



母乳喂养是一种自然正常的喂养新生儿及幼儿的方式。人类的乳汁是专门为人类的新生儿而产生的。正确地母乳喂养能帮助您和您的宝宝获得愉快的经历。对于大部分母亲来说，母乳喂养都应该成为一个简单无烦恼的过程。

绝大多数母亲完全能够纯母乳喂养宝宝约六个月。事实上，大多数母亲分泌的奶水多到宝宝喝不完。然而，很多健康医疗机构仍然被人工喂养方面陈旧的规定和常规做法所控制，使得母乳喂养举步维艰，更有甚者完全阻止了母乳喂养。很多母亲因为不能给宝宝母乳喂养感到非常自责。树立正确健康的母乳喂养观念，从婴儿诞生之初就采取正确的行为，在全世界范围内有所改观。当然，虽然有些妈妈和宝宝在母乳喂养之初情况并不理想，但他们还是挺过来了。很多妈妈的做法就是把宝宝放在乳房边，他自然地就开始吮吸了。

母乳喂养的基础就是让宝宝找到正确的含接位置。正确吮吸的婴儿能更好地吸奶。未能找到正确吸吮位置的宝宝吸奶更困难，尤其是奶水不足时更为明显。母亲在婴儿出生的头几天奶水供应并不充足；这是自然正常现象。如果婴儿吮吸位置不对，那吸奶就困难了。正因如此，才出现诸多母亲所谓的“初乳不够”。母亲多数时候分泌的初乳是足够的，只是宝宝没吸到。宝宝出生头几天不需要吸很多，但适当吮吸还是有必要的。

有时母亲的奶水分泌充足，但是宝宝含接姿势不对。这就好比奶嘴上的孔过小，瓶子是满的，可孩子就是喝不到，或是喝得非常慢——这样一来宝宝就会花很多时间一直吸住奶头不放，或者频繁地往母亲乳房靠近，或者喝奶时烦躁。所有这些都可能让母亲误以为是自己奶水不足。然而，实际情况并非如此。

宝宝含接不好会导致母亲乳头疼痛。同时，宝宝会因为没喝饱而一直吸住奶头，加重母亲的疼痛。很多时候，人们会对孩子的母亲说，你抱孩子姿势没问题。但要知道，说起来容易做起来难啊。母亲常常会被书籍、杂志、网络、家人以及健康专家给出的五花八门的母乳喂养信息而弄得一头雾水。很多健康专家在如何防治母乳喂养引起的问题方面几乎没有受过什么训练。

如下是针对母乳喂养的几条妙招：

- 婴儿一出生就应立即与母亲皮肤贴皮肤接触，便于靠近乳房。绝大多数的婴儿都可以在出生的几分钟内，立即与母亲皮肤接触，靠近她的乳房。有研究证明，很多刚出生几分钟的婴儿一旦被放在妈妈肚子上，他们会向乳房挪动，吸住奶头，很自然地就开始吮吸了。这一过程可能只要几分钟、个把小时、抑或更久，但是应该让母亲和宝宝获得这段一起相处的时间（至少是出生的一至两小时内），让他们开始彼此了解。“主动吸奶”的宝宝在母乳喂养中遇到的问题更少。这一过程不需要母亲的任何努力，那些认为妨碍新生儿“主动吸奶”的原因是母亲分娩后体虚，实为无稽之谈。
- 婴儿一出生就应多与母亲皮肤接触，并在出生的头几个星期内，多保持这种接触。研究表明，宝宝与母亲皮肤接触时犹如在保温箱里一样暖和（请参阅“皮肤贴皮肤接触”的内容，以及题为《皮肤贴皮肤接触的重要性》）。
- 母婴皮肤接触有益于婴儿适应新环境：新生儿的呼吸和心跳更正常，血氧含量更高，体温更稳定，血糖也更高。另外，有证据证明婴儿在刚出生的头几天以及随后的几周内（不单单指喂奶的时候），如果与母亲皮肤接触越多，其脑部发育越好。据说婴儿头脑的某些机能的发展只能通过与母亲皮肤接触才能实现，其最关键的时间是刚出生的3-8周内。

- 正确含接至关重要。*此乃成功喂奶的关键*。遗憾的是，很多母亲获得的“帮助”来自那些根本连什么是正确喂奶姿势都不知道的人。你在给刚出生两天的孩子喂奶时，如果听到有人对你说，你喂奶姿势是对的。可是你的乳头却还是很痛。那你可要对这话持怀疑态度，再向其他人请教。出院前，你应该要学会如何正确地抱着孩子喂奶，确定孩子吸到了奶汁，而且了解孩子吸奶的习惯（张大嘴巴——停顿——嘴巴吸住奶头）。请观看有关正确抱孩子喂奶的视频。另外，还有关于出生不到48小时的婴儿吸奶的短片。如果出院时，你对这些知识还不了解的话，请尽快学习（请参见题为《抱着孩子喂奶》）。

