

产后纯母乳喂养如何才能实现

聂兴华

(键为县妇幼保健计划生育服务中心 四川 乐山 614400)

母乳对于新生儿来说,最好的食物就是母乳,母乳中含有新生儿成长所必需的所有营养元素,营养、防病,增进母子交流,帮助母亲产后恢复;对家庭而言,更简洁、经济、方便、干净;孩子身体素质好,智能、社交能力发育好,有助于家庭和谐、社会安定。

一、母乳喂养好处多多,为什么现在纯母乳喂养的情况却越来越少?

1、观点不同,部份认为“人家外国人吃牛奶,长得多墩实的,肯定营养比母乳好”。产后与医护配合差,甚至拒绝母乳喂养。

2、部份爱美的孕妈觉得,母乳喂养,太麻烦了,夜间不能好好休息,同时不利于保持身材。

3、孕期对孕妇纯母乳喂养的宣教知识不到位,不够全面,而且产妇自己以及家属对母乳喂养的知识掌握不全,甚至是不了解。

未在产前进行母乳喂养的培训,没有纯母乳喂养的信心;在产前对母乳喂养知识掌握不够,喂奶姿势不对;新生儿是否吃饱没有明确概念;产妇哺乳不适,不愿哺乳等。

4、分娩结束后没有做到与新生儿的早接触、早吸吮和早开奶等;陪产护士对于母乳喂养指导不到位,宣教不充分,喂养姿势不舒适,妈妈和婴儿均不适,造成哺乳时间短,妈妈误认为奶量不足,开奶前喂食,造成婴儿乳头错觉,或者过长时间不喂奶,致产奶减少等。

二、1、对于上述因素,要加大母乳喂养知识的宣传,要让更多产妇了解母乳喂养的好处,提高母乳喂养率。

①对每一位孕妇进行母乳喂养知识的宣教,让孕妈知晓母乳喂养对母婴、对家庭、对社会的好处,提高她们母乳喂养的信心。②产科门诊定期循环播放“母乳是生命源泉的视频资料”,提高孕妈对母乳喂养的重视。③开展孕妇学校时,进行母乳喂养的培训,包括:喂奶姿势、喂奶时间、间隔,什么是按需哺乳,新生儿觅食反应的表现等;④在产检时要做好乳房的检查,教会孕妇怎样护理好乳房。④要定期对各社区的孕妇和家属进行母乳喂养知识的宣传讲座,加强大家对母乳喂养的重视。

2、待产时的护理:①向孕妇和家属宣讲母乳喂养知识,认真检查孕妇的乳房情况,如果存在凹陷,要教会孕妇和家属进行牵拉调整。②要积极宣传母乳喂养的好处,比如可降低产后出血的发生,提高新生儿的抵抗力,减少新生儿过敏的发生。此外,母乳喂养更经济、安全、方便;有利于增进母子感情,促进家庭社会和谐。

3、分娩时的护理:积极实施早接触、早吸吮和早开奶,并让产妇了解早接触、早吸吮和早开奶的优点,三早可有效分泌催产素和促乳素,产后 30 分钟内是催产素和促乳素分泌最旺盛的时期,是促使母乳分泌最重要的阶段。

4、产后回病房的护理:①24 小时母婴同室,新生儿和产妇睡在

一起,按需哺喂。宝宝想吃就吃,妈妈觉得乳房胀也可以试喂,不限次数和时间,增加泌乳量。②注意营养补充,分娩后的 3 天内产妇要多吃清淡易消化的食物,之后在逐渐增加蛋白质和各种营养物质,促进乳汁分泌,可多喝些汤,少食多餐,多吃铁剂和含维生素丰富的蔬菜。③保证充足的休息,确保产妇身心愉悦,有利于乳汁的分泌。④护士人员每日检查、督促和指导产妇正确母乳喂养,每月统计新生儿母乳喂养情况,做出分析、调整。⑤出院时,责任护士要对产妇和家属进行母乳喂养好处的宣讲,发放母乳喂养知识的宣传手册,使其可以坚持进行纯母乳喂养。⑥产妇出院后,要将产妇的信息及时传到社区卫生院,进行家访,促使母乳喂养的顺利进行。⑦出院后医院要定期电话回访,并将工作电话告知产妇,有任何问题可随时电话咨询,确保母乳喂养可以坚持进行。

三、孕妈如何提高母乳喂养

1、保证产妇乳汁充足:母亲一定要有足够的信心,放松精神,不要焦虑急躁,掌握科学的哺喂方法,产后早开奶,按需喂养婴儿,姿势要正确;合理膳食,不挑食不偏食,多喝汤水等。尽早与婴儿保持同规律的作息,做好喂奶的护理,保证好自己的休息;喂奶过程中,可能因情绪和环境等因素,奶水会减少,这属于暂时性的母乳不足,只要产妇坚持母乳喂养,多让孩子吸吮,很快奶水会充足。

2、早吸吮:在新生儿出生后的几分钟里,宝宝觅食的反射非常强,自己可能会慢慢挪动接触到妈妈的胸部,然后开始触摸乳房,舔乳房,之后就本能的找乳头含在嘴里开始吮吸。

3、早开奶:新生儿的第一口奶非常重要,初乳中免疫活性物质的含量很高,可帮助新生儿清理干净肠道中的胎便,所以尽量早些让宝宝吸吮到初乳。之后要严格按需喂养,宝宝想吃就随时喂奶,如果妈妈涨奶了也可随时哺喂,每次吃奶时间控制在 15-20 分钟为宜,记得要左右两侧交替哺喂,逐渐培养新生儿与妈妈间的默契感。

4、24 小时母婴同室重要性:促进母婴喂养的建立与巩固;根加稳固母婴间的亲密关系;可提高母乳喂养知识,促进婴儿心理与社会适应性发育;更有利于按需哺喂。

5、不给新生儿吃母乳之外的食物,除非有医学需要:通常在刚生产完的几天里,乳汁分泌少,但这个时候不要着急给宝宝吃配方奶粉,首先要建立起足够的信心可以实现母乳喂养,然后增加宝宝哺乳次数,刺激泌乳。

纯母乳喂养,这个过程中会出现很多问题,比如喂养姿势不对、含乳姿势不对等会使乳头破裂或出现炎症,以及信心不足等等,都会影响母乳的持续喂养。产后实现纯母乳喂养需要产妇、家庭、以及社会的共同努力和坚持。