

婴儿的母乳喂养和 安全睡眠



疾病控制中心 (Centers for Disease Control, CDC) 表示, “只有四分之一的宝宝是依照建议纯母乳喂养至六个月。正是较低的母乳喂养率, 导致美国每年需要额外花费逾 30 亿美元的母婴医疗费用。”

Lori Feldman-Winter, MD, MPH 是全球知名的母乳喂养、营养学、教育学和政策领域专家, 她分享了自己对于母乳喂养的看法, 希望通过一些“不可不知的”事实来消除常见流言。



流言 1: 我的宝宝吃很多, 所以我分泌的乳汁肯定不够。

事实: “新手妈妈或从未母乳喂养过的妈妈经常有这样的误解,” Feldman-Winter 表示, “最初几天, 母乳的分泌量并不太多, 这很正常。宝宝不一定是因为肚子饿了或者没吃饱才频繁吸奶; 而是因为宝宝频繁或多次吸奶有助于乳汁分泌。宝宝经常吮吸乳房, 才能不断刺激大脑, 生成导致乳汁分泌的荷尔蒙。这便是其中的原理所在。正常状态下, 宝宝在二十四小时内往往会吸奶八次或更多。”

流言 2: 让乳房休息一下, 才能为宝宝分泌更多乳汁。

事实: 母乳喂养早期, 频繁哺乳会促使乳房为宝宝分泌充足的乳汁。根据自己与许多患者打交道的经验, Winter 发现, 认为乳房需要休息的妈妈通常会在喂母乳时出现疼痛、不适或压力, 可能阻碍乳汁分泌的能力。(如果是这种情况, 应咨询医疗服务提供者或母乳喂养顾问。)

“休息并非帮助分泌更多乳汁的解决之道，” Winter 指出，“妈妈们既希望在宝宝饿的时候能喂母乳，又不愿引起过多不适，当然也不想出现疼痛。事实上，如果错过喂母乳时间或“让乳房休息一下”，最终的结果便是未能刺激大脑以生成分泌乳汁的荷尔蒙。错过喂母乳时间，相当于告知大脑减少乳汁分泌，最终导致泌乳量降低。一天喂母乳八到十次，有助于确保乳汁的稳定供应。”

流言 3：制定母乳喂养时间表，并按照此表来喂母乳。

事实：国际母乳会 (Le Leche League International) 指出，定时喂养会导致体重增长缓慢，泌乳量减少，可能造成乳房充血肿胀，甚至停止乳汁分泌。最好多多观察宝宝的进食暗示信号，尤其是母乳喂养的前几周。

Winter 同意这一说法。“我们总是希望宝宝按时进食，但许多成年人也未必能做到。宝宝会突然想要吸奶，每三十分钟或每小时一次，然后或许暂停三四个小时。这与宝宝一天的睡眠情况及母乳成分的变化有关。清晨的母乳和晚上的母乳并不相同，这与始终保持不变的婴儿配方奶粉存在较大差异。”

事实上，在一天中，碳水化合物、脂肪和其他营养素以及泌乳量均会不断变化。“清晨，可能会分泌富含碳水化合物的母乳，且泌乳量很大。但到了晚上，宝宝会更为频繁的吸奶；乳汁在鼓励宝宝频繁吸奶时以及保持泌乳量增长时并不相同。所有妈妈都应提前知道，频繁按需喂奶属于正常的母乳喂养。宝宝一醒来时就想吸奶，实属正常现象，也是健康的表现。”

流言 4：不能让吸母乳的宝宝使用奶瓶，以免他们产生困惑。

事实：最初几周，宝宝需要学习如何用口腔和舌头从乳房中吮吸并转移乳汁。Winter 解释道：“奶瓶喂养的重力抽吸式力学原理则完全不同，用舌头就能阻止奶水的流动。而在母乳喂养中，宝宝是在接受哺乳，而非单纯的吮吸。”

Winter 表示，在母乳喂养的最初几周，宝宝需要练习使用舌头，学习吮吸，以及从容不迫地吞咽并转移乳汁，此时不建议引入人工奶嘴。“宝宝在刚开始学习接受哺乳时，很难来回切换。如果妈妈先用奶瓶喂养，然后回归母乳喂养，宝宝可能会含住乳头后坐在等待重力作用的发生，”她指出，“宝宝看似是在吸奶，但实际上属于我们所谓的非营养性喂养，缺少乳汁转移这一环。如果宝宝学会衔乳，或许稍微会吮吸，妈妈可能也察觉不到少量的乳汁转移。”

