

奶水不足如何应对？ 喂奶造成胸下垂？堵奶疼痛咋办？

时值世界母乳喂养周，母乳喂养热门疑问舟山医院专家权威解答

□记者 姚舜妤 通讯员 叶青盛



母乳是婴儿最天然、最理想的食物，但不少新手妈妈在哺乳路上饱受困惑：初乳量少，宝宝吃得饱吗？母乳喂养真的会导致胸下垂吗？奶水不足如何应对？今年8月1日至7日是第35个世界母乳喂养周，我国宣传主题为“支持母乳喂养，护航生命起点”。带着众多哺乳疑问，记者近日走访舟山医院，专访乳腺外科副主任医师李亚玲、产科主管护师余佩红，从临床诊疗与护理实操角度，为新手妈妈拨开母乳喂养迷雾。

图片由舟山医院提供

初乳是“液态黄金”，好处远不止“吃饱”

“母乳喂养，对母婴双方都大有裨益。”李亚玲首先着重介绍常常被忽视的初乳。初乳被誉为“液态黄金”，营养配比专为新生儿量身打造，且不同孕周的宝宝对应的母乳成分存在差异。早产儿妈妈的初乳营养价值尤为突出，质地非常黏稠，能够在新生儿肠道形成一层保护膜，构筑宝宝最初的肠道防御屏障。

谈及成熟乳，李亚玲介绍：“宝宝出生后前6个月无须额外添加辅食，因为母乳可以供给生长所需全部营养。”她特别提到，母乳中的DHA、牛磺酸等

成分对孩子大脑发育至关重要。总体来看，母乳喂养的孩子智商比配方奶喂养的孩子可以高7到10分。

“而除了能‘长脑子’，母乳对建立宝宝免疫系统的意义同样不可替代。母乳喂养的孩子，湿疹、呼吸道疾病的发生概率都更低。”李亚玲解释说，6个月后宝宝从母体带来的免疫力下降，而母乳中的溶菌酶等成分可以继续帮助宝宝抵抗细菌侵害。

她还特别纠正大众常见误区：无须在喂奶前过度清洁乳头，宝宝就是要从妈妈身上获得一部分正常菌群，

才能建立自身健康肠道微生态。

此外，母乳中还含有瘦素，长期来看，母乳喂养的孩子成年后肥胖风险也相对比配方奶喂养的孩子更低，包括血糖控制也会更稳定，糖尿病的发生概率也更低。

甚至对于孩子面部发育，母乳喂养也有积极意义。李亚玲介绍：“宝宝吮吸母乳的过程对其面部肌肉的发育，包括牙齿发育、口腔发育都是有好处的。因而母乳喂养的孩子，可能会长得更好看，长大之后牙齿畸形概率也会降低。”

喂养是双向馈赠，哺乳利好妈妈身心健康

很多人知晓母乳惠及宝宝，却不知道它也是给妈妈的一份“礼物”。李亚玲表示：“喂奶时母亲体内会分泌催产素、泌乳素，催产素也被称为‘快乐激素’，有助于舒缓情绪、降低产后抑郁风险；泌乳素能帮助妈妈平复心境。”

此外，催产素能促进子宫收缩，减少产后大出血风险。同时，每天哺乳能消耗300到500大卡热量，相当于跑步一小时，有助于妈妈产后体态的

恢复。

有说法称哺乳能降低患乳腺癌风险，李亚玲解释，孕期，乳房的再次发育，已经做好了充分的哺乳准备，分娩之后，完成哺乳这个使命才能保持它进入一个健康的循环。乳房受雌激素暴露时间越长，患乳腺癌风险越高，而哺乳期间月经暂停，就缩短了这种暴露。而且，多次生产，多次哺乳会更多地减少雌激素的暴露，“此外，泌乳素

对乳腺也有一定的保护作用，因而哺乳对于乳腺健康，降低乳腺癌的发生概率是有积极意义的。”

