

母乳喂养的知识及技巧

文/徐 云

[内容提要] 母乳是宝宝最好的食物,不可复制,它可以根据婴儿成长的需要不停地调整营养成分。母乳喂养是最佳的婴儿喂养方式,对妈妈和宝宝都有很多好处,请妈妈们坚持母乳喂养!但是对于很多新手妈妈来说,关于母乳喂养知识还不是很了解,本文主要介绍了20个母乳喂养的小知识,让我们一起来了解一下吧。



母乳是宝宝最自然、最安全、最纯正的“奶源”,母乳不可复制,它可以根据婴儿成长的需要不停地调整营养成分,是专为宝宝量身定做的最理想的食物。母乳喂养是最佳的婴儿喂养方式,对妈妈和宝宝都有很多好处,但是对于很多新手妈妈来说,关于母乳喂养知识及母乳喂养的技巧还不是很了解,那么让我们一起来了解一下吧。

一、关于“母乳”

母乳是女性产后乳房产生的哺育婴儿的汁液,营养成分高达400种,含有易于婴儿消化吸收的脂肪、蛋白质、乳糖、维生素和矿物质等营养成分和抗体,是婴儿成长最理想的天然食物,可满足宝宝不同阶段健康成长的需要,增强宝宝免疫功能,保证婴儿的健康生长发育。而且母乳中的营养成分不是一成不变的,它是一个动态分泌的过程,随着宝宝的月龄增长,母乳中的营养成分的比例也会随之变化,与宝宝的需求完全匹配,每个妈妈的母乳对宝宝都是独一无二的,也是任何配方奶都无法替代的。

二、母乳喂养的好处

(一) 母乳喂养对宝宝的好处

1. 提供足够的营养

母乳含有最天然的营养成分,母乳中含有的蛋白质、脂肪酸、乳糖、牛磺酸等及其合适的营养比例最适合新生儿和早产儿的消化和需要,能够为宝宝提供充足的营养。此外,母乳的成分及比例是可以随婴儿的月龄增加及生长需要而相应变化的,与

宝宝的成长同步,可以适应宝宝不同时期的生长需求,与宝宝的需求完全匹配。

2. 保护婴儿健康

首先,母乳中的乳糖、蛋白质、脂肪比例适当,且易消化,母乳矿物质含量低,缓冲力小,对胃酸的中和作用弱,有利于消化和减少过敏不适。母乳喂养还能提高宝宝的免疫能力,增强宝宝的抗病能力,降低宝宝感染、腹泻、过敏性疾病的发生几率。其次,母乳喂养还能降低儿童患病率。如母乳喂养可以降低婴儿猝死症(SIDS)、儿童期肥胖等发生风险。母乳中含有较高的易吸收的不饱和脂肪酸,适宜的钙磷比例,有利于钙质吸收,总渗透压不高,可有效降低宝宝喂养不耐受的情况,降低宝宝坏死性小肠结肠炎(NEC)的发生率及NEC的严重程度^[1]。第三,母乳喂养还能降低宝宝成年以后肥胖、高血压、糖尿病等慢性病的发生几率,有助于身体、心理、大脑的健康。

3. 促进婴儿生长发育

母乳中含有婴儿大脑发育所必须的氨基酸,研究显示,母乳喂养可促进宝宝大脑的发育,可以提高宝宝的心理运动发育指数(PDI)和智能发育指数(MDI)等^[2]。母乳中的糖蛋白可以促进新生儿肠道菌群的生长发育。母乳不单单是宝宝营养的来源,更是妈妈对宝宝最无私的爱,是维系亲子关系的重要纽带。母乳喂养增强母婴感情,可以使新生儿感受到更多的母爱,母乳喂养母子亲密关系的建立,有助于增加宝宝的安全感,有利于宝宝智能、情商

的发育及成年后良好人际关系的建立。此外,吸吮对宝宝语言能力的发展也有促进作用。

(二) 母乳喂养对妈妈的好处

1. 促进产后恢复

(1) 宝宝吸吮刺激催乳素产生的同时,也促进缩宫素的产生,可以促进恶露排出及子宫恢复,减少产妇产后出血的发生。(2) 降低妈妈罹患乳腺癌和卵巢癌的风险;有研究显示,母乳喂养不仅可降低妈妈将来绝经后骨质疏松、骨折的发生率,还有利于妊娠期糖尿病产妇的恢复,降低后续糖尿病发生的风险。(3) 泌乳会帮助身体消耗脂肪,乳汁的合成每天可消耗 300 ~ 500 卡路里,母乳喂养有利于产妇更好地控制体重,尽快恢复体型。

