

# 你家宝宝是否也断奶过早?

专家:母乳喂养到2岁左右最合适

母乳是宝宝最理想的食物,那么,母乳到底喂到什么时候最合适呢?很多妈妈认为“6个月以后的母乳基本没什么营养,不适合再给宝宝吃了。”的确,6个月后的宝宝要开始逐步添加辅食,但这并不是因为母乳没有营养了,而是因为宝宝对营养的需求更高了。美国儿科学会建议至少喂到1岁以后,而世界卫生组织和中国营养学会推荐喂养到2岁。你家的宝宝是否也断奶过早?年轻的妈妈们关于“断奶”还有哪些常见的错误观点,导致过早放弃了母乳喂养呢?

## 错误一

### 奶水稀就是没营养

有的妈妈看到自己的奶水比较稀,很“寡淡”,就认为是奶水营养不足,不能满足宝宝的生长需要。实际上,妈妈在每次哺乳过程中,因前段奶所含的水分较多,通常会比较稀;而后段奶水含有较多的脂肪和蛋白质,会比较浓。另外,成熟的母乳所含的蛋白质和脂肪的颗粒较小,看起来也会比较清。因此,千万别因为奶水看起来比较稀,就认定奶水营养不足,只要宝宝生长发育好,爱吃爱睡爱玩,妈妈就不要过于纠结“奶水看起来浓不浓”的问题。

## 错误二

### 母乳喂久了,乳房会下垂

有些妈妈担心母乳喂养的时间长了,乳房会下垂,于是狠心早早地给宝宝断了母乳。其实,

产后乳房下垂,可以说是必然的事情,因为整个孕产期内,乳房会由于孕激素水平的上升而增大。宝宝出生后,体内的孕激素水平下降了,被撑大的乳房会逐渐“回缩”到以前的水平。这前后的一涨一缩,使得乳房的韧带、乳房内脂肪组织与皮肤都变得松弛,进而造成乳房下垂。也就是说,产后乳房下垂更多是因为孕激素的影响,和母乳喂养的时间长短没有显著关系。

## 错误三

### 母乳喂久了更难断奶

在母乳喂养的过程中,的确有时会遇到“宝宝越大,越难断奶”的问题,但实际上这与“母乳喂养的时间长短”没有关系,而是喂养不当导致的。比如,宝宝一哭了就给宝宝吃奶、宝宝睡不着时马上塞奶……久而久之,母乳对宝宝而言已经不仅仅是口粮,而是安抚物。只要你在喂养

宝宝的过程中避开了上面提到的这些做法,即使喂养时间长一点,也不会出现难断奶的问题。

## 错误四

### 断奶的最佳季节是春季和秋季

很多人认为给宝宝断奶的最好季节是春季和秋季,因为这两个季节气温适宜,宝宝的肠胃比较容易接受新的食物,不容易出现腹泻等。然而,如果妈妈们真掐着这个时间点来给宝宝断奶,未免过于教条了。实际上,最佳的断奶时机应该从宝宝的实际发育情况出发,当宝宝发出了以下信号时,说明可以给他断奶了。

(1) 能吃的辅食种类比较多,对母乳的依赖逐渐降低了; (2) 饮食逐渐转向固体食物; (3) 对母乳的兴趣下降,吃奶时容易分心,喜欢东张西望,甚至跑开; (4) 能适应母乳以外的乳制品。

北京京都儿童医院 秦向辉

## 小儿夏季高发三种皮肤病

夏季气温高,是各类皮肤病的高发季节,而宝宝皮肤娇嫩,最易发生以下三类皮肤病,爸爸妈妈们应巧妙应对。

**痱子** 在宝宝的前额、脖子和一些皱褶容易潮湿的皮肤处,会出现大片红疹子,伴有明显瘙痒感。预防痱子,宝妈们应该保持室内温度的舒适,以26℃左右为宜;勤帮宝宝洗澡,维持皮肤的干燥、清洁;贴身衣物尽量选择纯棉透气性好的,如果衣服被汗湿应及时更换。一般情况下,出现痱子后不用特殊处理,如果情况比较严重,可以用一些痱子水,尽量不要选择痱子粉,如果发生脓肿则要尽快去医院就诊。

