



▲ 图 2-1-14 育学园 App 记录功能喂养页面图

## ● 夜间哺乳注意事项

宝宝吃奶通常不分昼夜，尤其是还没有建立昼夜规律的新生宝宝，夜奶的频率会更高。为了保证哺喂夜奶时更加顺利和安全，妈妈需了解夜间哺乳的有关注意事项。

第一，如非特别必要，不要侧身哺乳。很多妈妈会因为便利而采取侧卧的姿势哺喂宝宝。如非特殊情况，建议妈妈尽可能不要侧卧哺乳，特别是在夜间或者其他睡眠时间。这是因为，妈妈侧卧时，很难保证长时间保持清醒，一旦在哺乳过程中睡着，很可能会压住宝宝，或用乳房堵住宝宝的口鼻，有造成窒息的隐患。

第二，不要让宝宝含着乳头睡觉。宝宝含着乳头可能更容易入睡，睡得也更踏实，但是这种习惯同样有导致宝宝窒息的风险，并且增加妈妈乳头皲裂的概率。

第三，不要主动叫醒宝宝喂夜奶。宝宝有自己的成长规律和需求，如果夜间没有想要吃奶的迹象，就无须叫醒喂奶，以免打扰宝宝的睡眠。不必担心宝宝夜间长时间不吃奶会出现低血糖等问题。

第四，喂奶后不要马上让宝宝平躺。新生宝宝由于消化系统发育不成熟容易吐奶，

如果哺乳后立即让宝宝平躺，会增加吐奶风险，加上夜间家长容易疏忽，无法及时发现宝宝吐奶并进行清理，可能会增加窒息的风险。因此，夜间哺乳后，妈妈要保持45°角靠在床头，让宝宝趴在胸前，呈心贴心的姿势，待宝宝打出嗝后，再让他平躺。

## ● 母乳喂养的障碍

妈妈在哺喂母乳时并非总是顺利的，会遇到各种各样的问题，比如，妈妈有乳头扁平或凹陷等乳头异常问题，使得宝宝较难正确含乳；妈妈得了乳腺炎，或者生病用药，或者宝宝不肯吃乳头。只有解决了这些困难，妈妈才能继续坚持母乳喂养。

### 乳头扁平

宝宝能够吃到乳汁，并不是单纯地靠吮吸乳头，还要含住大部分乳晕，让乳晕和乳头共同形成一个“长奶嘴”。因此，妈妈可以通过牵拉乳房组织，确认乳房是否具有足够的延展性，如果容易牵拉，说明乳房延展性好。即便妈妈的乳头扁平，仍可以通过调整让宝宝顺利吃到母乳。

### 乳头凹陷

妈妈用手牵拉乳头，如果能够牵拉出来，说明是假性凹陷。每次哺乳前，用手牵出乳头，并且帮助宝宝正确含乳。如果乳头凹陷比较严重，可以使用乳头吸引器将乳头吸出。使用乳头吸引器时，每次吸引的时间应保持在3秒左右，持续若干次，直到乳头和部分乳晕被吸出。

### 妈妈得了乳腺炎

产后1个月内通常是乳腺炎的高发期。妈妈需要根据情况进行判断，将乳腺炎对宝宝的影响降到最低。

## — 未形成脓肿时

乳腺炎初发阶段主要以乳房表面红、肿、热、痛为主要症状，并伴有发热。这个阶段要多让宝宝吮吸乳房，刺激乳房排空，减少乳房处于饱胀状态的时间。这不仅有助于康复，也可以减轻疼痛。如果宝宝的吮吸不足以排空乳房内的乳汁，可以使用吸奶器加以辅助。

如果发热超过 38.5℃，需要去医院就诊，医生可能会安排妈妈服药或输液治疗。如果妈妈只服用了退热药，不影响正常哺乳；如果需要服用抗生素，是否能够在用药期间继续哺乳则需要向医生咨询。

## — 已形成脓肿时

如果在乳腺炎早期没有及时采取有效措施，而是任其发展，原本患有炎症的部位就会积脓，并伴有高热，此时必须去医院就诊。根据实际情况，医生可能会建议采取手术的方式切开引流。

