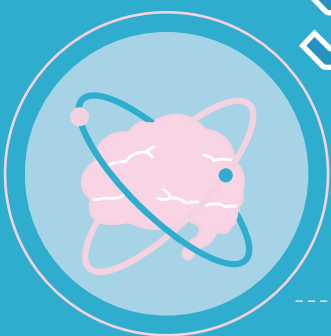


9

母乳喂养的优越性在哪里？

全球卫生机构一致认为与配方奶粉相比，母乳喂养是最好的婴幼儿喂养方式。

1. 母乳中含有营养物质的完美组合，可促进宝宝生长及脑部及智力发育，任何配方奶粉都无法相比。
2. 母乳中保护婴儿免受肺炎和腹泻等疾病的抗体成分是什么配方奶粉都不具有的，也能减少孩子患慢性病、肥胖症的风险，对预防糖尿病也有积极作用。
3. 母乳比任何配方奶粉都更安全、更经济实惠。配方奶粉的各个环：调配奶粉的水、奶瓶和奶嘴还有奶粉本身都可能受到污染，或出现质量问题。
4. 坚持母乳喂养能帮助妈妈减轻体重。母乳喂养可以减少女性患乳腺癌、卵巢癌和子宫癌的几率，还有助于停止产后出血，子宫恢复。



人工配方奶粉喂养存在什么样的风险？

配方奶粉实际上对宝宝健康是有潜在危害的。因为在其生产、调配和使用过程中可能被污染。这一点不仅在中国，在世界其他地区都有诸多例子可以证明。奶瓶奶嘴的缝隙和沟回较多，不容易清洗和消毒，存污纳垢、滋养细菌，增加腹泻风险。奶瓶奶嘴的材质是人工合成物质，具有潜在的危险。西方许多发达国家的研究表明，即使是在最卫生的、无菌的条件下调配配方奶粉，也永远无法达到母乳的卫生标准，而且使宝宝易患传染病、哮喘、脑膜炎、肥胖和糖尿病等多种疾病。母乳总是最佳选择！



10