2. 增进母婴感情

母乳喂养是母亲和宝宝之间特有的互动,有着肌肤的亲密接触,可以帮助婴儿建立安全感,妈妈们感受到一个新生命的成长,可安抚产后高发的抑郁心情。

(三) 母乳喂养对家庭的好处

母乳喂养经济实惠、方便省心、随用随有,可以节省时间、减少家庭支出,而且母乳随时供应,安全营养,给家人带来方便;而且母乳喂养的宝宝更健康,父母可以有更充足的精力投身于工作。

(四) 母乳喂养对社会的好处

母乳喂养能够减少人工喂养所需费用,节省人力;母乳喂养的宝宝身体素质好,不易生病,可以减少婴幼儿医疗开支率,减轻家庭及社会的负担。母乳喂养让婴儿获得来自妈妈的关爱,有助于宝宝智力、社交能力的发育,有利于家庭和睦、社会的安定。

三、母乳喂养的正确姿势

(一) 橄榄球式

这个哺乳姿势特别适合剖宫产、双胞胎、乳房大或者宝宝小的妈妈,就像在腋下夹一个橄榄球那样。宝宝放在体侧的胳膊下方,面朝妈妈,适当垫高宝宝,妈妈用手托起宝宝的肩、颈和头部,使宝宝的鼻子到妈妈的乳头高度。

(二) 半躺式

宝宝横倚着妈妈的腹部,脸朝向妈妈的乳房,宝宝后面可以垫一个枕头;妈妈的背后用枕头垫高上身,斜靠躺卧;妈妈用手臂托起宝宝的背部,手靠在宝宝后面的枕头上,以便宝宝的嘴巴可以衔住妈妈的乳头。

(三) 侧躺(足球)式

这种姿势适合夜间哺乳,妈妈在床上侧卧,背后用枕头垫高上身,斜靠躺卧;让宝宝横倚着妈妈

的腹部,脸朝向妈妈,妈妈身体下侧的胳膊枕在自己头下,另一只手抱着宝宝;使宝宝的嘴和妈妈的乳头保持在同一水平线上。

(四) 摇篮式

最传统的哺乳姿势,宝宝的头部枕着妈妈的手臂,腹部向内;妈妈的手托着宝宝的臀部,可在宝宝身下垫一个垫子。

(五) 侧卧法

妈妈在床上侧卧,宝宝的脸朝向妈妈,宝宝的头枕在妈妈的臂弯上,使宝宝的嘴和妈妈的乳头保持水平,妈妈可以用枕头支撑住后背。

正确的喂奶姿势是“三贴”:胸贴胸、腹贴腹、下颌贴乳房。要注意哺乳中防止宝宝鼻子受压,注意不要长时间保持一个姿势,以母婴都感到舒适为宜。

四、母乳喂养还需要买吸奶器吗?

母乳喂养的妈妈还是需要准备吸奶器的,因为在宝宝吸吮完乳汁之后,如果妈妈还有残余的乳汁,不仅会发生涨奶,还容易使乳汁积聚在乳房内,造成乳腺肿块或堵塞,引起乳腺炎或乳汁分泌量减少,所以,在给宝宝哺乳之后,妈妈还需要使用吸奶器将剩余的乳汁吸出来,不仅能缓解乳房的压力,还能刺激乳汁的分泌,增加奶量。

在一些比较特殊的情况下,如宝宝是早产儿时,由于宝宝吸吮力不足,这时候妈妈就可以使用吸奶器吸出乳汁,喂养宝宝。另外,如果妈妈因为身体原因,需要暂时停止哺乳,也需要使用吸奶器将乳汁吸出来,以保持充足的乳汁分泌量。所以,吸奶器在必要的时候会是妈妈们的好帮手。建议妈妈们都准备一个吸奶器,建议选择电动吸奶器,省时省力。

五、喂奶前需要清洗乳头吗?

