

5月20日是全国母乳喂养宣传日

掌握正确母乳喂养及技巧好处多



母乳含有天然的营养成分,不仅可为婴儿提供免疫保护,预防过敏性疾病,还能促进婴儿大脑细胞和智力的发育。但在母乳喂养的过程中,新手妈妈会遇到很多问题,还容易陷入误区。今年的5月20日是第34个全国母乳喂养宣传日,记者特邀请专家为新手妈妈们答疑解惑,助力宝宝们健康成长。



护士教新手妈妈正确的喂奶姿势和技巧

“为了帮助新手妈妈们母乳喂养成功,首先我们会帮大家树立母乳喂养信心。每一位新手妈妈都应该相信自己能够产生足够的乳汁来满足宝宝的需求,作为家人也应该给予母亲足够的支持和鼓励,帮助她们树立母乳喂养的信心。”聂翠玲说,新手妈妈们在进行母乳喂养时也应该掌握一些小技巧,例如早接触、早吸吮、早开奶。在分娩后尽早让宝宝接触和吸吮母乳,这有助于刺激乳汁的分泌和宝宝的吸吮能力。同时,早开奶也能够促进母婴之间的情感联系。

“按需哺乳和母婴同室,也可以帮助新手妈妈们更好地进行母乳喂养。按需哺乳时,妈妈们要根据宝宝的需求来决定喂奶的时间和量,而不是按照固定的时间表来喂奶。而妈妈和宝宝在一起生活,不仅可以增进亲子关系,也有助于加深母婴之间的情感依赖、促进母乳喂养的成功。在哺乳过程中,新手妈妈们还应该保持健康的饮食和生活方式,如均衡饮食、适量运动、充足休息等。”聂翠玲说。

在哺乳过程中,一些新手妈妈会遇到宝宝不愿意吃母乳的情况,时间一长,就不愿意坚持母乳喂养了。而这样的情况,可能与不正确的喂奶姿势有关。聂翠玲表示,新手妈妈们应该学会运用正确的喂奶姿势和技巧,学习如何托住乳房、如何让宝宝含接乳头等。正确的喂奶姿势和技巧能够帮助宝宝更好地吸吮乳汁,促进母乳喂养的成功。如果在母乳喂养过程中遇到困难或问题,可以寻求专业帮助,如咨询医生。他们可以提供专业的指导和建议,帮助新手妈妈解决母乳喂养时遇到的问题。

所以,让宝宝吃母乳健康成长,并不单单是妈妈们的责任。有效促进母乳喂养需要新手妈妈和家庭、社会的共同努力,通过帮助新手妈妈树立信心、按需哺乳、调整饮食和生活方式、掌握正确的喂奶姿势和技巧、注意乳房护理以及寻求专业帮助等方法,才能让新手妈妈们可以更好地照顾宝宝,促进母乳喂养的成功。

□文/图 本报记者 李娟 马妍

母乳喂养
这些误区要避免

很多新手妈妈发现自己产后初期奶水不足,就急于给孩子添加配方奶粉。对于这种做法,内蒙古自治区妇幼保健院产科护长刘军节表示,刚出生的宝宝胃容量很小,大部分妈妈的奶量都能够满足宝宝的需求。而随着宝宝的频繁吸吮,母乳的分泌量也会逐渐增多。如果担心宝宝饿肚子而过早喂配方奶,容易减少宝宝吸吮母乳的次数和时间,反而会导致母乳量不足。

为了能给宝宝提供营养丰富的奶水,很多新手妈妈在产后会大量进食高脂肪、高热量的食物,这样的做法是不对的。“母乳的质量虽然与妈妈的营养状况有关,但并不代表妈妈必须每餐喝鱼汤、鸡汤,大鱼大肉。妈妈的饮食需要营养全面均衡,不能吃太多高脂肪、高热量的食物,否则会导致乳汁中的脂肪含量增高,宝宝长期吃这样的母乳,容易引起腹泻、

消化不良,甚至导致超重。同时,也不建议一些新手妈妈依照老一辈的方式坐月子,每天只吃鸡蛋、稀粥、面条,这样饮食过于单一,会造成母乳营养成分不足。像水果、蔬菜类的食物需要每天食用,做到营养全面均衡。”刘军节表示。

在喂养宝宝的过程中,一些新手妈妈在感冒生病时会停止母乳喂养,而是给宝宝添加配方奶,觉着这样做更加有利于孩子健康,其实这样的做法也不正确。刘军节说:“妈妈感冒了是可以继续喂奶的。感冒期间,妈妈的体内会产生抗体,通过母乳喂养其实对孩子产生抗体是有极大好处的。需要注意的是,妈妈需要及时洗手,并且佩戴口罩,避免感冒病毒通过呼吸道造成传染。”

还有一些新手妈妈认为自己的母乳比较清淡,没有营养,选择奶粉喂养更有利于孩子的健康成长,其实这样的想法是不正确的。因为产后初期分泌的乳汁虽然看起来清淡,但其中的营养元素十分完整,蕴含着丰富的蛋白质,且由于脂肪含量较少,微量元素锌及其他免疫物质的含量也比看起来浓稠的乳汁更为丰富。

初乳清淡的乳汁对于宝宝来说更为珍贵,也更有利于宝宝消化吸收。“母乳喂养能够给予孩子一生最好的开始。对于孩子的心理发育和情感发育都有极大的好处。鉴于母乳喂养最少不少于6个月,如果条件允许,喂养到孩子2周岁也是可以的。所以新手妈妈对于母乳喂养不要过度焦虑,更不要被错误观念误导,遇到问题应及时向专业医生求助。”刘军节提醒道。

正确母乳喂养有技巧
宝宝成长更健康

母乳是婴儿最理想的天然食品,它含有丰富的营养成分,如蛋白质、脂肪、乳糖、维生素和矿物质等,能够提供婴儿所需的各种营养物质。但想要母乳喂养成功,还需要新手妈妈和医护人员共同努力。

呼和浩特市妇幼保健院妇产科护士长聂翠玲在日常接诊过程中发现,许多新手妈妈由于对母乳喂养知识了解不充足,在母乳喂养过程中遇到问题没有得到及时有效的处理,从而导致了宝宝过早断奶或人工喂养。

新研究:子宫内压力可能影响胚胎面部发育

通常认为人类的面部特征是由遗传决定。一项由英国伦敦大学学院牵头的新研究发现,除遗传因素外,胚胎在子宫内感受到的压力也可能影响面部特征发育。

研究团队近日在英国《自然·细胞生物学》杂志上发表论文说,对

小鼠胚胎、青蛙胚胎以及人类胚状体的研究显示,胚胎感受到的静水压力增加会阻碍面部特征的健康发育。

研究人员介绍,神经嵴细胞是形成面部特征的胚胎干细胞,他们发现压力会影响这种细胞的正常发

育。当神经嵴细胞暴露在高于正常水平的压力时,关键细胞信号传导通路会受到阻碍,颅面畸形的风险显著增加。

论文通讯作者、伦敦大学学院细胞与发育生物学教授罗伯特·梅耶耶说,面部畸形不仅受到遗传影

响,还可能受到子宫内压力等物理因素影响。新研究表明胚胎对压力敏感,但尚不清楚它们有多敏感,需要进一步研究来了解体内变化和环境压力如何影响人类胚胎发育。

(据新华社 彭茜)