**注意：**人们常对母亲说，如果喂奶时会痛，那就是宝宝含接不好（这常常是真的），母亲应该先让宝宝放下，然后再一次又一次地重新放到奶头上……这种做法不可取。不要反复地把放下孩子又抱他靠近奶头。你应该抱着他，用手臂托住他的屁股并往你身边揽。这样孩子的头会微微扬起，鼻子呈“嗅闻状态”。必要时，你可以轻轻地把孩子的下巴往下按，这样便于吸吮。如果没效果，那也别反复地把放下孩子又抱他靠近奶头。疼痛总会消退的。你可让孩子换一边吸吮，或是歇会儿下一次喂奶时再抱好他。反复地把放下孩子又抱他靠近奶头只会加剧乳房的疼痛，而且让母婴都更觉气馁。

- 母婴同室。将健康的母亲和健康的宝宝分隔，即使是很短的时间或是剖宫产术后，这是毫无医学依据的做法。健康机构如果有规定，将新生儿与母亲分隔，这样的机构对母婴是不利的。早在上世纪三十年代就有研究显示母婴同室一天24小时可提高母乳喂养成功率，减少婴儿烦躁，让母亲心情更好。然而总是会因为一些互相干的理由将母婴分开。比如，分娩时孩子在妈妈肚子里排了胎粪。在母体排了胎粪的婴儿，出生后几分钟就会正常，没必要在育婴室里“观察”好几个小时。
- 母婴隔离，这样母亲可以休息。没有证据显示离开孩子后母亲会睡得更好。相反，有宝宝在身边，她能睡得更踏实更好。母亲和孩子会学着以相同的节奏睡觉。因此，孩子醒来想要喝奶时，妈妈也会很自然地醒过来。相比之下，孩子在母亲身边，母亲能睡得更熟，会自动醒来喂奶，疲倦感更少。如果母亲学会躺着喂奶，她能休息得更好。
- 宝宝想喝奶的暗示。宝宝要是想喝奶，在他哭闹之前会有一些特别的暗示。比如，他的呼吸节奏会不同，可能会伸伸懒腰。这时和宝宝一样处在半梦半醒状态的母亲，会醒过来，身体开始分泌乳汁，宝宝会乖乖地吸奶。如果哭闹很久才有奶喝，宝宝就算是很饿，也可能会拒绝吸奶。医院应该鼓励母亲和孩子躺在一起睡觉。这样母亲躺着喂奶。母乳喂养应该是一件轻松的事情；而不是一件折腾人的事情。
- 洗澡。孩子出生时没必要立即洗澡，可以延后几个小时再洗。可以把刚出生的宝宝身体擦干，但注意别把他身上的保护皮脂抹去了，因为皮脂能有效地保护婴儿皮肤。先让妈妈给宝宝喂奶，等宝宝能很容易地靠近奶头，正确地含接，然后再给宝宝洗澡也不迟。另外，不建议喂奶前给宝宝换尿片，这往往会让宝宝不高兴。有人可能会说通过换尿布能把孩子叫醒。但其实喂奶时不一定要叫醒宝宝。如果宝宝和母亲皮肤贴着皮肤，他想吸奶时会自己醒过来。吸得好的宝宝会让母亲知道何时再喂奶。而用闹钟喂奶是毫无意义。
- 不要给孩子人工奶嘴。对于婴儿是否会产生“乳头混淆”仍存有争议。婴儿刚出生的头几天，母亲一般分泌的奶水很少（为本能现象）；用奶瓶给孩子喂奶（为本能现象吗？），孩子能大口大口地喝，他就会喜欢上这种大口大口喝奶的方式。你不需要什么高深的知识也能知道哪种方式喝奶更快，小婴儿也能立马辨别出来。顺便提一下，*混淆乳头的人并不是婴儿*。乳头混淆包括一系列问题，孩子没好好吸奶、没喝饱、或母亲乳头疼痛加剧。就算婴儿能同时接受母亲的乳头和人工奶嘴，也不意味着奶瓶喂奶就没有副作用。既然我们现在有其他的选项（请阅读《哺乳辅助器、手指喂食和杯子喂食》），为什么还要选择人工奶嘴呢？如果宝宝不需要补给，那么给他哺乳辅助器、手指喂食和杯子喂食不比人工奶嘴强。

