



母乳喂养促进 健康教育先行

— 2022年8月1日至7日 世界母乳喂养周 —

“乳”此珍贵 “喂”爱同行

东台市中医院为母婴健康护航

□卞兰华



2022年8月1日至7日是“第31个世界母乳喂养周”，今年的主题为“母乳喂养促进，健康教育先行”。

为更好地掌握母乳喂养知识以及指导新手妈妈正确使用母乳喂养技巧，东台市中医院定期对妇产科医护人员开展知识培训，内容包括母乳喂养政策解读、母乳喂养的重要性、母乳喂养的技巧、母乳喂养的健康教育等，切实为母婴健康保驾护航。

东台市中医院以母乳喂养周为契机，将宣传场所设置在门诊、社区、乡镇等地，通过电子屏、健康宣教栏、摆放宣传展板、发放宣传折页、开展母乳喂养专题讲座等方式多方面、多渠道普及母乳喂养知识，积极鼓励、促进和支持母乳喂养，来提高全社会和公众对母乳喂养重要性的认识，进而在全社会营造爱婴、爱母的良好氛围。

在母乳喂养专题讲座中，东台市中医院妇产科护士长丁萍紧紧围绕“母乳喂养的好处”“母乳喂养的姿势”“产后乳房胀痛怎么办”以及“产妇上班后如何坚持母乳喂养”等知识进行认真细致的讲解，科室选取沟通能力强、护理水平较高的护



东台市中医院以母乳喂养周为契机，开展系列宣传活动。

士对产后新妈妈进行一对一母乳喂养指导，得到了广大孕产妇及家属的一致好评。

本次宣教活动提高了孕产妇对

母乳喂养的认知，强化社会和家庭对母乳喂养的正确认识和支持，能有效避免许多不正确喂养方式，利于妈妈和宝宝的共同健康。



主办: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

母乳喂养知识

早早吸吮 产妇产后尽快给宝宝喂奶，最好是在分娩后第一个小时之内，之后每当宝宝出现饿的迹象就给他喂一次奶。宝宝饿的表现有努嘴、用鼻子拱乳头等。如果想试探宝宝是不是饿了，可以把手放在他的脸颊上，如果宝宝张着嘴扭过头来找你的手，那就说明他已经嗷嗷待哺了。

母婴同室 有人曾认为，婴儿刚刚娩出，频繁的哭闹声会影响乳母休息，故采取母婴分离的办法，只是在喂奶时才让婴儿回到母亲身边。其实，这样做对乳母、婴儿均不利。母子触摸、婴儿哭闹、母子对视、婴儿气味等，不仅可以增进母婴感情，而且还是一个良好的刺激信号，可有效地刺激泌乳系统，解除下丘脑的抑制，导致泌乳素增高，乳汁分泌自然，状如涌泉。

不定时喂奶，按需供给好处多 初生几天内，母乳分泌量较少，不宜刻板固定时间喂奶，可根据需要调节喂奶次数。因为母亲乳汁较少时，给小儿吃奶的次数相应增加，这样一方面可以满足小儿的生理需要，另一方面小儿吸吮的刺激，也有助于泌乳素的分泌，继而乳汁量也会增加，到此时吃奶间隔就可以相应延长。足月儿大致隔三四小时喂奶一次。至于每次喂奶的时间，第一天每次每侧奶约2分钟，第二天约4分钟，第三天约6分钟，以后大约为8至10分钟，即一次喂两侧共约15至20分钟。吸奶时间过久，会咽入过多空气，易引起呕吐，而且也会养成日后吸吮乳头的坏习惯。

保持乳房健康有利于泌乳 产后宜经常用开水清洗，切忌使用肥皂、酒精、洗涤剂等，以免造成乳头干燥皲裂。对于乳汁分泌不足或乳房胀痛不适者，可轻轻按摩，以促进乳房血液循环和乳汁分泌。乳母内上衣应该穿着软布料衣，不宜化纤、粗糙之衣，谨防对乳头的不良刺激。



为提高母乳喂养率，呼吁公众关注母亲及婴幼儿，8月4日，滨海县妇幼保健和计划生育指导所为准妈妈安排了“母乳喂养促进，健康教育先行”《母乳喂养的相关知识》专题讲座等一系列专题活动，准妈妈认真听课，积极参与。

活动现场通过发放宣传资料、讲解科学喂养相关知识、现场答疑等形式进行宣传，让更多准妈妈了解母乳喂养的重要性，为母婴健康保驾护航。该所将继续整合各类资源，深化“健康中国母亲行动”，提升女性健康素养，以家庭健康助力健康中国。

皋晋 摄

