



# 母乳喂养的好处和促进乳汁分泌的方法

## 母乳喂养的好处

### 1. 对宝宝的好处

(1) 可提供婴儿不同时期生长发育所需的营养素。母乳是婴儿最合理、最天然的食物来源。母乳所含营养素如乳糖(乳化碳水化合物)、蛋白质、脂肪、维生素、水最适宜宝宝消化、吸收。

(2) 提供生命最早期的免疫物质(丰富的免疫球蛋白),增强抵抗力。母乳中含有丰富的抗体、免疫活性物质等,可增加婴儿抗感染能力。另外,母乳中半胱氨酸和牛磺酸的成分高,可促进孩子的大脑发育。初乳与过渡乳中含有较高的分泌型免疫蛋白A(SIgA)等,能增强呼吸道、胃肠道抵抗力。

(3) 促进宝宝胃肠道的发育,提高对母乳营养素的消化、吸收、利用。母乳中所含的生长因子、胃动素、胃泌素、乳糖、双歧因子,促进乳酸杆菌、双歧杆菌等益生菌在肠道的生长。母乳中所含的消化酶、乳糖酶、脂肪酶,促进消化、吸收。

(4) 促进宝宝神经系统发育。母乳中的必需营养素如牛磺酸、DHA,是宝宝脑神经发育的重要物质。母乳喂养能促进婴儿嗅觉、味觉、温度觉、听觉、视觉、触觉的发育。

### (5) 减少成年后患代谢性疾病几率。

母乳喂养1~2年更有利于宝宝正常生长发育。宝宝成年后患代谢性疾病如肥胖、高血压、高血脂、糖尿病、冠心病的几率明显下降。

(6) 紧急状态下的母乳喂养是一种挽救生命的措施,也是对婴儿最好的保护。不管是人为造成的、还是自然灾害造成的紧急状态,都会危及大范围人群的健康甚至生存,而婴幼儿则是其中最易受到伤害的群体,他们更容易面临腹泻、肺炎和营养不足的威胁。预防婴幼儿营养不良甚至死亡的最佳途径就是保证其在出生后一小时内就开始母乳喂养,且纯母乳喂养至少持续6个月,6个月至2岁期间可在母乳喂养同时添加辅助食品。

### 2. 对母亲的好处

(1) 可以增进母子间的情感。母乳喂养有助于母婴结合,即产生一种密切并充满爱心的联系。

(2) 促进乳汁分泌和生育调节。血液中的泌乳素,有利于泌乳细胞分泌乳汁,同时抑制卵巢排卵,达到自然避孕。

(3) 促进母亲机体康复。婴儿的吸吮刺激能够促进子宫收缩,防止产后出血。

(4) 母乳喂养可减少乳母患乳腺癌和卵巢癌的几率。



### (5) 有助于降低绝经后骨质疏松症的发生风险。

### 3. 对家庭及社会均有益

母乳温度及泌乳速度适宜,新鲜无细菌污染,直接喂哺简便、省时省力,十分经济。同时,可减少家庭不必要的开支。更重要的是还有利于提高人口素质,有利于社会和谐。

### 4. 坚持6个月纯母乳喂养的重要性

母乳是婴儿必须和理想的食品,含有各种丰富的营养物质,最适合婴儿的消化、吸收,有利于婴儿的生长发育,母乳含丰富的抗感染物质,能增强婴儿抗病能力,因为母乳量随着婴儿生长需要呈相应增加,所以生后6个月婴儿纯母乳喂养,是保护儿童生存的

措施之一。

## 促进乳汁分泌的方法

1. 早吸吮、早开奶 按需哺乳,只要孩子想吃就喂;同时,产后要有充足的休息,宝宝睡宝妈们也要一起睡;适当增加营养,多喝些促进乳汁分泌的汤类,如猪脚煲花生汤、猪脚煲木瓜汤、猪脚煲丝瓜汤、乌鸡汤及鲫鱼汤等;母婴临时分离时,每天挤奶8次以上或者更多。

2. 做好乳房护理,保证有充足乳汁 (1) 每天按摩乳房一次,每侧乳房各15分钟左右。首先洗干净双手,握住整个乳房,均匀用力,从乳房四周向乳头方向按摩挤压,帮助乳汁排出。(2) 每天用清洁的温水清洗乳头和乳晕至少2次。每次喂奶时间不宜过长,一般20~30分钟为宜,注意防止被婴儿咬伤,更不要让婴儿含着乳头睡觉,每次喂奶后,挤少许乳汁涂至乳头,待干后盖下衣服,以防乳头裂伤。(3) 根据婴儿需要随时喂奶,每次哺乳应两侧乳房交替进行,注意排空双侧乳房。(4) 婴儿含接姿势要正确:婴儿身体转向母亲,并紧贴母亲身体,张大嘴,嘴唇凸起,下颌贴乳房,吸入乳头及大部分乳晕,吸吮时面部鼓起,有节奏地吸吮和吞咽。