至于不少妈妈担心的“哺乳导致胸下垂”，李亚玲予以澄清：“其实下垂跟哺乳没有关系，是怀孕本身导致的。孕期乳房体积增大，乳房里的韧带像橡皮筋一样被拉开了。即使不哺乳，该垂还是会垂。下垂程度主要和先天乳房形态、大小相关。”

拒绝“奶量焦虑”！三点判断宝宝是否吃饱

很多新手妈妈会因为自己“奶水少”产生焦虑情绪，对此李亚玲解释：“产后前几天乳汁偏少属于正常现象。宝宝刚出生，胃容量只有拇指末节大小，少量初乳就足够了。宝宝哭不一定是饿，可能只是离开了子宫缺乏安全感，想听妈妈的心跳，需要的是安抚。”

那怎么判断宝宝到底吃没吃饱？李亚玲给出了三项简单标准：一看小便，颜色清、不臭、量多；二看大便，胎便排完转为黄色，一天三五次，硬币大小；

三看体重，出生后会有生理性减重，10到14天恢复到出生体重，4到6个月体重翻倍，这些都说明摄入量达标。

她特别提醒，不要依靠吸奶器吸出的奶量评判泌乳水平，一次哺乳通常存在多次奶阵，吸奶器无法测算宝宝实际摄入量。

李亚玲还特别强调亲喂过程中一个很容易被忽略的价值——母子联结。她说，所谓的母乳喂养，不单是乳汁本身的输送，“亲喂过程中的肌肤接触和

眼神交流也是喂养的一部分。宝宝吮吸时常常会抬眼看向妈妈，那种对视和回应，会让孩子建立最初的安全感。而妈妈在这个过程中获得的，也不只是激素带来的平静，更是一种被需要的满足感。”

同时李亚玲说明特殊禁忌情形：宝宝存在乳糖不耐受、苯丙酮尿症等先天性代谢疾病，或是母亲罹患艾滋病、活动性结核，正在放化疗等情况，不宜进行母乳喂养。

无痛喂奶第一步：掌握正确含乳姿势

晕部位，乳头就不会被挤压。

“喂完之后取出乳头也要注意，”余佩红说，“不要强行牵拉，等宝宝自己松开，也可以轻压宝宝下巴使其张口。哺乳后可以挤出一滴乳汁涂抹乳头保湿滋润，日常不需要用肥皂、清洁剂清洗，过度清洁易损伤皮肤屏障。”

关于胀奶和堵奶，余佩红介绍，生理性胀奶一般发生在产后第三天左右，“这是正常过程，不用太焦虑。”她分享了几个缓解小方法：“可以用碾过

的包心菜叶或者土豆片敷一敷，对胀痛有明显缓解作用。”

“很多妈妈会想找催乳师按摩，其实我们是不建议的。”余佩红说，暴力按摩反而会损伤乳腺腺泡，导致水肿更严重。如果宝宝能有效吸吮，比什么处理方式都管用。

李亚玲则提醒，若堵奶后出现发烧或硬块不消，要及时到乳腺科处理，“门诊会评估是否有奶栓堵住乳孔，或是否需要抗感染治疗。”

母乳喂养量力而行，离不开全家共同托举

两位专家一致呼吁：母乳喂养切忌走极端。李亚玲说：“不必为追求纯母乳透支自身身体。受体质、身体状况限制，部分妈妈泌乳量有限，能喂多少是多少，哪怕少量母乳同样具备价值，不必因此自责。”

余佩红坦言，很多妈妈本能愿意坚持哺乳，但遭遇堵奶、疼痛、奶量不足时，若家人不断施压，极易心态崩溃。母乳喂养从来不是妈妈一个人的责任，需要家庭全方位支持，“爸爸夜里帮着换个尿布、安抚一下

宝宝，把要用的东西放在床边方便妈妈侧躺着喂奶，尽可能让妈妈能多睡一会儿。另外，家人要及时察觉妈妈的情绪并给予理解与安慰，共同减轻哺乳压力。”