**脓包病** 夏天宝宝皮肤如果有破损,则容易被细菌污染,造成脓包病,有的伴有高热。当宝妈发现宝宝皮肤有破损的时候,可以选择红药水和龙胆紫,避免发生感染;平时也要注意保持宝宝皮肤的卫生,勤剪指甲、勤洗手、勤洗澡、勤换衣服。

**尿布性皮炎** 如果宝宝肛门周围皮肤长期受到尿液的刺激,开始会出现一些小红点,随后会逐渐转变为片状红斑,情况严重时会有破溃和糜烂,称为“尿布性皮炎”。因此,父母平时要注意保持宝宝臀部皮肤的干燥清洁,经常更换尿不湿,且不要勒得太紧;用尿布的,应尽量选择透气性好、吸水性强的;宝宝大便之后最好用温水洗屁股,并擦干;如果出现了疹子,可以抹一些油性物质,如果破溃了,需要及时看医生。

湖南省儿童医院  
儿科医学研究所 谌芳

## 小小疥虫 害人不浅

门诊经常有家长带着宝宝前来看病,宝宝会无意识地不停搔抓,显得很烦躁。仔细检查会发现宝宝身上有不少红斑、丘疹、丘疱疹,而家长会一脸疑惑地问道:“医生,这是不是湿疹?会不会传染?”其实,这往往并不是湿疹,而是疥疮,若在皮疹处刮点皮屑,在显微镜下还能找疥虫。

疥疮是有疥虫寄生在人体皮肤表面引起的传染性皮肤病,好发于手指缝、掌跖、腕部、肘窝、脐周、下腹部、生殖器、腹股沟及乳房皱褶等部位。由于疥疮有一定的传染性,所以一旦患了疥疮,患者要适当隔离,注意个人卫生,勤洗澡晒被褥;不与他人共用毛巾、衣物、被单;患者衣物要单独洗,洗后要煮沸消毒。

除此以外,成人可用10%硫磺软膏、苯甲酸苄酯洗剂或克罗米通;儿童可用5%的硫磺软膏,皮损处可用糠酸莫米松乳膏,自颈部以下外搽全身皮肤,早晚各1次,连用3日,搽药期间不洗澡、不更衣,第4日洗澡更衣,将污染的衣物洗净消毒,并换上已消毒的衣物。治疗观察2周后,如无新的皮疹出现,即为痊愈。

湖南省儿童医院皮肤科 张圆圆

## ●延伸阅读

### 如何让宝宝顺利断奶?

断奶有两个阶段,即停奶和代替。为保证让宝宝顺利断奶,可逐渐为孩子增加固体食物,补充其他乳制品,适当的情感抚慰等等,这些因素都缺一不可。

**1. 不要以物代人** 有些妈妈认为,当宝宝想吃奶时,用一些玩具之类的物品吸引他的注意,让他忘记想吃奶这件事。这是不对的!正确的做法应该是:用人替代人,而不要用物替代人。例如爸爸可以充当安抚宝宝的角色,后用其他亲人的爱和陪伴来填补宝宝失去母乳慰藉时的失落感。

**2. 断奶要循序渐进** 突然离开母乳对小宝宝来说是一件很困

难的事,甚至是非常难以接受的,因此,妈妈们一定要有耐心,循序渐进,慢慢来。例如,开始可以有意识地跳过比较无足轻重的一顿奶,带宝宝去公园玩耍或读书、吃点心,做点其他的事来分散宝宝的注意力,以逐渐减少吃奶的次数。这样几个月后,宝宝就可以降到一天只吃一两顿了,然后逐渐戒掉。

**3. 接受宝宝的“退步”** 宝宝断奶过程中可能会出现几次马拉松式的吃奶期,就好像又回到了新生儿时期一样。这是因为宝宝断奶时,就像探险家在逐渐探索新的领域,这时候他需要常常回回“老基地”让自

己定定心,而这个“老基地”、“老朋友”就是母乳。这时候,妈妈们要明白这是个正常现象,千万不要觉得又功亏一篑而感到沮丧、崩溃。

**4. 填补宝宝的“空虚”** 断奶过程中一个很重要的关键是“让宝宝随时都有事情做”,因为没有什么比无聊让他更渴望吃奶了。很多宝宝喜欢含着妈妈的乳头睡觉,如果此时你不想继续用喂奶的方式哄宝宝入睡,那你得想出有效的替代方法,如睡前故事、唱歌、游戏等。当妈妈们渐渐找到可替代的安慰方式之后,断奶就简单多了。

徐文