要注意，妈妈要积极配合医生治疗，在手术后恢复期内，可以继续让宝宝吮吸无症状一侧的乳房，接受手术的乳房中的乳汁要及时用吸奶器排空，不要积存在乳房内，否则不利于术后恢复。

## 妈妈生病用药

妈妈在哺乳期生病应积极治疗，如果需要用药，也要以保证治疗为主，因为只有妈妈尽快痊愈，才能保证后续继续坚持母乳喂养。

哺乳期用药无法简单地归为“能吃”还是“不能吃”，既要看疾病情况，也要看药物本身的成分和使用方式。

关于哺乳期用药安全等级，目前接受度比较高的是美国儿科教授托马斯·W. 黑尔（Thomas W. Hale）提出的，他认为 L1、L2 级的药物对乳汁作用很小，不影响继续哺乳。家长可以查询 LactMed 数据库中药物的哺乳期安全信息。

一般情况下，哺乳期用药应考虑以下几个方面：

- ▶ 对于进入乳汁中剂量很小的，远远低于必要时宝宝服用药物时的治疗剂量的药物，在哺乳期间服用是绝对安全的。
- ▶ 某些只有针剂而无口服剂型的药物，比如胰岛素和肝素，宝宝通常不受影响。
- ▶ 如果妈妈在哺乳期间为了做医学类的检查而使用了碘或钼对比剂，不需要停止母乳喂养。但如果使用了放射类的药物，则需要避免母乳喂养。
- ▶ 不使用疗效不确切的，或者缺乏安全性评估的中成药。
- ▶ 在推荐使用药物范围内，也要尽量选择成分单一的药物，因为单一成分更容易评估安全性；避免使用复合制剂，因为复合制剂成分多，相互作用多，对哺乳安全的评估更为复杂。
- ▶ 在不影响疗效的情况下，尽量选择对哺乳影响最小的给药途径，一般外用优于口服，口服优于静脉给药。
- ▶ 尽管有些药物安全性很高，但如果妈妈特别担忧，可以将服药时间尽量安排在哺乳后，或者远离下一次哺乳时间，以使进入乳汁的药物浓度降到最低。

## 崔医生特别提醒：

妈妈哺乳期间如生病需用药，不要为坚持哺乳而一味硬撑，应积极配合医生治疗。需要注意的是，即便了解基本用药原则，也不代表可以擅自用药，使用任何药物前，都应咨询医生，遵医嘱合理用药。

有些妈妈受传统观念影响，认为西药副作用大，哺乳期不能吃，中药副作用小，比较安全，甚至不咨询医生，便自行选择中药服用。无论是中药还是西药，哺乳期妈妈用药前务必咨询医生。

## 宝宝不吃乳头

对宝宝来说，吮吸奶嘴和吮吸乳头不同。吮吸奶嘴时，只需轻轻吸就可以吃到乳汁；而吮吸乳头时，不但要消耗更多的力气，还要更多的技巧，只有用舌头和腭配合挤压乳晕才能吸到乳汁。因此，在哺乳初期频繁接触橡胶奶嘴，再尝试吸乳头时便会出现不愿意吸、不会吸的现象，这就是乳头混淆。乳头混淆不利于坚持母乳喂养，要及时纠正，

最主要的方法是引导宝宝吮吸乳头。

在纠正宝宝乳头混淆时，妈妈可以先刺激奶阵，待乳汁从乳腺管中喷射出来，宝宝吮吸起来会比较容易。刺激奶阵时，妈妈要保持心情平静。尝试闭上眼睛，想象宝宝可爱的模样，用手指揉捻、按压、轻拉乳头，通常就可以成功刺激出奶阵。如果最初不那么顺利，妈妈也不要轻易放弃，要多尝试几次。刺激出奶阵后，要及时将乳头塞入宝宝口中。如果宝宝不肯张口，可先用橡胶奶嘴诱导，待宝宝张嘴后，再将乳头送入。

此外，妈妈也可以用乳盾引导法。乳盾要适合，与乳头及乳晕紧密贴合。宝宝习惯橡胶奶嘴，一般不会排斥乳盾。妈妈可把乳盾佩戴在乳头上，引导宝宝吮吸乳盾，促使乳头泌出乳汁。在宝宝习惯通过乳盾吮吸乳头后，再逐步撤掉乳盾，实现亲自喂养。

