



母乳喂养常见的6个问题

母乳喂养是最天然、最健康的喂养方式，它不仅能够为婴儿提供充足的营养，还能够增强免疫系统，促进婴儿的健康成长。然而，在母乳喂养的过程中，许多母亲可能会遇到一些问题。本文将针对母乳喂养中常见的6个问题进行详细的解答，帮助母亲们更好地享受母乳喂养的过程。

正确的喂养姿势是怎样的？

通过正确的喂养姿势，母亲可以确保婴儿能够有效地吸吮乳汁，同时也有助于预防乳房问题。

1. 选择舒适体位。在哺乳前，母亲应洗净双手，选择一个舒适的体位，可以坐或卧位。
2. 全身放松，用一手托住婴儿，使其身体紧贴自己，另一个手呈“C”形托起乳房。注意托乳房的手不要太靠近乳头处。
3. 婴儿的头与身体应呈一直线，面对乳房。
4. 用乳头触碰婴儿的嘴唇，使其张大嘴，然后快速将婴儿移向乳房，使其含住大部分乳晕。

乳汁不足，如何判断与应对？

1. 判断方法
 - (1) 母亲感到乳房空虚。
 - (2) 婴儿持续吸吮却听不到连续吞咽声。
 - (3) 放开奶头后，婴儿马上又啼哭。
 - (4) 婴儿小便次数少于6次，大便少于2次，体重不增。
 - (5) 婴儿睡眠不好，烦躁哭闹。
2. 应对措施
 - (1) 实施早期皮肤接触、早吸吮和早开奶，让婴儿频繁有效地吸吮乳房。
 - (2) 按需哺乳，保证和鼓励夜

间哺乳，母亲与婴儿同步休息。

(3) 确保足够的营养和水分摄入，必要时在医生指导下使用中药辅助治疗。

(4) 保持心情愉快，树立纯母乳喂养的信念。

乳汁淤积，如何预防与处理？

乳汁淤积通常是由于不正确的喂养习惯导致的。以下是预防乳汁淤积的方法：

1. 坚持按需喂奶，避免限定喂奶时间。
2. 确保婴儿含接姿势正确，做到充分有效的吸吮。
3. 如果乳房肿胀，先哺乳患侧，因饥饿的婴儿吸吮力强，有利于吸通乳腺管。
4. 挤奶前可热敷乳房1~2分钟，哺乳后可冷敷减轻肿胀和疼痛感。

乳腺管阻塞，怎样预防？

乳腺管阻塞可能会导致乳房红肿、疼痛等问题。预防措施包括：

1. 及时哺乳，疏通乳腺管，采用多种姿势哺乳促进乳汁排出。
2. 避免侧卧位时乳房受压。
3. 先喂健侧乳房，等射乳反射建立后再换到受累侧乳房。
4. 选择合适的内衣，充分休息放松心情。
5. 如有问题，及时寻求专科医

生帮助并遵医嘱治疗。

乳头平坦或凹陷，解决方法有哪些？

乳头平坦或凹陷可能会影响到婴儿的吸吮效果。解决方法包括：

1. 通过乳房按摩、矫正器轻拉乳头等方法进行改善。
2. 在婴儿饥饿时先吸吮平坦一侧，此时婴儿吸吮力强，容易吸住乳头和大部分乳晕。
3. 如经过努力仍不能有效含接，可挤出乳汁用小勺子喂养。

乳头皲裂，有哪些应对措施？

乳头皲裂通常是由于婴儿含接姿势不正确造成的，导致乳头表面出现小裂口，母亲可能会感到乳头疼痛。以下是一些应对措施：

1. 若症状较轻，可先喂相对不痛的一侧乳房，以减轻母亲的疼痛。
2. 改善衔乳方式，采用不同的哺乳姿势，确保婴儿能够正确含接乳头，减少乳头皲裂的发生。
3. 不要等到孩子饥饿时再哺乳，这样可以避免婴儿因过度饥饿而用力吸吮，加重乳头皲裂的症状。
4. 每次喂奶前后，可以常规挤出少量乳汁涂在乳头和乳晕上，保持乳头湿润，有助于伤口愈合。同时，在哺乳后挤出数滴乳汁涂于皲



裂的乳头、乳晕上，然后将乳房暴露在新鲜的空气中，使乳头干燥，有利于伤口愈合。也可以使用100%纯羊脂膏涂抹乳头，保持乳头滋润。

5. 如两侧乳头严重皲裂难以愈合或母亲感觉乳头疼痛难以持续喂奶，可以暂停直接吸吮母亲乳房，将乳汁挤出用杯子或小勺喂哺婴儿。这样可以减轻母亲的疼痛，同时保证婴儿继续获得充足的营养。

