



母乳是最好的 天然食物



SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE



**REGIONE
LAZIO**

regione.lazio.it

自然哺乳

您的宝宝第一年生命中的生长发育对他今后的健康起着极大的影响

母乳给宝宝生命中最初六个月提供了所有的营养, 以及其它重要因素。母乳能防止受感染并减少随后的生长发育中病菌发展的风险因素。

人工奶是由母牛的奶制成的, 贴加了其它成分, 但不含有保护宝宝免受感染和疾病的成分。

只有你, 用你的奶水才能产生这种保护成分

母乳喂养帮助你和你的宝宝身心相依, 亲密相连。

由此, 通过母乳的哺乳建立起牢固的亲子关系

哺乳期间, 不需要吃特殊的食品, 或者避免吃特殊的食品, 不过, 还是要遵循一如既往的观点, 保持健康, 均衡的饮食, 多吃水果和蔬菜。

母乳哺乳能起什么样的保护作用？

你的母乳是你宝宝生长发育所需要的最完美的独一无二的饮食.用母乳哺乳宝宝对你和你孩子的健康提供了极大的好处.每一天的哺乳都很重要,哺乳时间越长对母子的健康获益越多.而没有受到过母乳哺乳的婴儿很有可能出现以下的病理:

- 易患腹泻，呕吐，尿路感染，住院治疗频繁;
- 易患耳部感染;
- 拒绝新的食物和新的口味;
- 易患便秘;
- 超重,肥胖问题,这意味着具有发展成 2 型糖尿病和其它成人疾病的高风险;
- 易患湿疹.

母乳哺乳对母亲,对家庭和对周围社区都起着积极的影响:

- 预防老年时期的乳腺癌，卵巢癌和骨质疏松症;
- 母乳哺乳的母亲更容易减轻怀孕期间积累的体重,因为母乳哺乳需要每天消耗约 500 多卡路里的热量;
- 显著的经济节省:婴幼儿配方奶粉的成本和相关需要对家庭预算产生很大压力

■ 亲密相连...即刻起

新生儿**出生之后.通过皮肤与皮肤**的接触能使婴儿安宁,调节呼吸,和维持体温.

这是第一次喂奶的良好时刻,你的小宝宝很警觉,一般情况下在诞生后的 2 小时之内会主动地靠近乳房.专业护理人员会帮助您怎样第一次喂奶.再者,更重要的是应该知道,产后刚过不久就出奶水了,这第一次的产奶为初乳,这是对婴儿珍贵的母奶,因为它含有丰富的碳水化合物,蛋白质和抗体,并且非常易于消化.初乳的产量很少,但正如前面所说到的,具有很高的营养.一般要在产后过几天才产生真正的“成熟乳”母奶.

■ 母子常相依

亲近您的宝宝使他感到更安全(**母婴同室中**),每次发现宝宝有饥饿的现象,马上给他哺乳,这同时也将有助于你的身体根据需要而调节奶水的产量.

每次婴儿想要喝奶,就赶快让他吸吮乳房,这很重要,因为吸吮能够刺激激素,即催乳素和催产素,乳房腺体通过这些激素而产奶.您可以利用住在医院这几天的优势,学习和了解,当您感觉有疑问的话可咨询有关护理人员.

怎样哺乳母乳

应该使用哪个姿势?

让自己舒服就行! 开始喂奶之前最好找到你感觉最好的姿势,即使宝宝在吃奶的时候,如需要您也可以更换姿势.

喂奶的姿势多种多样,但只要能确保:

婴儿的头部和身体要呈一直线.

如果不是这样的话,宝宝不能容易地把母乳吞咽下去.

要安稳地抱好宝宝靠近你身边.

抱住婴儿的背部,肩膀和颈部. 婴儿必须能够把头往后移动使能够正确地吃奶.

你宝宝的鼻子须对着乳头.

要确保的不仅是乳头,还要大部分的乳晕,乳头的下方,都进入婴儿的嘴里. 如果婴儿的鼻子与乳头处同一水平高度那么宝宝就较轻松地吸允乳房.

■ 怎样给你宝宝喂奶



把宝宝靠近你,鼻子对着乳头.稍微轻推你的宝宝让他头往后仰这样宝宝的上唇张向乳头.

这种姿势能让宝宝最好地张嘴.



当宝宝能够敞开嘴唇的时候下巴先碰触到乳房,婴儿的头部稍向后移,能使他的舌头 最大范围地包住乳房.



宝宝的下巴紧贴着乳房,空出鼻子,张大小嘴,您也能看到乳晕的上下边缘 吸允时脸颊应该是圆圆地涨鼓着.

