

母乳喂养 中医有方

母乳是婴儿无可替代的“黄金粮仓”，它不仅为婴儿提供最完美的营养与免疫保护，更对促进妈妈产后恢复大有裨益。

母乳是为婴儿量身定制的“活性营养库”，含有数百种动态变化的营养成分和活性物质（如乳铁蛋白、抗体、益生菌等），能完美匹配婴儿不同阶段的生长发育需求，是任何配方奶都无法复制的生命之源。

母乳是强大的“天然免疫屏障”，尤其是初乳，含有丰富的免疫球蛋白、白细胞和生长因子，为新生儿构筑起第一道健康防线，有效降低其患腹泻、呼吸道感染、过敏等疾病风险。

母乳是建立母婴情感联结的“温情纽带”。哺乳时的亲密接触与目光交流，能刺激催产素分泌，加深母婴间依恋关系，给予婴儿无可替代的安全感和情感满足。

母乳喂养能够促进产妇产后子宫收缩与复旧，减少产后出血风险，并可降低产妇未来患乳腺癌、卵巢癌、2 型糖尿病及产后抑郁的风险。

母乳喂养是自然的生理过程，但也需要新手妈妈学习和适应。新手妈妈在母乳喂养过程中常会遇到各种问题。为此，周口市中医院开展产前教育、产后指导，并采取中西医结合特色干预等措施，帮助她们顺利度过这一特殊的哺乳阶段。

产前教育

医院通过孕妇学校课程，为准妈妈们进行产前教育，系统讲解母乳喂养知识（如乳房结构、乳汁产生原理）、实用技巧（正确含接姿势、哺乳体位）以及常见问题应对方法（如乳头保护、保持乳腺通畅），帮助准妈妈们提前建立喂养信心。

产后指导

分娩后 1 小时内，经验丰富的助产士、护士会到病房，为新手妈妈提供一对一指导，帮助其调整哺乳姿势（如摇篮式、侧卧位、橄榄球式），确保婴



巧用中药，事半功倍。

儿嘴巴含住乳晕，而非仅乳头；讲解并示范按需喂养（如宝宝饿了就喂，不按时间）；帮助新手妈妈识别宝宝的饥饿信号（如张嘴找奶、吸吮手指）和饱足信号（如主动松开乳头、表情放松）。

面对问题，专业医生来解决

针对哺乳期妇女乳汁分泌、乳腺通畅、乳头疼痛等问题，医院产科医生会通过“望、问、查”（观察乳房状态、询问喂养频率、检查宝宝含接情况）进行科学评估。例如，针对泌乳不足，会先评估是否由喂养频率不足、含乳不当或哺乳期妇女身心状态等因素导致，进而提供个体化方案，如增加哺乳次数、调整含乳技巧、优化哺乳期妇女饮食与水分摄入等。

中西医结合特色干预

对于哺乳期妇女乳汁淤积问题，医护人员会运用专业手法（如 C 型捏乳法、螺旋式按摩）疏通乳腺管，缓解乳汁淤积；必要时配合物理治疗（如红外线照射促进血液循环、低频脉冲刺激泌乳反射），快速减轻涨奶、乳腺炎症状。

中药内服调理

作为周口市中医院核心优势，该院将传统中医理论与现代护理结合，从调和气血的角度解决新手妈妈在母乳喂养过程中遇到的各种问题。

由资深中医师辨证开方，乳汁不足者，若属气血亏虚（伴乏力、面色苍白），可用通乳丹（黄芪、当归、党参等）补气养血、通络下乳；若属肝郁气滞（伴情绪焦虑、乳房胀痛），可用下乳涌泉散（柴胡、

青皮、漏芦等）疏肝解郁、活血通乳，安全无副作用。

中医外治法

选取膻中（两乳头连线中点，宽胸理气）、乳根（乳头直下，乳房根部，通经下乳）、少泽（小指末节尺侧，指甲角旁 0.1 寸，为催乳要穴）、足三里（调理脾胃，气血生化之源）等穴位，通过按、揉、点、推等手法，疏通经络、调和气血，促进乳汁分泌、缓解乳房胀痛。

乳汁淤积、乳腺炎者，可用金黄散（黄柏、大黄、白芷等）调成糊状外敷，清热解毒、消肿散结；乳头皲裂者，可涂中药膏（如蛋黄油）进行滋润修复。还可采用耳穴压豆（贴压内分泌、胸、肝、脾等耳穴）调节脏腑功能，改善新手妈妈泌乳和情绪状态。

母乳喂养不仅是妈妈一个人的事，需要全家人的理解、尊重与实际行动支持。新手爸爸是新手妈妈强大的精神支柱，应主动承担家务、照料宝宝（拍嗝、换尿布、哄睡），给予新手妈妈充分的休息、情感鼓励和肯定。若新手妈妈遇到奶水不足、哺乳困难、乳头皲裂等母乳喂养难题，请及时就医。

周口市中医院长期开设母乳喂养咨询门诊，由资深专家或经验丰富的产科医生坐诊，专业护理团队守护，为备孕、待产及哺乳期妇女提供个性化解决方案。

（周口市中医院 李海静）

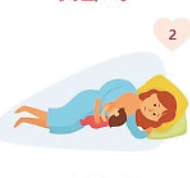
正确哺乳姿势图解

交叉式



用对侧的手臂托住宝宝的头部

侧卧式



适合夜间哺乳，也适合剖腹产的妈妈

橄榄球式



适合新生儿困倦的宝宝以及剖腹产的妈妈

摇篮式



传统的哺乳姿势，用手臂肘托住宝宝头部

本版组稿 李鹤

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供