很多妈妈在喂奶的时候都担心自己的乳头上有细菌,影响宝宝的健康。其实,在宝宝吮吸妈妈的乳房时,一些宝宝成长所需的有利细菌也会随着母乳进入体内,母乳喂养是一个有菌喂养的过程,能促进宝宝肠道正常菌群建立,大大提高宝宝的抵抗力,促进免疫系统的成熟,对培养宝宝抵抗外界的病毒和细菌有很大的帮助。所以,宝妈们在每次喂奶前,只需清洁一下双手后用温热毛巾擦洗乳头和乳房即可。没有必要使用专门的乳头清洁湿巾,那样反而会对宝宝的健康产生影响。如果在出现了乳头破裂的情况下,可以在哺喂之后把乳汁涂在乳头、乳晕上,能起到促进伤口愈合和杀菌作用。

六、喂养后切记要拍嗝

3 ~ 6 个月大的宝宝,应 15 ~ 20 分钟拍嗝一

次。妈妈应尽量学会利用哺喂过程中的自然停顿来给宝宝拍嗝,比如宝宝放开奶嘴或更换另一侧乳房时。而且,当喂奶结束后,妈妈也要切记适时地给宝宝拍嗝!如果妈妈在喂奶后不注意拍嗝,就会发生吐奶现象,奶水呛到宝宝肺部可引起吸入性肺炎。特别是3~4个月的宝宝,经常会在吃奶后发生吐奶,这主要因为宝宝贲门的收缩功能尚未发育成熟,或宝宝吃得太饱,或喝奶时吞入空气未拍嗝。

常用的拍嗝方法:在肩部放置一块干净毛巾,将宝宝竖直抱起,让宝宝趴在妈妈的肩膀部位,注意不要捂住宝宝的口鼻,一只手托住宝宝的臀部,另一只手呈空心状从下往上轻拍宝宝后背。

七、促进母乳喂养成功的方法

(1)告知妈妈及其家属母乳喂养的优势,鼓励母亲母乳喂养,树立母亲母乳喂养的信心;(2)早吸吮、早接触、早开奶,母婴皮肤接触在新生儿出生后60分钟以内开始,接触时间达30分钟以上。李福然^[1]研究显示,产后2小时对产妇进行乳房按摩,可以缩短产妇首次泌乳时间,提高产妇的泌乳量及母乳喂养率;(3)母婴同室,孩子和妈妈24小时在一起,按需哺乳,母亲需要学习和理解婴儿释放的进食、亲昵和安抚的信号,做到及时和恰当的回应。(4)妈妈们要掌握正确的母乳喂养方法、哺乳姿势,并且了解喂奶技巧以及在特殊情况下保持乳汁的分泌方法,有利于母乳喂养的顺利开展。(5)哺乳期间,妈妈要均衡饮食,补充营养,多喝汤水,保持心情愉快,注意休息,保证充足的睡眠,保持足够的母乳量。(6)了解奶瓶、奶嘴和安慰奶嘴等产品的危害,这些产品可干扰母乳喂养、促进代乳品使用,不鼓励使用。

八、初乳喂养“法则”

初乳,即产后3天内分泌的乳汁,又称“液体黄金”,初乳中富含各种免疫球蛋白,如SIgA、乳铁蛋白、双歧因子、溶菌酶等免疫因子,还含有大量活体淋巴细胞,能够对抗各种病原性细菌和病毒,提高宝宝免疫力,让宝宝少生病或不生病。而且初乳中的维生素含量也是平常乳汁的3倍,含有大量的生长因子,能够促进宝宝肠胃、肝脏系统的发育,还可以刺激宝宝排出胎便、消除胆红素、降低黄疸机率,所以一定要给婴儿喂初乳。

九、母乳多久喂一次?

母乳喂养主张按需喂养,不限次数和时间,主要看宝宝对母乳的需求,新生儿每天大约要吃8~12次,随着宝宝年龄的增长,吃奶的次数也会随之减少,但单次吃奶量会增加,宝妈可以观察宝宝的需

求,慢慢训练宝宝定时吃奶的习惯,根据实际情况建立自己的母乳喂养规律,但要注意不要过度喂养。

十、母乳不足怎么办?

妈妈们如果早开奶、早吸吮,一般早期喂奶是不容易出现奶水不足的,因为奶水是越吸越多的,关键在于宝宝在不断发育,对奶水的需求量也逐渐增加,如果妈妈的平时泌乳量上不去,就容易在哺乳一段时间后出现母乳不足的现象。那么,如果出现母乳不足,该怎么办呢?

