虽然母乳哺育是大自然赋予妈妈的本能，但在现在的喂养环境中，作为哺乳妈妈尤其是新手妈咪，能够坚持哺乳仍是一件不容易的事情。有一些人由于没有经验，遇到各种问题会显得无所适从。

我们将来咨询的妈妈们遇到的难题进行了汇总，发现其实确是大同小异。下面是**我们收集了的哺乳过程中的常见问题。做了简单讲解，以帮助妈妈们减少一份困惑。**

**q01：每次喂奶前都必须要清洁乳头吗？**

**回答：不需要**

**母乳喂养是有菌喂养，**妈妈乳头和周围皮肤上的需氧菌以及乳管内的厌氧菌，对宝宝来说都是有益菌。**过度清洁甚至消毒乳房都是错误的，**比如有妈妈习惯用湿巾擦拭乳头或者次次用清水冲洗，这对宝宝来说只会有害无益。只要做个懒妈抱起来就喂，不要喂奶前用湿毛巾擦两下。

**q02: 夏天来了，母乳宝宝是不是需要多喝水呢？**

**回答：一般不需要。**

母乳和配方奶中大部分都是水**，6个月内未添加辅食的宝宝没有特殊情况一般都不需要额外补充水分，除非有医学指征**。水摄入过多，不仅会影响宝宝进食母乳量，还会增加宝宝肾脏排泄的负担。

**q03: 母乳几个小时喂一次？**

**回答：问宝宝和妈妈自己**

母乳喂养的频次通常比吃配方奶的高，**新生儿通常24小时要吃8-12次的奶**，甚至更多。随着宝宝长大胃容量增加，两顿奶的间隔时间也会加长。总之，**母乳喂养是按需喂养。**

**q04：按需喂养，那为什么有时候宝宝哭喂她却不吃呢**

**回答：那是她不要吃或者等急了**

**“按需喂养”绝不等于“按哭喂养”。宝宝哭泣是她表达各种需求的方法，饿了、困了，打嗝、冷热、疼痛、干湿等等都是用哭来表示。妈妈们要学习观察宝宝的需求，通过宝宝的行为、肢体动作和哭声特点来判断宝宝的需要是什么，并及时给予正确的回应。**

**q05:我怎么一直都没有涨奶过啊，是奶水不够吗？好担心宝宝没吃饱**

**回答：不涨奶不代表奶不够**

有些妈妈哺乳期间都很难有涨奶的感觉（就如痛觉一样），但是宝宝照样长的很好，说明奶水其实是完全够了的。尤其是在产后约3个月后，妈妈的乳汁分泌已经渐渐适应了宝宝的需要，并达到了供需平衡，基本上就很少再有涨奶的现象了。

**q06: 好想知道宝宝吃了多少母乳，够不够吃。**

**回答：正常情况下不需要纠结宝宝吃母乳的量，母乳够不够看体重、大小便的情况。出生五天后大便基本转黄，不干，6-8次以上的小便，体重增长正常，精神状态好，就可以判断母乳够吃**

**q07：宝宝一吃完就拉大便，这有问题吗？**

**回答：别担心！**

很多宝宝都有一喝完奶就拉大便的习惯，有些边吃边拉，妈妈们不用担心，这也是一种宝宝吃得比较多的表现。母**乳喂养的宝宝大便呈糊状，偶尔会有点奶瓣、带点酸味，甚至还有点黏黏的东西，这都是正常的，**又或者大便有点偏稀，带泡沫，排便时排气，也都无需过多担心。

只要吃的好，生长正常，精神好，就没必要人为干预或者吃药。

**q08:宝宝最近一个礼拜才大便，也没有什么不舒服，胃口也好，大便也软软的，是便秘吗？**

**回答：很可能是我们俗话说的攒肚哦。**

母乳喂养的有些宝宝几天甚至于十几天不排大便也无痛苦表现，但后来排出来的大便也还是黄色软便，无硬结，量也不是特别多**。一般发生在2-6个月大的时候，**这是由于宝宝消化能力提高了，能对母乳充分地消化、吸收，每天产生的食物残渣很少，所以不足以刺激直肠形成排便。

**攒肚与便秘的区别在于大便的性状，**二者的其他区别可表现在攒肚排便时无痛苦表现，排出的大便量不多、无硬结等

**q09:怕母乳不够宝宝吃，每次乳房发涨的时候也不敢吸出来，怕宝宝醒了不够吃，有朋友说这样会让奶变少，是真的吗？为什么呢？**

**回答：是的。因为乳房不只有大家认为的乳汁仓库的作用，更重要的它是乳汁的生产工厂。如果乳房乳汁充盈状态时间过久，仓库管理员就会告诉负责管理的大脑，不需要这么多啦，不要再生产了。大脑就减少泌乳素和催产素的分泌，指导乳房降低乳汁产量。而且如果经常过度充盈，还会增加乳汁淤积的可能性**