总而言之，母乳喂养是最健康、最自然的喂养方式，但在实践中，母亲们可能会遇到一系列问题。本文详细解答了母乳喂养中常见的六大问题，通过正确的指导和支持，母亲们可以克服这些困难和挑战，继续享受母乳喂养的过程，并为宝宝提供最佳的营养和健康保障。如果遇到任何困难，应及时寻求专业帮助，确保母乳喂养的顺利进行。

贵港市人民医院 余炜灵

宝宝发热 科学护理来降温

宝宝发热是许多家长都会遇到的问题。从医学上来说，宝宝发热并不一定是坏事，它有时是身体抵抗疾病的一种表现。但是，持续的高热可能会对宝宝身体造成一定的影响，因此，学会合理护理发热的宝宝至关重要。接下来，让我们一起学习如何正确应对宝宝发热。

宝宝发热的原因

宝宝发热的原因有很多，其中最常见的是感染性发热，如感冒、肺炎、肠道感染等。此外，非感染性发热也是常见原因之一，如疫苗接种后的反应、环境过热等。有时候，宝宝在接种疫苗后会出现轻微发热，这是正常反应，但如果持续时间较长或高热不退，就需要及时就医。

宝宝发热的护理方法

1. 物理降温 物理降温是缓解宝宝发热的有效方法之一。家长可以采用温水擦浴的方式，用温水毛巾轻轻擦拭宝宝的身体，特别是腋下、大腿根部等血管丰富部位。此外，贴退热贴也是一个不错的选择，它可以降低头部温度，缓解不

适感。同时，根据宝宝的体温情况适当增减衣物，保持舒适度。

2. 饮食护理 发热时，家长应鼓励宝宝多喝水，这有助于排汗降温。此外，选择清淡、易消化的食物也是必要的，避免油腻、辛辣食物刺激肠胃。

3. 观察病情变化 在宝宝发热期间，家长要定时测量体温，观察体温变化趋势。同时，还要注意宝宝是否有咳嗽、呼吸困难等症状，如果有异常情况应及时就医。此外，如果宝宝精神萎靡不振或者烦躁不安，也需要及时采取措施。

4. 心理护理与安抚 宝宝发热时容易感到不安和恐惧，家长应给予足够的关爱与陪伴，缓解其紧张情绪。同时，家长也要保持乐观心态，传递正能量给宝宝，让他们感受到温暖和支持。在护理过程中，家长可以适时地给宝宝讲一些有趣的故事或者做一些互动游戏，让宝宝感到快乐和放松。这样不仅可以缓解不良情绪，还可以增强他们的免疫力，加速康复。

发热护理的注意事项

1. 合理使用药物 在宝宝发热时，家长不应盲目使用退烧药。退

烧药的使用应严格按照医生的建议，避免因过量或不适当使用对宝宝的身体造成伤害。

2. 观察宝宝反应 在发热期间，家长应密切观察宝宝的反应。除了监测体温外，还要注意宝宝是否有其他不适症状，如咳嗽、呼吸困难、呕吐等。如果出现异常症状或持续高热不退，应及时就医。

3. 补充足够的水分 发热会使宝宝身体失去大量水分，因此，家长应确保宝宝有足够的水分摄入。除了多喝水外，家长还可以给宝宝提供富含水分的食物，如西瓜、梨等。

4. 保持室内空气流通 良好的空气流通有助于降低病菌在室内的浓度，减少感染的风险。因此，家长应定期开窗通风换气，确保室内空气新鲜。

5. 避免给宝宝穿太多衣服 在发热时，家长应避免给宝宝穿太多衣服或盖厚被子。这样会使宝宝的体温升高，加重病情。正确的做法是适当减少衣物，让宝宝的身体自然散热。

6. 及时就医 如果宝宝持续高热不退或出现其他严重症状，如呼吸困难、精神萎靡不振等，家长应及时带宝宝就医。就医过程中应注

意避免交叉感染，做好防护措施。

发热防治常见误区

误区一：发热会烧坏脑子

实际上，除非是脑炎等严重疾病引发的发热，否则单纯的发热并不会影响宝宝的智力。因此，家长在宝宝发热时不必过度担心，合理护理即可。

误区二：发热必须打针或输液

很多家长一看到孩子发热就要求打针或输液，认为这样降温更快。实际上，大多数情况下，口服药物即可有效降温，而且相比打针或输液，口服药的副作用更小。

误区三：用被子捂汗可以退烧

用被子捂汗的方法是不科学的。这样不仅不能有效降温，还可能使体温升高，甚至导致高热惊厥。正确的做法是适当增减衣物，保持宝宝舒适。

总之，宝宝发热是常见的症状，家长不必过于紧张。通过合理的护理和观察病情变化，大多数发热都可以得到有效控制。同时，避免进入误区，科学应对发热，保护宝宝的健康。当然，如果宝宝发热持续不退或出现其他严重症状，一定要及时就医。

广西医科大学第一附属医院 黄丹娜