



支持母乳喂养

护航生命起点

支持科学哺乳 守护母婴健康

□记者 黄一琪



医护人员宣传母乳喂养知识。(市妇幼保健院供图)

2026年8月1日至7日是第35个世界母乳喂养周,宣传主题为“支持母乳喂养,护航生命起点”。母乳是婴儿最天然、最安全、最完整的天然营养来源,是守护新生儿健康成长的第一道防线,也是母婴身心健康双向保障的关键纽带。为广泛普及科学母乳喂养知识,破除群众育儿认知误区,营造全社会支持母乳喂养的生育友好氛围,市妇幼保健院多措并举、多点覆盖,全方位开展母乳喂养主题宣教服务。

母乳双向赋能 守护母婴双重健康

“日常生活中,不少家庭片面认为母乳喂养仅对新生儿有益。”市妇幼保健院健康教育科主任武玲表示,母乳喂养是一举双赢的健康方式,能够同时守护新生儿与产妇的身心健康,有着无可替代的医学价值。

母乳被称作新生儿的“液态黄金”,是贴合婴儿生长需求的专属营养。产后初期分泌的淡黄色初乳,富含大量免疫球蛋白、乳铁蛋白等活性免疫物质,可为新生儿构建基础免疫屏障,有效降低婴幼儿腹泻、感冒、中耳炎等常见疾病的发病概率。同时,母乳中的营养配比科学合理,适配新生儿娇嫩的肠胃消化功能,所含的DHA、ARA等核心营养素,对婴幼儿视力发育、大脑神经系统生长至关重要。

母乳喂养对产妇身体恢复同样益处良多。婴儿的规律吮吮,能够有效刺激母体催产素分

泌,加速产后子宫收缩,减少产后出血风险。长期坚持母乳喂养,可帮助女性调节内分泌状态,降低乳腺癌、卵巢癌的患病概率。同时,哺乳会持续消耗身体多余热量,产妇只需保持清淡均衡的膳食结构,就能助力产后体态恢复,彻底破除“母乳喂养会导致身材走样”的误区。

破除喂养误区 普及科学育儿知识

结合日常门诊宣教和临床服务经验,武玲指出,多数新手家庭存在诸多母乳喂养认知误区,不少产妇因错误喂养方式,出现泌乳不足、乳腺发炎、提前断奶等问题。武玲梳理了四类高频误区,进行专业解读纠正。

产后前三天乳汁量偏少是正常生理现象,少量初乳的营养和供给量,完全能够满足新生儿的进食需求。部分家庭因担心宝宝吃不饱,过早添加配方奶粉,会减少婴儿对乳头的有效吮吮刺激,抑制母体泌乳反射,久而久之造成真的乳汁分泌不足,形成恶性循环。尽早开展母婴肌肤接触,实现早吮吮、勤吮吮,是保障顺利哺乳的核心关键。

针对“奶水清淡没有营养,需要进补浓汤催奶”的误区,武玲解释,母乳分为前奶和后奶,二者各司其职、缺一不可。质地清亮的前奶主要为宝宝补充水分和蛋白质,质地浓稠的后奶富含脂肪和热量,满足宝宝生长所需。乳汁清稀属于正常状态,并不代表营养匮乏。产后过度饮用油腻浓汤,不仅无法高效催奶,还容易造成乳汁淤积、堵塞

乳腺,诱发乳腺炎,产妇日常荤素搭配、清淡饮食、足量饮水即可。

对于职场妈妈普遍困扰的断奶难题,武玲表示,科学储奶、规律吸奶可实现长效母乳喂养。母乳储存指南一般是:冰箱冷藏(4℃)24~48小时;冰箱冷冻(-18℃)3~6个月。依托公共母婴室、单位母婴设施,职场妈妈可顺利完成背奶、储奶,兼顾工作与科学育儿。

此外,乳房胀痛切忌暴力揉搓。轻微涨奶可通过增加哺乳次数自然排空乳房;若乳房持续出现淤积硬块,可优先调整哺乳姿势、增加吸吮频率;一旦伴随局部红肿、持续发热,必须及时前往正规医院接受专业干预,防止进展为化脓性乳腺炎。

全域贴心保障 助力科学母乳喂养

作为全市母婴健康核心阵地,市妇幼保健院持续深化爱婴医院建设,依托健康教育科搭建全周期母乳喂养指导体系。武玲介绍,医院构建了“孕期宣教—产房即时指导—产后床旁一对一帮扶—产后门诊复诊—线上长期咨询”完整服务链条,为孕产妇提供全周期专业依托。

常态化开设母乳喂养公益课,由专业泌乳师讲解喂养姿势、产前乳房护理;产妇分娩后,助产士、护士全程指导肌肤接触与正确含接方式;出院后,开通线上咨询通道,宝妈遇到堵奶、追奶、乳头破损等问题,可随时线上问诊,免费为市民答疑。

“母乳喂养从来不是妈妈一个人的孤军奋战。”武玲向记者阐释了母乳喂养宣传周核心内涵。家人的陪伴支持是坚实底气,医疗机构的专业服务是可靠保障,全社会的理解包容是温暖托举。家庭之中丈夫、长辈要多分担育儿压力,给予产妇情绪关怀,减少产后焦虑;医疗机构要持续优化便民服务,完善母婴设施;公共场所应主动建设母婴室,给予哺乳妈妈包容与尊重,多方携手构建生育友好环境,让每一位母亲都能安心、顺利实现母乳喂养。



健康教育

联办:盐城市卫生健康委员会

盐阜大众报业集团

协办:盐城市疾病预防控制中心

母乳喂养指南

母乳,是新生儿最天然、最适配、最安全的口粮,也是生命之初最珍贵的健康馈赠。生活中,很多新手家庭缺乏系统的喂养知识,容易被片面说法误导,掌握以下技巧,能让母乳喂养更轻松。

把握开奶时机:宝宝出生半小时内完成肌肤接触,遵循早接触、早吮吮、早开奶原则。产后前三天乳汁偏少属于正常现象,营养丰富的初乳完全满足新生儿需求,无需额外添加水或奶粉。留意宝宝“早期饥饿”信号,每日哺乳8至12次,不要等到宝宝大声哭闹后再喂养。

规范哺乳姿势:日常喂养优先选用四种标准姿势。摇篮式适合普通日常喂奶;交叉摇篮式适配力气较弱的新生儿;橄榄球式专为剖宫产妈妈设计,避开腹部伤口;侧卧式适合夜间哺乳,减少身体劳累。喂奶时引导宝宝张大嘴巴,完整含住全部乳晕,不可仅叼乳头。哺乳结束后轻按宝宝嘴角松开口腔,避免硬扯损伤乳头。

遵循喂养流程:单次哺乳让宝宝完全吃空一侧乳房,再更换另一侧。清亮前奶补充水分蛋白,浓稠后奶提供脂肪热量,二者缺一不可。喂完竖抱宝宝,空心掌由下向上轻拍后背,排出胃内空气,降低吐奶、腹胀概率。

做好乳房养护:每日温水清洁乳房,避免肥皂、消毒液刺激乳头。轻微涨奶通过增加喂奶次数排空乳房;乳房出现硬块、红肿发热,禁止暴力揉搓。饮食保持荤素均衡,多饮用温水、清淡蔬菜汤,少喝高脂浓汤,防止乳腺堵塞诱发炎症。