(一)加强吮吸

宝宝吮吸乳头,可促进妈妈脑下垂体分泌催乳激素,触发泌乳反射,从而增加乳汁的分泌,可见,乳汁分泌与喂奶频率成正比,所以要增加宝宝的有效吮吸次数(有效吸吮:宝宝吸奶节奏为吸吮—吞咽—呼吸,能看到宝宝的耳朵在摆动,喉咙有吞咽的动作,妈妈可以感觉到宫缩,吃完松开后,乳头湿润,呈圆状而不是扁状),也可以在喂奶后用吸奶器吸奶再吸10分钟,刺激泌乳反射。

(二)合理服药

哺乳期间,妈妈一定不能乱服药,因为有些药物如抗甲状腺药物等会影响乳汁的分泌。如果妈妈生病了,最好在医生的建议下服药。此外,也可在医生的建议下合理服用中药催乳。

(三)调整饮食

乳汁中的各种营养素都来源于妈妈的体内,妈妈的身体状况与乳汁分泌关系密切,如果妈妈长期处于营养不良的状态,自然会影响乳汁的正常分泌。妈妈可以多喝一些汤水,对乳汁的分泌能起催化作用,如鱼汤、鸡汤、猪蹄汤、丝瓜汤、莲藕汤、牛奶等,不要摄入太多高热量或肥甘的食物,以免造成胃肠不适而使乳汁减少,也不要吃影响乳汁分泌的食物,如山楂、大麦茶等。

(四)保持良好的情绪

分娩后的妈妈,在生理因素及环境因素的双重作用下,情绪波动较大,而且晚上一般睡眠不好,如有精神焦虑或不开心的事发生,都会影响乳汁的分泌,使妈妈出现奶水不足。所以,要为妈妈营造温馨、轻松的家庭氛围,让妈妈放松心情,保持情绪的愉悦,鼓励宝妈母乳喂养,让宝妈树立母乳喂养的信心。

十一、母乳性腹泻的原因

母乳性腹泻是以母乳为主诱因的小儿生理性腹泻,常见大便次数3~10次不等,呈稀水样有特殊的酸臭味儿,或发绿有泡沫和奶瓣、透明黏液,宝宝精神状态佳、食欲无变化,不影响宝宝生长发育,

大便常规无异常。多发生于六月龄以内纯母乳喂养的宝宝。母乳喂养引起腹泻的原因可能是母乳中的前列腺素含量较高,前列腺素可促进小肠平滑肌运动,增加水和电解质的分泌,产生稀便。一般情况下是无需治疗的,可以继续哺乳。随着宝宝的生长,增加辅食后大便会逐渐好转,如果宝宝出现发热呕吐,小便量减少、精神食欲差、大便带血、体重增加不满意则必须及时到医院检查、治疗。

十二、职业妈妈如何母乳喂养?

很多妈妈在哺乳期就要返岗上班了,有些母亲由于工作忙或体力匮乏等原因而放弃母乳喂养,导致婴儿营养供给不足,体质较弱。因此,孕婴专家建议,有条件的话还是最好对宝宝进行母乳喂养,即使是职业妈妈,也可以通过母乳保存等方法进行母乳喂养,延长母乳喂养时间。

上班前做好准备,根据工作作息时,调整婴儿的哺乳时间;上班前1~2周做好婴儿奶瓶喂养、学会挤奶。上班后尽量争取午休时间回家喂养或按照哺乳时间(每3小时一次)用吸奶器将乳汁吸出,将吸出的乳汁应放在一次性储奶袋或消毒后的清洁奶瓶,存放在冰箱冷藏或冷冻。喂食前将冷冻母乳先以冷水退冰,再以不超过50℃的热水隔水加热,不要用微波炉加热。另外,冷藏过的母乳一旦加热后,即使宝宝没有食用,也不能再次存放,必须丢弃。职业妈妈下班后要亲自喂养,每天应至少泌乳3次(包括喂奶和挤奶)。其实,母乳喂养也是一个让职业妈妈和宝宝保持亲密关系的好方法,可以弥补妈妈因为工作耽误的陪伴宝宝的时间,所以职业妈妈应尽量克服困难,延长母乳喂养的时间,不要因为上班就过早地给宝宝断奶。

十三、母乳喂养多久最好?