要特别注意的是，乳头混淆的宝宝大多无法正确含乳，妈妈应将乳头和乳晕一起尽量深地塞入宝宝口中，这不但可以避免妈妈的乳头受伤，也使宝宝吃起来更省力气。不过这需要妈妈跟宝宝多磨合。

如果宝宝出生后由于健康原因被迫和妈妈分离，妈妈也不要着急，可以将母乳吸出来送去给宝宝吃，不过要注意母乳的保鲜。待宝宝回到妈妈身边后，如果存在乳头混淆的问题，再用以上方法纠正。

## ● 暂时无法实现哺乳

在宝宝出生后的最初几日，如果妈妈不能哺乳，或宝宝还无法做到有效吮吸，要想让宝宝喝到珍贵的初乳，并为日后实现母乳喂养做准备，妈妈应吸出乳汁，用奶瓶喂给宝宝。及时排空乳房有助于刺激泌乳，吸奶的同时也按摩了乳房，能在一定程度上保持乳房柔软，日后宝宝吮吸时能更容易含住乳晕。或者将少量乳汁直接挤到宝宝口中，让宝宝熟悉妈妈乳汁的味道，激发吮吸的欲望。妈妈应多给宝宝机会接触乳房，让宝宝愿意尝试含乳。

早产宝宝通常无法及时接受哺乳，关于早产宝宝的喂养方式，详见第 469 页。



## ● 如何顺利吸出母乳

当妈妈暂时不能哺乳时，应及时将乳汁吸出。吸母乳时，妈妈应选用便捷、高效的吸奶用具，并掌握正确的吸奶步骤，才能顺利吸出母乳。

### 准备工具

虽然徒手也可以挤出母乳，但吸奶器特别是电动吸奶器，会让吸奶更便捷。挑选吸奶器要注意甄别，劣质吸奶器不但无法有效吸出乳汁，还会过度刺激乳房，造成乳房充血、乳头疼痛，长期使用不仅不利于坚持母乳喂养，而且影响泌乳量。以电动吸奶器为例，挑选时应注意以下几个方面。

第一，能模拟宝宝吮吸过程。宝宝吸奶可分为两个阶段：未吸到乳汁时，是短促而快速的刺激，以此来引发喷乳反射，也就是奶阵；当吸到乳汁后，就会变成缓慢而深长的吮吸，以保证能够吃到母乳。喷乳反射是吸奶的必要前提，因此选择一款能模拟宝宝吮吸，且有刺激喷乳反射功能的吸奶器会更省力。

第二，吸力柔和且强弱可调。吸力大并不等于可以吸出更多乳汁，反而会导致乳房疼痛，因此应该选择吸力柔和的吸奶器，并保证吸力可调。使用时，如果逐渐增加吸力感觉不适，可以调弱一档，直至找到适合自己的最大舒适负压，此时最易刺激出奶阵，吸奶也更多更快。

第三，零部件易清洗。吸奶器会与皮肤和乳汁直接接触，为了卫生安全，要确保所有的零部件都能够拆卸下来清洗，不要带有死角区域，否则可能会滋生霉菌。

第四，吸乳护罩应尺寸合适。确保使用尺寸适合的吸乳护罩，这是进行有效吸奶的基本条件，有助于促进乳汁流出。

### 吸奶步骤

不管是手动吸奶器，还是电动吸奶器，使用步骤基本一致。

1. 不管使用哪种吸奶器，妈妈都要先洗净双手。

2. 将洗净并晾干的吸奶器各个部件连接好，取少量水或乳汁涂抹在吸乳护罩内侧，使其很好地吸附到乳房上，防止抽吸时漏气。

3. 如果使用手动吸奶器，要先模仿宝宝的吮吸动作，短促快速地抽吸，刺激乳汁分泌。当泌乳增多时，减慢抽吸节奏，转换为频率稍低、相对稳定的速度，并持续一段时间。如果使用电动吸奶器，要先使用较小的吸力，再逐渐加大吸力，降低损伤乳头的风险。为了更高效舒适地吸奶，建议使用双侧双韵律电动吸奶器。它既可以减少吸奶时间，避免一侧吸另一侧漏的尴尬，对部分妈妈来说，双侧同时吸还有提高泌乳量的作用。

