

【实践应用】

1. 如何尽早开始母婴肌肤接触

如果顺利分娩，母子健康状况良好，婴儿娩出后应尽快吸吮母亲乳头和乳晕，刺激乳汁分泌并获得初乳。开奶时间越早越好，正常新生儿第一次哺乳应在产房开始。当新生儿娩出断脐和擦干羊水后，即可将其放在母亲身边，与母亲肌肤接触，并开始让婴儿分别吸吮双侧乳头和乳晕各 3~5 分钟，可吸吮出初乳数毫升。刚出生的婴儿已具备很强烈的觅食和吸吮能力，母亲也十分渴望看见和抚摸自己的婴儿，这种亲子接触有利于乳汁分泌。正常分娩的情况下，不应添加糖水和配方奶，以避免降低新生儿吸吮的积极性，添加配方奶也加大了后续发生牛奶蛋白过敏的风险。

2. 袋鼠式护理帮助尽早开奶

袋鼠式护理又称皮肤接触护理，是指将婴儿裸露皮肤趴在母亲胸前，使两者皮肤互相接触的一种护理方式。袋鼠式护理最初用于早产儿护理，后也用于足月新生儿。由于婴儿趴在妈妈胸前的姿势像袋鼠妈妈养育小袋鼠，故称之。WHO 界定的袋鼠式护理包括 3 部分，即袋鼠式体位、袋鼠式营养、袋鼠式出院。袋鼠式体位是模拟袋鼠等有袋哺乳动物照顾幼儿的皮肤接触护理模式，在婴儿出生早期，将新生儿直立式贴在母亲的胸口，由母亲怀抱进行持续地肌肤接触；袋鼠式营养指纯母乳喂养；袋鼠式出院要求婴儿及早出院回家，减少病房环境对婴儿的不良刺激。

袋鼠式护理利于促进新生儿寻找母亲乳头进行吸吮，提高新生儿觅食主动性，帮助尽早开奶；还能稳定新生儿的生命体征，缓解新生儿疼痛，促进发育。

3. 母乳哺喂方法

正确的吸吮应该让婴儿含住乳头和乳晕。哺喂婴儿时，推荐坐着喂奶（图 2-3）。两侧乳房轮流喂，吸尽一侧再吸吮另一侧。若一侧乳房奶量已能满足婴儿需要，应将另一侧乳房内的乳汁用吸奶器吸出。完成喂奶后，不要马上把婴儿平放，应将婴儿竖直抱起，头靠在妈妈肩上，轻拍背部，排出婴儿吃奶时吞入胃里的空气，以防止溢奶。

4. 促进母乳分泌的方法

充分吸吮和及时排空乳房是最有效地促进母乳分泌的办法。通过婴儿勤吸吮，可促进乳汁分泌。新生儿能通过乳晕释放的气味（觅食）找到乳房，婴儿吸吮乳头和乳晕，刺激乳头和乳晕上的神经传感器将信息经下丘传送至母亲脑垂体进而分泌催乳素和催产素，至血液中催乳素和催产素水平升高，刺激腺泡细胞分泌乳汁。婴儿频繁吸吮，及时排空乳房，能维持催乳素在较高水平，刺激乳汁合成。婴儿啼哭声、视觉刺激及母婴肌肤接触，均可致乳母催乳素和催产素分泌增加，促进泌乳和乳汁排出。每次哺乳时，采取正确的哺乳姿势，并让婴儿轮流吮吸两侧乳房，吸空一侧乳房后再吸吮对侧。如果婴儿吸