世界卫生组织和我国卫生部都建议:婴儿出生后6个月内推荐纯母乳喂养,6个月后再添加辅食的同时继续哺乳到24个月或以上。当然并不是说到2周岁就戛然而止,妈妈有条件的话还可以继续哺乳,喂到自然离乳。宝宝的断奶时间最好在8个月~1岁以后,目前我国各地的产假规定不一,但大多数的妈妈在哺乳期就要返岗上班了,没有条件长期对宝宝进行母乳喂养,继续母乳喂养难度加大,但对于职业妈妈来说,最好坚持母乳喂养到宝宝1岁左右。

十四、母乳喂养需要喂水吗?

一般情况下,母乳喂养的婴儿,在6个月以内是不需要添加水的。因为母乳中含有丰富的碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质等各种营养物质。并且母乳的主要成分是水,完全可以满足宝

宝正常生长发育的需求。所以在6个月内的時候是不需要添加任何辅食的,包括水。

但以下情况除外:人工喂养、混合喂养的宝宝要适当补水,在病理情况下,如宝宝发热、呕吐、腹泻等出现体液异常丢失时,应在医生的医嘱下适当地喂一些温开水。此外,每一个妈妈和宝宝都有自己的特点,如果宝宝很爱出汗,天气炎热,或妈妈本身就不爱喝水,则需要给宝宝适当地喂一些温开水。

十五、母乳喂养多久添加辅食? 添加辅食有哪些注意事项?

纯母乳喂养的妈妈,最好给宝宝母乳喂养到6个月后再开始添加辅食。因为母乳可以满足宝宝前6个月的全部营养,6个月以后宝宝生长需要的营养更多,所以从6个月以后宝宝就要添加辅食了。

辅食的添加要循序渐进,一点一点慢慢添加,品种由单一到多样,添加量由少到多。先从水(果蔬汁、米汤)再到泥糊状(米粉、香蕉泥、红薯泥、土豆泥、南瓜泥、肝泥、鱼泥等),然后到蛋黄、稀粥、煮烂的面条、肉汤、肉末等,再慢慢过渡到正常的饭。注意7个月后,更应有意识地训练宝宝的咀嚼功能。因此,不要长时间的食用泥糊状食物,要及时添加颗粒样食物;1岁以内的宝宝饮食要少盐少糖,注意观察宝宝睡眠、饮食、大便情况及有无过敏反应,

十六、母乳喂养多久需要添加奶粉?

母乳喂养多久加奶粉由妈妈的母乳量决定,其实只要妈妈母乳充足,宝宝纯母乳喂养到6个月,除母乳外,可以逐步添加辅食了,只要能满足宝宝生长的需求,宝宝没有出现生长迟缓的现象,就不需要添加奶粉。如果妈妈母乳不足或妈妈要给宝宝断奶了,就需要给宝宝添加配方奶粉了。

十七、哺乳期感冒了还能喂奶吗?

哺乳期妈妈感冒了,在症状不严重,也没有服用药物的情况下,还是可以喂奶的,宝宝还可以通过母乳获得抗体。但是如果妈妈是病毒感冒,在喂奶时要注意做好防护措施,佩戴口罩,避免传染。另外,妈妈要注意个人卫生,喂奶前要洗手,避免细菌传染,加强室内通风。如果哺乳期妈妈感冒不严重,最好不要服用药物。

如果妈妈感冒比较严重,应及时到医院就诊,不要自行吃药,按照医生医嘱服药,以防止某些药物进入母乳而影响宝宝。感冒发高烧期间可以暂停母乳1~2天,在停止哺乳期间,要注意将乳汁吸出,以保证母乳分泌量。

十八、乙肝妈妈能母乳喂养吗?

乙肝病毒携带的妈妈一般都会担心母乳喂

养会造成宝宝感染,乙肝的传播途径主要有三个,母婴垂直传播(宫内、产时和产后传播)、血液传播、性传播。近年来,较多的研究认为在注射乙肝疫苗加乙肝免疫球蛋白预防的情况下,乙肝病毒携带者可以母乳喂养,依据是经过乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白的联合免疫,乙肝病毒携带的妈妈进行母乳喂养对婴儿感染 HBV 无明显影响^[4-6]。