- 喂奶的长短或频率无限制。宝宝吸奶吸得好，就不会好几个小时都吸住妈妈乳头（请观看小宝宝能很棒地吸奶的短片）。也就是说，如果宝宝一直趴在乳房上很久，那是因为含接姿势不对，没喝饱。适当调整抱孩子的方式，适度挤压乳房，小宝宝会吸到更多乳汁（请参阅《乳房按压》）。生完孩子的头几天，乳房按压能有效地挤出初乳。这招很有效，不需要婴儿奶嘴、不需要奶瓶、也不需要把孩子抱到育婴室或护士站。宝宝刚出生的头几天，喂奶的次数会比较频繁——这是一个正常且短暂的现象。其实这几天特别在晚上或深夜，吸奶的次数更频繁。这是正常的，有助于刺激母亲分泌充足的奶水，且有益于子宫恢复。正确地喂奶方式，乳房按压，加上母婴皮肤接触能让母亲和宝宝顺利地度过这段时间。
- 几乎不需要补充水、糖水或是配方奶粉。如果能做到正确的母乳喂养姿势，宝宝吮吸足够乳汁，大多数给婴儿补充营养及水分的做法都可以省去。要是有人都没看过你喂孩子就提出给孩子喂水，请向其他知道如何正确喂养的人士咨询。现在几乎不提倡给新生儿喂水，但是有时出于所谓的“方便”或是医院陈旧的规定，还是有给婴儿喂水的现象出现。如果有必要给宝宝补充水分的话，那应该使用哺乳辅助器（请参阅《哺乳辅助器》），而不是杯子、手指喂养、注射器或是奶瓶。宝宝最好的补给物就是妈妈的初乳。如果你一开始分泌的初乳不是很多，那你可以将初乳兑5%的糖水。虽然一般情况下刚生完孩子的母亲能够分泌足够的初乳，但还是有初乳不够的情况出现。头几天奶汁本来就较少，所以分泌初乳不是很容易。在婴儿出生的头几天，完全没有必要给孩子喂配方奶粉。（请参阅“游戏计划”关于中《婴儿出生24小时内及之后的母乳喂养保护和支持》，资料地址为nbc.ca）
- 奶粉公司推出的免费奶粉及宣传资料并不是礼物。奶粉公司推出这些“礼物”的唯一目的就是希望你能购买奶粉。这种营销手段非常有效但却缺乏职业道德。如果有健康专家给你推销奶粉，那你可要质疑他/她在哺乳方面的专业水准以及诚信了。“但是小宝宝喝不够，我没办法只好给他奶粉！”这种情况也有可能，但是更常见的是喂奶的方式不对，奶水是够的，只是孩子没有吮吸到。就算你需要奶粉，也不能像你推销任何一种品牌或是给你免费样品。请获取真正有益的帮助。奶粉样品可不是有益的帮助。

在某些情况下，尽早进行母乳喂养也许不可行。但是，多数“医学原因”（例如，孕妇用药）并不是阻止或延迟母乳喂养的真正原因，这些“原因”是错误的信息。请参阅《药物及母乳喂养和疾病和母乳喂养》。请获取真正有益的帮助。在很多健康机构，早产儿（请参阅《早产儿及母乳喂养》）可在孕龄34周之前就开始哺乳貌似已成为规定。目前，有确凿研究显示，接受母乳喂养的婴儿比接受人工喂奶的婴儿焦躁更少。然而还有很多健康专家在早产儿保健上却未能意识到这点（请参阅《早产儿及母乳喂养》）。

**宝宝不含接/不吸奶？** 如果出于一些原因，宝宝不吸吮你的乳头，那么在宝宝出生后的6小时内，或者能明显发现宝宝不吸吮奶头的时候，请用手挤压乳房以刺激分泌初乳（使用医院的吸奶泵会更有效）。请参阅《宝宝还是不肯吸奶》。

**如有疑问？** 请先登入网站nbc.ca 或 drjacknewman.com。如果没找到您要的信息，请联系我们，并在邮件中写明您的具体情况。您还可以参阅Jack Newman博士撰写的《母乳喂养指南》一书（该书美国版的书名是《母乳喂养疑问终极指南》；或观看我们的DVD，Jack Newman博士《母乳喂养视频指南》（该视频有法语配音版，以及西班牙语、葡萄牙语、意大利语字幕版）；也可参阅《如何抱宝宝喂奶以及其他成功母乳喂养的秘诀》；《含接、吸奶和哺乳工具》；“游戏计划”关于中《婴儿出生24小时内及之后的母乳喂养保护和支持》。

如需预约，请登入网站www.nbc.ca.如不能使用电子邮件或互联网，你还可以拨打热线（416）498-0002。

作者兼编辑（其他名字）： Jack Newman, MD, FRCPC, 1995-2005年

编辑： Jack Newman, MD, FRCPC, IBCLC 及Edith Kernerman, IBCLC, 2008年, 2009年

我们所有的资料文献均可复制和分发。但如出现如下任何违规行为，恕不能复制分发：  
违反《世界卫生组织关于母乳代用品销售的国际准则》（1981年）  
违反世界卫生大会随后的其他决议。