所有的乳房,无论它的大小或形状,都可以哺乳!

■ 回顾小结

- 你宝宝的嘴里会含住乳房的一部分(不仅仅只有乳头);
- 下颚深深地“沉浸”在乳房中;
- 宝宝吃奶时你没有不舒服的感觉(除了第一次吸允时你会感到用力较多);
- 如果您能看到乳头周围(乳晕)上方的深肤色,那么肯定你对宝宝上唇方的乳晕要比下方的乳晕要看得多;
- 哺乳时婴儿的脸颊圆鼓鼓地膨胀;宝宝长时间的吸允吞咽之后你要交替乳房,(有时需要间隔的休息,属正常现象)
- 婴儿吃完奶之后自己会主动离开乳房.



母乳哺育是最健康的婴儿
喂养方法

如果你中断了喂奶,虽然要花费更多精力,但能再继续喂奶.给母乳哺乳的宝宝增添人工牛奶会减少母乳的产量

不要给宝宝其它食品或饮料

给宝宝喂奶越多,产奶也越多.

给宝宝增添其它食品或 者其他饮料会造成减少母体乳汁的分泌量.

减少宝宝的母乳量也随 即相应减少母乳的保护作用.

在宝宝会吃固体食物之 前,不要给他吃固体食物(一般情况下,大约满 6 个月以后).

你要确保宝宝喂奶正确

不正确的吃奶会使乳头发痛 ,或者容易引起裂缝,甚至有小缺口.有时,会出现其它问题,比如,乳房堵塞或者乳腺炎,乳房肿胀,发红,疼痛利害.在这种情况下,应该与妇产科的工作人员联系,向家庭保健所联系或者向其它赞助团体联系来解决疑难 .

不要给宝宝奶嘴

吃奶嘴的宝宝会对吸允母乳感到困难 .由于奶嘴.能满足吸允的欲望,宝宝对母乳的需求有可能随之减少

宝宝吃饱的现象显示如下：

在出生的 48 小时之内尿布只会弄脏 2 至 3 次。
出生的第 5 天之后，尿布弄脏的次数增加到一天至少 6 次。出生刚开始，婴儿的大便都是近黑色的和黏稠状的（胎粪），从第三天起将变为墨绿色，黏稠度减少。

从第 4 天起的到以后几个星期里每天大便至少三次，呈近黄色的。

出生一个月后，大便次数会减少。要记住，宝宝的大便呈液体状态是属正常现象。

婴儿直到在出生后的两个星期之内会恢复体重。必须保护好乳房和乳头。如果发觉有问题，寻找帮助解决。

大多数情况下，你的宝宝吃完奶之后会显示出满足和高兴的表情，并自己主动离开乳房。

需要帮助,尽管提问,不要犹豫

要让你自己能够感到放心有把握可能需要经过一段时间。

怎样收集母乳

“母乳收集”是什么意思？

意思是从乳房里提取奶水. 你可以使用手动的或者电子的挤奶器做人工挤奶. 根据你自己的需求而找到一个最适合的挤奶器. 你可以向妇产科部门, 家庭保健所或者赞助机构的工作人员咨询购买信息. 挤奶器时必须保持干净, 每次使用都要消毒.

为什么要“收集母乳”？

如果你收集了母乳, 甚至即使是别人的母乳, 你的宝宝就能喝到母乳. 如果你离开宝宝较远或者要回去工作, 收集的母乳就派到用场了. 等候收集母乳总要好于给宝宝喝其它种类的牛奶.

什么时候手工挤奶？

当你的乳房胀满的时候.

当你想给宝宝喂奶可宝宝吸允困难的情况下.

当你不想购买使用电子挤奶器的时候.

产后的最初几天里最有效的是手工挤奶, 因为初奶的量

手工挤奶能刺激乳汁的剂量:让你自己放松舒缓,想想宝宝或者看看宝宝.轻轻按摩乳房,使其温暖.用你的手指和拇指轻轻地转拉乳头.(当你熟悉掌握了这种手法,你会不再需要这种挤奶刺激法了).

轻轻的触诊离你乳头约 4 厘米的乳房,直到你察觉到乳房的某一部分稍微硬些.一旦找到这部位的时候,放上拇指和食指如 C 图所示(拇指在上,手指在下).可以使用其它手指支撑乳房.

- 轻轻推动手指和拇指朝着胸壁往后退.因此拇指按着手指挤压乳房.放开手指再多次重复上述动作直到开始流出奶水;可能需要花费几分钟的时间.随后,母乳竟会喷流而出.
- 当乳汁的分泌减少时用手指把乳晕的周围边旋转向乳房的另一边,重复这种做法.按需求交替两个乳房并可以多次重复做法;
- 如果奶水没有溢出,尝试一下手指对乳头的来回碰触或者轻轻地按摩.