罗志彝等^[7]研究认为应检测 HBsAg 阳性产妇乳汁中 HBV-DNA 的含量,以决定是否采用母乳喂养,对于乳汁中 HBV-DNA $< 10^3$ 拷贝的产妇,在婴儿采取适当的免疫措施后,可以进行母乳喂养。王虹等^[8]最新研究显示,乙型肝炎表面抗原(HBsAg)、乙型肝炎 e 抗原(HBeAg)双阳性的乙型肝炎病毒(HBV)携带产妇可以在正规预防的前提下进行母乳喂养。

但要注意的是,如果母亲血清病毒载量较高,且处于疾病活动期时不宜母乳;如果妈妈的乳头皲裂,或婴儿的口腔、咽喉、食道、胃肠黏膜等有破裂、溃烂,也不适宜母乳喂养,所以哺乳期间应密切检测乙肝妈妈的 HBV-DNA、ALT 水平。

十九、产后抑郁影响母乳喂养吗?

产后抑郁不仅影响女性自身健康,对婴幼儿的生长也有不良影响,而且研究显示产后抑郁是影响母乳喂养的重要因素之一,可影响乳汁分泌及母乳喂养行为,而母乳分泌不足将会直接影响孩子的健康成长^[9]。何志毅^[10]研究显示产母抑郁对母乳喂养有不利影响,可延迟产母泌乳始动时间,减少泌乳量,影响宝宝体重的增长,降低母乳喂养的成功率。

因此,家庭其他成员应多体谅妈妈,尤其是丈夫,要积极开导产妇,给予细心关怀,多沟通,让产妇保持愉悦心情;还应鼓励产妇积极就医,积极检查,并配合治疗。

二十、母乳喂养注意事项

(一) 乳房保养

每次哺乳时应双侧乳房轮流哺喂,且每次喂养之后,如果宝宝没有将乳房吸空,妈妈应用吸奶器将剩余的奶水吸出,充分排空乳房中的乳汁,不仅能减轻妈妈涨奶的痛苦,还可以促进乳汁的分泌;如果乳房出现硬块,要及时按摩疏通,进行局部的热敷,使乳汁充分排出,防止乳汁淤积,预防乳腺炎;此外,还要做好乳头护理,防止乳头皲裂、破损,影响母乳喂养。

(二) 尽早开奶

在产后半个小时之内,尽早让宝宝吮吸妈妈的

乳房,不仅能够促进早开奶,而且能够进一步的刺激溢乳,建立泌乳反射,增加乳汁的分泌。

(三) 不要丢弃初乳

有些妈妈认为初乳是“脏”的,或认为初乳没有营养价值,就挤出丢弃了。其实初乳是营养的精华所在,富含人体所需免疫因子和生长因子,能够增强宝宝的免疫力,促进宝宝的发育,而且初乳的量不多,千万不要丢弃宝贵的初乳。

(四) 注意母乳不足

如果妈妈在哺乳前乳房不胀,哺乳时发现宝宝吞咽声较少,哺乳后宝宝睡眠短而不安,常哭闹,宝宝体重不增加或增加不良,这个时候,妈妈就需要注意是不是母乳不足了,需找出原因并加以纠正。

(五) 不要让宝宝边吃奶边睡觉

不要让宝宝边吃奶边睡觉,这样不仅容易引起窒息、呛奶,同时还会影响婴儿牙床的发育,导致畸形。如果宝宝乳牙萌出,还会增加宝宝龋齿的风险。

(六) 睡眠充足,保持心情愉快

妈妈睡眠充足、保持愉悦的心情可以促进乳汁的正常分泌,妈妈要以轻松的心情进行母乳喂养。如果妈妈在精神上有负担或者心情紧张、焦虑、抑郁,都会影响乳汁的分泌。

(七) 特殊情况,暂停哺乳

如果妈妈罹患急、慢性传染病,或结核病、乳腺炎等,不宜母乳喂养或需要暂停母乳喂养时,可定时用吸奶器将乳汁吸出,以免乳汁淤积,泌乳量减少。

(八) 注意饮食

母乳喂养期间,饮食要均衡、清淡,避免高盐、高糖、多油、麻辣、冰镇的冷饮等食物,否则易导致宝宝上火、便秘、腹泻等问题;不要喝咖啡、食用巧克力等,以免损伤宝宝健康。另外,为了保证有充足的乳汁,妈妈们可以适量多吃一些催乳的食物,如木瓜煲鱼汤等。

[参考文献]