**q10:乳汁太多，经常需要吸出来，那吸出来的母乳可以保存多久呢？**

**回答：母乳储存有讲究，可不能马虎哦！**

为了方便记忆，大家可以记住一个333原则，即室温3h，冷藏3天，冷冻3个月。超过这个时限并不是说乳汁坏了，333原则是最安全的存储方式，即使宝宝生病的状态这样的乳汁也很安全，当然，在保存过程中要保持清洁，卫生。值得提醒的是，不论是怎样保存的，加热过一次如果没有吃完的话需要倒掉。**切记不能用微波炉加热母乳。**

**q11: 我感冒发烧了，还能喂奶吗？**

**回答：可以喂。病毒在体内是有潜伏期的，在你出现感冒症状之前的，当你有症状时，你的机体也开始产生抗体，通过爱的乳汁抗体也会传递给宝宝。去年流感期间就出现了一个明显的现象：母乳宝宝的恢复要更快一些。**

**q12:那吃药后是不是就不能喂了？**

回答：如果吃药，建议咨询医生选择适当的药物服用，有些孕期、产后可以服用的药物并不会给宝宝造成多大影响，所以不影响正常哺乳。

当你在哺乳期遇到各种情况需要吃药时，要告诉医生你正在哺乳，也可参考“用药助手”APP，里面的L1级和L2级药物基本都是可以哺乳期服用的。

**q13: 那乳腺炎了可以继续喂奶吗？**

**回答：不仅可以喂，而且应该喂奶**

如果乳房有发红且有肿痛的硬块，或着没有硬块的红肿热痛，而且如果还伴随低热的话，那极有可能是急性乳腺炎。**这个期间一定要坚持哺乳，这样能帮助疏通阻塞的乳腺缓解肿胀。**同时还可以在两次喂奶中间用冷敷乳房的方法进行物理治疗，直至肿胀发红有缓解。**如果是没有缓解，请一定**积极咨询泌乳顾问并及时治疗。

**q14: 来例假后或者经期那几天还能喂奶吗？都说有了月经后奶水就没营养了，是这样吗？**

**回答：可以喂！**

请记住，来了例假照样喂你的奶！当月经来潮时，部分哺乳妈妈的乳量可能会有所减少，但这是暂时的，对宝宝并无害处。**无论是处在经期或经期前后，妈妈都无须停止喂奶，**也不用担心月经来潮后会影响到正常的哺乳。

**q15：我的奶有点清淡，婆婆说没营养了，让加奶粉，是真的吗？**

**回答：千万别！**

**外观看上去清淡的奶水营养并不一定比浓厚的奶水营养差，**只是奶水成分稍有不同。每次喂奶时，刚出来的奶叫前奶，相对来说乳糖成分比较高，所以会稀一些，越到后面脂肪成分越高，就越浓稠，那是后奶。不管前奶还是后奶，最好每次都让宝宝喝到。和牛奶、配方奶相比，人乳中所具备的营养素和搭配比例、抗病因子都是牛奶和配方奶无法比拟的。

**q16：母乳喝到什么时候最好呢？好多人说6个月后奶水就没营养了，是这样吗？**

**回答：请！坚！持！**

母乳是宝宝最好的食物，婴儿吃母乳的时间越长，获得的益处就越多。世界卫生组织和很多专家的建议是：长达6个月的纯母乳喂养是婴儿喂养的最佳方式。此后，婴儿应当在持续母乳喂养的基础上接受补充食品直到2岁或更久。

**q17：哺乳期不戴文胸可以吗？戴着实在太不方便了！**

**回答：戴，戴，必须戴！！**

建议从怀孕起就佩戴专门的哺乳文胸，而且必须是有软性钢托且是纯棉材质的。乳房的变形其实从孕期就开始了，所以保养丝毫不能马虎。

**q18: 都说母乳是最有营养的，那还需要补充VD或者DHA吗？**

**回答：一般补充维生素D就行啦！**

母乳营养很丰富，但唯独维生素D含量不足，因为VD是阳光维生素，通过晒太阳获取，但研究表示，过多晒太阳可能会增加宝宝皮肤疾病风险，所以现在一般建议**纯母乳喂养的宝宝出生后15天左右就可开始添加维生素D，每天400国际单位。母乳宝宝是有可能缺钙的，但VD补充是最重要的，如果有临床表现，建议去儿保科看医生，最可靠的指标是抽血化验体内的VD的值。关于DHA则**无需补充，因为DHA最早就是从母乳中发现的哦，喂母乳即可获得，多补并不会让孩子更聪明哦。