4. 吸奶结束后，先在储奶袋上写好吸奶日期，然后将乳汁从储奶瓶导入储奶袋，注意储奶袋不要装得太满，以留出 1/4 的空间为宜，最后排出空气封口。当然，也可以使用能直连吸奶器的储奶袋，避免乳汁浪费和二次污染。

手动挤出乳汁时，可以参考如下步骤：

1. 挤压时，在乳头下方放置一个容器，接住乳汁。
2. 将一只手的拇指和食指分别放到乳晕的上下侧，一边轻压，一边向乳头方向移动，重复多次后，就会有乳汁流出。注意两指下滑到乳晕与乳颈相交处即可，不要触碰到乳头。
3. 有乳汁流出后需要变换挤压方式。将一只手覆在乳晕上，另一只手托在乳晕下，两手同时用力，向乳头移动。重复这个动作，注意双手要以乳头为圆心不停移动位置，以便挤出所有乳腺管中的乳汁。

需要提醒的是，交换挤压乳房的时候，可以用乳头保护罩收集另一侧溢出的乳汁，以免乳汁浸湿衣服或浪费。

## 崔医生特别提醒：

母乳中含有的蛋白质容易被细菌败解，因此必须注意储奶瓶日常的清洁，以防残留的母乳变质，影响下次使用。清洁时不要使用消毒锅、有除菌作用的奶瓶清洁剂等，可以用热水烫过后倒扣晾干，“干燥是最好的消毒剂”。

## ● 如何储存和加热吸出的母乳

要正确储存、加热吸出的母乳，才能保证宝宝吃到优质的“口粮”。

储存乳汁时，应注意以下几点：

- ▶ 如果宝宝在4小时内饮用，可以常温避光保存，要确保室温维持在20～30℃。
- ▶ 如果宝宝在24小时之内饮用，要放在冰箱冷藏室。虽然研究表明，4℃左右的环境下，母乳可以保存48小时，但家用冰箱冷藏室很难保证温度达标且恒定，因此建议冷藏保存最好不要超过24小时。而且，不要放在冰箱门上或冰箱门附近，因为频繁开关冰箱门会使这个区域的温度不稳定。另外要注意，母乳应尽量与其他食物分开存放，避免受到污染。
- ▶ 如果短期内宝宝不饮用，应在-15～-5℃的冷冻条件下储存，可以储存3～6个月。由于母乳只能解冻一次，因此每个储奶袋最好保存宝宝一次的饮用量，避免浪费。存放时，应将挤出时间较早的母乳放在冷冻室靠近冰箱门的位置，而新挤出的母乳顺次往后排，以方便先取用封存日期较早的母乳。

加热储存的母乳时，应注意：

- ▶ 如果乳汁常温保存或放在冷藏室中，取用时只需把储奶袋或奶瓶放在40℃的温水中加热。建议使用恒温温奶器，不要使用微波炉或在炉火上加热。
- ▶ 如果乳汁储存在冷冻室，取用时需先放到冷藏室解冻，再按照上述方法加热。
- ▶ 乳汁温热后，再把储奶袋上的封口打开，倒进奶瓶，以防止乳汁出现分层。分层的乳汁虽然对营养价值影响不大，摇匀后也可以正常饮用，但味道比较腥，个别宝宝可能会不接受。

## 崔医生特别提醒：

关于储奶容器，推荐选择储奶袋，避免使用金属制品，因为这类容器会吸附母乳中的活性因子，影响母乳的营养价值。要注意储奶袋的密封性，防止母乳变质。

如果储存的母乳加热后没有吃完，剩下的就要扔掉，不能反复冷藏、加热，否则会对宝宝健康不利。

储存的母乳可能会分成乳水和乳脂两层，这种情况是正常的，喂奶前可轻轻摇匀。用储奶袋直接加热再倒进奶瓶，能缓解这种分层析出的现象。

冷冻的环境会使母乳中的蛋白质发生变性，对消化系统不是很完善的宝宝来说，饮用后可能会出现腹泻。



### 专题：宝宝不吃奶瓶怎么办

当妈妈母乳不足、生病吃药暂停母乳或暂时和宝宝分开时，需要用奶瓶给宝宝喂之前吸出的乳汁。不过，很多习惯吸乳头的宝宝会对奶瓶表现得比较抗拒，毕竟奶嘴与妈妈的乳头触感是不同的。

