



生命之初 自然之乳



“5·20”遇上母乳喂养宣传日——

共筑生命最初的“暖链”

□记者 黄一琪

2025年5月20日是第35个“全国母乳喂养宣传日”，宣传主题为“生命之初，自然之乳”。自生命之初，母乳喂养为婴儿的生长发育提供全面营养和免疫保护，并成为婴儿与母亲之间最亲密的情感纽带。保护、促进和支持母乳喂养是构建生育友好社会氛围的重要组成部分，我们呼吁家庭、医疗机构等社会各界共筑“暖链”，帮助更多家庭因为母乳喂养而受益。



市妇幼保健院母乳喂养宣传活动现场。

作为大自然赋予新生儿最珍贵的礼物，母乳承载着生命的滋养与亲情的温暖。日前，记者走访了市妇幼保健院、市儿童医院、盐都区妇保所，采访多位宝妈和孕妈，倾听母乳喂养背后的支持与挑战。

“母乳的营养成分堪称‘黄金配比’，乳清蛋白和酪蛋白的比例约为60:40，极易被婴儿消化吸收。而且母乳中的DHA、ARA等不饱和脂肪酸，对宝宝大脑和视网膜发育至关重要。特别是初乳，富含免疫球蛋白A等活性物质，能有效抵御呼吸道和肠道感染，是婴儿的‘第一道健康防线’。”在市妇幼保健院，产科护士长廖文梅告诉记者，母乳喂养不仅对宝宝发育有益，母婴间的肌肤接触和眼神交流，更是促进婴儿情感和心理发育的重要方式。

走进市儿童医院，母婴室温馨整洁，并配备了尿布台、婴儿床、沙发等设施。该院新生儿科主任杨红向记者介绍：“母乳喂养的宝宝感染性疾病就诊率明显低于非母乳喂养的宝宝。长期坚持母乳喂养的孩子，在智力、运动能力等方面的发育测评中也常有更出色的表现。”她说，自母婴室开放以来，使用率很高，很多妈妈都反馈非常方便。医院希望通过这样的设施，让母乳喂养妈妈感受到社会的关爱和尊重。

母乳喂养不仅仅是给宝宝提供营养，它还是妈妈和宝宝之间建立亲子关系的“甜蜜纽带”。杨红介绍，母乳喂养带来的健康益



市儿童医院健康宣教现场。

处惠及母婴双方。对宝宝而言，母乳中含有的抗体和活性物质能增强免疫力，降低腹泻、肺炎等感染性疾病发生率，同时长远来看可减少肥胖、糖尿病等慢性病患病风险。对妈妈而言，母乳喂养能促进子宫收缩，降低产后出血风险，不仅能帮助妈妈体型及心理健康的恢复，还可降低乳腺癌、卵巢癌患病几率，哺乳的亲密互动也有助于缓解产后焦虑和抑郁情绪，增进母婴情感联结。

然而在实际生活中，母乳喂养面临诸多挑战。不少新手妈妈遭遇开奶困难等问题。杨红建议，产后尽早让宝宝吸吮乳头是开奶关键，同时正确调整哺乳姿势等方法可缓解不适。喂奶前妈妈要注意多休息加强营养确保母乳质量，同时要注意卫生，以防乳头皲裂、乳腺炎等问题。部分妈

妈认为自己母乳不足，其实判断母乳是否充足应依据宝宝排尿、排便和体重增长情况，若真存在不足，可通过增加喂奶次数、保证营养与休息等方式促进乳汁分泌。对于职场妈妈，备奶成为坚持母乳喂养的主要方式，合适的吸奶工具、合理的吸奶计划以及家人的支持都必不可少。

作为婴儿最营养、最安全的天然食物，母乳喂养是母婴健康的基石。二胎妈妈何女士开心地分享了自己的经历：“生老大时没经验，开奶特别困难，最后不得不放弃母乳喂养。但这次生老二，在市儿童医院医护人员的指导下，我掌握了正确的哺乳姿势和方法，现在母乳喂养特别顺利。看到宝宝一天天健康成长，再辛苦也值得！”

新手孕妈刘女士则表达了自

己的期待与担忧：“我一直知道母乳喂养对宝宝好，也很想坚持。但听说职场妈妈备奶特别辛苦，我担心自己到时候兼顾不好工作和哺乳。”针对刘女士的顾虑，市妇幼保健院的廖护士长给出建议：“职场妈妈可以提前做好准备好吸奶器、储奶袋等工具，和单位沟通好吸奶时间，家人也要给予更多支持。现在很多公共场所都设有母婴室，为宝妈提供了便利。”

母乳喂养宣传日不仅是一个倡导的契机，更是一次对全社会的呼吁。从专业医护人员的科学指导，到妈妈们的亲身实践，再到公共场所的贴心服务，多方合力才能为母乳喂养保驾护航。在这个充满爱的“5·20”，让我们以实际行动守护这份生命最初的温柔，为宝宝的健康成长筑牢根基。



盐都区妇幼保健所组织医护人员开展母乳喂养宣传活动。