几周后，大部分宝宝都能来回切换，学会利用母乳喂养和奶瓶喂养的不同技巧。Winter 建议，妈妈们应尽量延长纯母乳喂养的时间。

如果妈妈需要外出上班或者挤出母乳喂养，则务必教会宝宝如何使用奶瓶喝奶。让伴侣、爱人或未来的照护者在有别于妈妈经常喂母乳的地方为宝宝递出第一瓶奶。如果不成功，可以尝试不同的奶瓶和奶嘴，直到宝宝接受奶瓶。宝宝很快就能学会奶瓶喂养，并接受挤出的母乳。

流言 5：母乳喂养会降低乳房敏感度，并破坏乳房形状。

事实：与哺乳或泌乳相比，年龄、重力和体重增加更容易导致女性乳房形状发生变化。大部分母乳喂养的女性会发现，在哺乳结束后，其乳房便能恢复或者至少接近怀孕前的大小和形状。

流言 6：哺乳期不会怀孕。

事实：母乳喂养会阻碍部分女性的排卵，但在前六个月之后，不能将之视为一种可靠的节育形式，即便继续纯母乳喂养亦不例外。有关可接受的节育形式，请咨询医疗服务提供者。

流言 7：在宝宝出生前让乳头变硬，为母乳喂养做好准备。

事实：乳房会自然而然地为哺乳做好准备。诸如此类的做法可能会妨碍正常泌乳，因此没有必要让乳头“变硬”。“乳头是人体皮肤最薄的区域之一，很容易受到侵蚀和伤害，” Winter 表示，“如果宝宝以最有效的方式衔乳，乳头实际上能够得到很好的保护；哺乳时的所有活动都依靠乳房和乳晕，甚至不会触碰到乳头。”

流言 8：小胸的泌乳量不如大胸来得多。

事实：女性乳房的大小与泌乳量无关。Winter 强调：“乳房本身有一定的储存能力。无论尺寸多大，每名女性乳房容纳的乳汁量均不相同。如果妈妈的乳房较小，宝宝可能会频繁地吸奶。如果将每个宝宝摄入的所有乳汁相加，在整个 24 小时内的哺乳量通常基本相当。一天结束时，分泌的乳汁量大致相同；不同之处只在于宝宝摄取这一哺乳量所需的次数。”

流言 9：所有宝宝都应在一岁生日前断奶。

事实：美国儿科学会 (American Academy of Pediatrics) 建议将母乳作为宝宝在半岁之前的唯一营养来源。开始为宝宝添加辅食时，应继续母乳喂养到至少 12 月龄。是否停止母乳喂养，由妈妈自行决定，但继续母乳喂养对妈妈和宝宝都有诸多益处。

“我们现在都知道，母乳喂养能持续为宝宝带来益处，但更为重要的是，能帮助妈妈预防糖尿病和心脏病，所以这是一大优势，” Winter 说道，“除非妈妈和宝宝都有意愿，否则我们不建议断奶，并建议持续母乳喂养到两岁甚至更大。”

Feldman-Winter 是全国促进安全睡眠行动伙伴关系改进和创新网络 (National Action Partnership to Promote Safe Sleep Improvement and Innovation Network, NAPPSS-IIN) 的专家之一，该网络由卫生资源和服务管理局 (Health Resources and Services Administration) 妇幼保健局 (Maternal and Child Health Bureau) 提供资助。NAPPSS-IIN 旨在设立婴儿安全睡眠和母乳喂养相关的国家规范，通过协调利益相关者，在多个护理环境中测试安全方案，以提高婴儿照护者及家庭接受安全睡眠和母乳喂养相关统一循证式指导的可能性。另外，Feldman-Winter 也是 Boston Medical Center 健康公平、教育与研究中心 (Center for Health Equity, Education and Research, CHEER) 旗下社区和医院促进孕产实践项目 (Communities and Hospitals Advancing Maternity Practices, CHAMPS) 医师负责人，以及美国儿科学会 (AAP) 母乳喂养科 (Section on Breastfeeding) 主席及 AAP 婴儿猝死综合征工作组 (Task Force on SIDS) 的前成员。她还是罗文大学 (Rowan University) 库珀医学院 (Cooper Medical School) 的儿科教授以及库珀大学医疗保健 (Cooper University Health) 的儿科/青少年医学专家。本文所述观点仅为 Feldman-Winter 博士的个人观点，并不代表任何组织或医疗保健机构的看法。

资源:

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Breastfeeding/Pages/default.aspx>

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/breastfeeding>

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/breastfeeding-cdcs-work-508.pdf>

<https://www.lli.org/breastfeeding-info/>

<https://www.webmd.com/parenting/baby/features/breastfeeding-myths#1>