南宁市第二妇幼保健院 黄丽珍



产后出血中的产后,包括胎儿娩出后至胎盘娩出前、胎盘娩出后至产后2小时、产后2小时至产后24小时三个时期,出血多数情况下发生在前两个阶段,是当下导致产妇死亡的首要原因。假如产妇出现严重休克而且持续很长时间得不到治疗,那么即使是在获救之后,也有一定可能出现严重的继发性垂体前叶功能减退后遗症,所以需要重视产后出血,做好相应的防治工作。

## 产后出血的原因

导致产后出血的病因很多,一般来说包括子宫收缩乏力、胎盘因素、软产道裂伤和凝血功能障碍几种类型,其中最常见的就是子宫收缩乏力。而且这些因素很多时候并不单独存在,多数情况下会共同出现,且相互之间具有一定的关联性。

1. 子宫收缩乏力 导致子宫收缩乏力的原因很多,比如产妇年龄过大、身体营养不良、合并慢性全身性疾病等,或者对分娩过于紧张、精神压力大,这些就属于典型

# 不容忽视的产后出血

的全身因素;而子宫因素则包括任何与子宫有关的情况,比如既往剖宫产手术、多胎妊娠、羊水过多、子宫肌瘤等。另外过量用药导致子宫收缩能力下降、产程过长等产科因素,也会导致子宫收缩乏力。

2. 胎盘因素 一般来说胎盘滞留、胎盘粘连或植入、胎盘部分残留都会导致产后出血,这主要是因为胎盘停留在子宫内会影响子宫收缩,或者胎盘剥离导致血窦开放,造成产后出血。

3. 软产道损伤 在急产、巨大儿、外阴水肿或助产操作不规范、组织弹性差的情况下会发生,通常发生在会阴、阴道、宫颈、子宫下段等位置,也会造成产后出血。

4. 凝血功能障碍 无论是原发性还是继发性的凝血功能异常,都会导致产后出血。原发性原因包括重症肝炎、再生障碍性贫血、血友病等;继发性原因则包括死胎、胎盘早剥、严重感染及急性脂肪肝等。

## 产后出血的症状

阴道自然分娩的产妇会表现出阴道流血,如果原因不同,出血的颜色也会有所差异,一般来说以鲜红或者暗红色血液为主;剖宫产产妇则会表现出胎盘剥离面的广泛出

血,宫腔会不断被血液充满,或者是切口处持续出血。但无论是阴道分娩产妇还是剖宫产产妇,如果出血量过多,都会出现头晕乏力、面色苍白、精神烦躁、脉搏快、脉压缩小、皮肤湿冷等休克症状。如果产妇已经出现了休克相关症状,但是可见的出血量又不多,那就需要考虑是不是存在腹腔内出血这样的隐匿性出血。最后,如果产妇有凝血功能障碍,则多数时候会表现为持续流血、血液无法凝固的情况。

## 产后出血的治疗

### 1. 急性期治疗

急性期治疗的目的是防止产妇出现失血性休克,为产妇的生命安全提供可靠保障,所以在具体治疗时需考虑以下几方面:(1)密切观察呼吸、血压、脉搏等生命体征,做好产妇的供氧、保暖并详细记录;(2)持续进行静脉输血输液,以便及时快速补充血容量;(3)低血压时可应用升压药及肾上腺皮质激素;(4)每小时尿量少于25毫升时,需快速积极补液,并监测尿量以防止肾衰竭;(5)出现心衰征象时联用强心药和利尿剂,以保护心脏;(6)抢救时随时检测血常规、凝血及血气分析,及时纠正酸中毒并适时调整

治疗方案。

### 2. 药物治疗

产后出血的药物治疗不存在绝对最好、最快、最有效的方案,需要根据产妇状况的变化灵活用药,常用药物包括促宫缩药物、止血药物及预防感染药物。促宫缩药物包括缩宫素、前列腺素制剂和麦角类药物;若缩宫素未发挥作用,则可使用氨甲环酸等止血药物;此外,为了预防感染,一般产后出血治疗会给产妇使用足量广谱抗生素。

### 3. 手术治疗

如果子宫按摩、药物治疗无法有效控制出血,就需要手术治疗。治疗方式会根据病因不同灵活选择,一般包括宫腔填塞术、子宫压迫缝合术、盆腔血管结扎术、经导管动脉栓塞术、子宫切除术、产道损伤修补等。由于不同术式适应证不一样,所以必须在明确产妇产后出血确切原因的前提下科学选择。

产后出血会对产妇的生命健康造成严重威胁,也使整个家庭蒙上阴影。对此就需要积极配合医嘱,做好产前的预防措施,规范产检并时刻监测分娩状况,来降低产后出血发生的概率及风险。

南宁市第六人民医院 沈丽莹