■ 怎样储存你的母乳

请记住,使用干净的容器来存放你的母乳汁.在把盛有母乳汁的容器放进冰柜或冰箱之前,做一个产乳时间的标签.

你的母乳汁存放在冰箱(摄氏2至4度)的最里面,绝不要放在冰箱的门口边,并且最好在5天之内使用,但绝对不能超过 8天.母乳如不立刻使用的话可以在冰冻柜里存放2个星期或者在制冻箱里最多存放6个月.母乳须在冰箱里解冻.

一旦解冻后,或者马上使用或者赶快扔掉.

给宝宝喂奶之前先把牛奶加热到摄氏 37 度左右.绝对不要使用微波炉因为牛奶加热不均匀(会烫坏宝宝的嘴唇)而且会改变某些成分.

■ 工作期间能喂奶吗? 谁说不可以?

重回工作岗位并不意味着母乳喂养的结束.无论你要工作多少时间,只要做好一些安排和规划就能够把工作和 哺乳有机地结合起来.如果喂奶已养成了习惯重回工作岗位就更容易.在工作休息中可以有效地自己挤奶或者借用挤奶器挤奶.

在重回工作的前几天开始挤出母乳就能有效地储备乳汁.如果允许的话,带一个保温包到工作岗位里,即使没有冰箱,你也可以储存乳汁一直带回家.最后,请别忘了向你工作单位申请灵活地安排工作时间使你能够在休假日里喂奶,因为你有权得到假日(参照底部)

一个建议:带好一套衣服和胸罩到工作单位以防乳汁滴漏出来.

女性产假期间的保护由意大利法律(2001年3月26日的151法规)监管.

有工作的妇女必须停止工作5个月的时间,,即从预计生产的前2个月到产后的3个月为止,如果身体健康允许的话,也可以从怀孕第9个月到婴儿满4个月为止.

母亲一旦重回工作后,在孩子未满一周岁之前如果工作时间每天6小时以上,有权带薪每天休息2小时;否则,休息时间减短为1小时.

上述的待遇如果母亲没有使用过,父亲可以有权使用.

双胞胎的母亲休息时间加倍,而这些增加的休息的时间如果需要的话父亲母亲可以一起使用

让所有的孩子都喝上母乳

如果你的宝宝住院治疗，产后尽早地挤出乳汁变得非常重要。为了保证奶汁的高质量，你应该在 24 小时之内，甚至包括深夜里挤奶至少 8 次以上。如果因为你的宝宝早产或者生病而需要冰冻母乳，请向有关护理人员咨询。

向医院的医务人员要求直接皮肤接触抱宝宝。这会促进母子间的亲密关系并有助于维持产奶量。

儿童之友倡议活动：提倡母乳和受到支持... 无处不在

儿童之友倡议项目是世界卫生组织和联合国儿童基金会UNICEF举办的全球活动，鼓励卫生系统部门改善母亲和儿童的医疗，以使婴儿能够在出生的最初6个月内完全靠母乳哺乳为生，并且随后母亲继续给宝宝哺乳母乳到他们愿意停下来为止。联合国儿童基金会UNICEF意大利医院和社区友好倡议会为医院和社区提供培训材料和支持以达到护理母亲和孩子的正规标准。一些医院和社区一旦达到所有的标准时，通过评估，可评为儿童之友。

网址 www.unicef.it/allattamento

请参阅网站 www.unicef.it Ospedali e comunità amici dei bambini 和网站 www.regione.lazio.it/lattematerno/
为你提供更多信息和服务

其它信息来源:

MAMI - Movimento Allattamento Materno Italiano,
www.mami.org

AICPAM - Associazione Italiana Consulenti Professionali in
Allattamento Materno
www.aicpam.org

LLL – La Leche League Italia
www.lllitalia.org

Associazione Culturale Pediatri
www.acp.it

Progetto Nazionale Genitoripiù
www.genitoripiu.it

由拉齐奥大区卫生总部和社会卫生保健部拟定这本小册子, 2015 年版本

本文本采自于“*推广母乳喂养*”项目的两本小册子, 这两册子是由国立卫生部, 疾病预防和控制国立中心资助, 该项目与拉齐奥大区联合, 同时在联合国儿童基金会 UNICEF 的合作下在西西里大区, 马尔凯大区, 威尼托大区和米兰市卫生部执行

更多信息参阅网站 salutelazio.it