- [1] 尹燕,黄兴楚,谢化胜.母乳喂养预防极低出生体重儿坏死性小肠结肠炎作用分析[J].解放军医药杂志,2017,29(9):103-105,112.
- [2] 曾妍芳.纯母乳喂养对婴儿生长发育的影响[J].齐鲁护理杂志,2013,19(9):61-62.
- [3] 李福然.产后乳房按摩最佳时间及其对母乳喂养的影响[J].实用妇科内分泌电子杂志,2017,4(27):119,122.
- [4] 黄慧.不同喂养方式对乙型肝炎病毒感染产妇母婴传播的影响[J].肝脏,2019,24(4):477-478.
- [5] 王震,韩华.HBsAg 阳性产妇不同喂养方式与母婴垂

(下转第 68 页)

炎疫苗是针对肺炎链球菌提取出的抗原成分制成的,接种肺炎疫苗可以让小儿在没有患病之前获得主动免疫能力,从而有效地预防肺炎。小儿接种肺炎疫苗通常需要在超过2岁之后,一般接种一次即可,对于身体虚弱、免疫力低下的小儿5年后可以再进行一次接种。

(二) 保持室内空气清新

小儿肺炎与室内空气有关,保持室内空气清新是必须的,适当的时候进行通风,让新鲜的空气进入到室内,从而减少患病几率。但是近些年人们会纠结是否开窗,因为室外的环境也令人堪忧。为了保障室内空气清新,家长可以在家里种植绿植,摆放一些有净化能力的绿色植物,不仅可以起到美化的作用,还能够净化室内空气,如薄荷、芦荟等绿色植物,还可以购买加湿器,加湿器能够提升室内湿度,起到净化空气的作用。近年来,选择在家里安装空气净化器的家庭也不在少数,在不能开窗透气的情况下,通过空气净化器可以净化室内空气,保障家人的健康。

(三) 合理的饮食

小儿的饮食要格外注意,平时饮食以清淡为主,不要食用辛辣刺激性食物,尽量食用清淡易消化的食物。同时要注意饮食多元化,营养搭配要

合理,可以荤素搭配,保证营养全面,提高身体素质。自身免疫力低下的小儿要格外注重饮食,合理的饮食能够提升小儿自身免疫力,平时多吃一些高营养、高维生素、高蛋白的食物,及时地摄取人体所需要的营养物质,这对提升自身免疫力有很大的帮助。对于哺乳期的小儿,母亲在有条件的情况下尽可能进行母乳喂养,且达到必要的喂养时间,母乳喂养对于提升小儿免疫力具有很好的帮助,可以降低小儿患病几率。

(四) 防止感染

对于健康的小儿,一定要做好防止肺炎感染的护理措施,对于春季等流行性疾病多发季节要格外注意,少去人群密集处,要避免小儿接触已经感染的儿童和成人。想要防止感染不能忽略小儿的身体素质,平时要加强体育锻炼,及时治疗感冒与支气管炎,防止感染。

总之,小儿肺炎不是简单的感冒,预防和护理的重要性不言而喻。对于小儿肺炎,家长要格外注意,不仅要了解引起小儿肺炎的主要因素,还要做好日常护理工作。小儿肺炎要注重预防,即使小儿患上肺炎,家长也不必过于惊慌,必须要有正确的心态,积极地配合医生治疗,使小儿尽快康复,从而更好地投入到生活和学习中。

(上接第46页)

直传播的临床研究[J]. 中国医药指南,2019,17(12): 158-159.

[6] 刘雪燕. 乙肝病毒携带者母乳喂养与HBV母婴传播发生率的研究[J]. 求医问药·下半月刊,2012,10(4): 448.

[7] 罗志舜,郑逊. HBsAg阳性产妇母乳喂养与乙肝病毒母婴传播的相关性研究[J]. 福建医药杂志,2010,32(5): 45-47.

[8] 王虹,王红萍,钱琳妍,等. 乙型肝炎表面抗原和乙型肝炎e抗原双阳性的乙型肝炎病毒携带产妇进行母乳喂养的安全性[J]. 中华传染病杂志,2020,38(1): 44-48.

[9] 杨怀洁,王涛,周全. 产后抑郁与母乳喂养关系的研究进展[J]. 解放军医学院学报,2019,40(2): 199-200, 封三.

[10] 何志毅. 产母抑郁对母乳喂养的影响[J]. 实用妇产科杂志,2000,16(5): 250-251.