在这种情况下，在宝宝饥饿时，可以尝试让家人抱着宝宝用奶瓶喂奶，帮宝宝养成“妈妈在的时候吸乳头，妈妈不在的时候吃奶瓶”的习惯。

如果宝宝始终执拗地不肯接受奶瓶喂养，妈妈可以尝试短时间内不再亲自哺乳，而只将母乳吸出来，放在奶瓶里喂，以帮助宝宝接受奶瓶。但需要注意的是，这种方法是在万不得已时的无奈选择，不宜轻易尝试。

### ● 妈妈母乳不足

当宝宝含着乳头，用尽力气吮吸也无法饱腹时，很可能是妈妈母乳不足的问题。希望下面几点建议能够帮助母乳不足的妈妈。

第一，坚持母乳喂养的信心。母乳喂养是有菌喂养的过程，有利于宝宝肠道菌群的建立和增强免疫力。而且，母乳中含有配方粉难以媲美的丰富营养素，能够为宝宝提供更全面均衡的营养，满足成长所需。因此，妈妈要坚信，母乳是宝宝最好的食物，不到万不得已，不要轻易动摇母乳喂养的决心，要相信通过科学的追奶方式，可以成功恢复母乳喂养。

第二，保持心情愉快。心情愉快是保证妈妈泌乳量的关键因素之一，然而面对宝宝出生后的各种问题，妈妈往往由于不知所措而陷入焦虑，进而影响泌乳量。因此，妈妈在遇到问题时，可以多和身边有育儿经验的朋友沟通、交流，以缓解焦虑情绪，保证心情轻松愉快。

第三，争取家人的支持。许多时候，家人听到宝宝哭，便认为是饥饿所致，而要求妈妈哺乳，而宝宝在吮吸后也确实停止了哭闹。这就会让妈妈和家人陷入一种误区：宝宝哭便是要吃奶，经常哭是由于妈妈乳汁不足。渐渐地，妈妈就会因自责而心情抑郁，进而影响泌乳量。

事实上，宝宝哭闹可能是由于不舒服、困倦等造成的，而对新生宝宝来说，无论哭闹的原因是什么，吮吸都会让他变得安静。因此，妈妈要学会识别宝宝饥饿的信号（起初表现为身体活动增多，然后开始哭闹），并争取得到家人的理解与支持，避免给自己增加不必要的心理压力。

第四，保证休息，均衡饮食。刚刚完成角色转换的妈妈，通常还未适应新的生活节奏，加上宝宝并未很好地建立昼夜规律，更会使得妈妈的休息时间无法保证。但妈妈应明白，充足的睡眠对于刺激泌乳十分重要，因此要尽可能将自己的作息调整得与宝宝同步，以保证睡眠时间。

在饮食上，建议母乳喂养的妈妈每周摄入 50 种食物，以保证获得全面的营养。在选择食材时，要注意避免陷入“贵即是好，大量进食补品”的误区。很多时候，过度进补可能造成营养过剩、乳腺管堵塞，不仅不利于泌乳，还会导致乳汁里脂肪含量高，引发宝宝消化不良等问题。

第五，让宝宝多吮吸。宝宝的吮吸是促进妈妈泌乳最有效的方法，因此妈妈追奶时应保证每日哺乳 10 ~ 12 次，每次至少 15 分钟。如果已经因为母乳不足开始混合喂养，那么最好让宝宝先吃母乳再吃配方粉，以免宝宝吃饱后，不肯再吮吸乳头。

当然，混合喂养的最终方案要根据宝宝的实际情况而定。如果因为母乳不足确实影响了宝宝的生长发育，必须补充配方粉以保证营养供给，就应在宝宝饥饿时先让他吃下