

表 2-6 获得 1 000mg 钙的食物组合

组合一		组合二	
食物及数量	含钙量/mg	食物及数量	含钙量/mg
牛奶 500ml	540	牛奶 300ml	324
豆腐 100g	127	豆腐干 60g	185
虾皮 5g	50	芝麻酱 10g	117
蛋类 50g	30	蛋类 50g	30
绿叶菜（如小白菜）200g	180	绿叶菜（如小白菜）300g	270
鱼类（如鲫鱼）100g	79	鱼类（如鲫鱼）100g	79
合计	1 006	合计	1 005

注：“组合一”有 1/2 以上的钙来自牛奶，牛奶中的钙易于吸收利用。若不习惯多饮牛奶，则应参照“组合二”增加其他含钙丰富食品（如豆腐干、绿叶菜、芝麻酱等）的摄入，以保证获得足够的钙。此外，不习惯饮牛奶或有乳糖不耐受的乳母也可尝试用酸奶替代。

（2）使乳母及家庭成员充分认识到母乳喂养对婴幼儿与乳母自身近期、远期健康的益处，以及对家庭经济的收益。母乳喂养不仅可促进婴幼儿体格、心理行为、免疫功能等的发育，还可降低其成年后患慢性病的风险；对于乳母而言，母乳喂养可降低产后出血和体重滞留风险，延长闭经时间，降低乳腺癌和卵巢癌的发生风险等。

（3）使乳母及家庭成员充分认识到非母乳喂养（如配方奶喂养）给婴幼儿可能带来的健康风险，如过敏、过度喂养等，告知母亲使用奶瓶、人工奶嘴和安抚奶嘴的风险。

（4）帮助乳母分析母乳喂养过程中可能存在的障碍以及解决办法。如乳头内陷、乳腺炎、下奶延迟、新生儿低血糖、黄疸加重、母乳分泌不足等情况的处理。

## 5. 如何促进乳汁分泌

影响泌乳量的因素主要包括婴儿和乳母两个方面，其中婴儿吸吮是母亲泌乳反射和排乳反射的启动因素。新生儿出生后 10~30 分钟内吸吮反射能力最强，因此在产后 1 小时内应尽早让新生儿吸吮乳头及乳晕，是乳母及其家庭成员必须具有的喂养态度和行为，此时添加其他食物（糖水、配方奶等）可明显降低新生儿对乳头的吸吮，都不利于成功母乳喂养。吸吮时将乳头和乳晕的大部分同时含入婴儿口中，婴儿吸吮时能充分挤压乳晕下的乳窦，使乳汁排出，又能有效刺激乳头上的感觉神经末梢，促进泌乳反射，使乳汁越吸越多；吸吮越频繁（24 小时内至少 10 次），乳母泌乳越早越好。生后母婴同室、新生儿尽早（<1 小时）与母亲进行肌肤接触等，也是促进泌乳的重要因素。

对乳母而言，乳汁分泌与其生理（神经内分泌）、心理、认知（知识、态度和信念）、膳食营养、睡眠、身体活动等诸多因素密切相关。