

# 早喂 姿势正确 心情愉悦 可避免产后涨奶

产后很多新妈妈都会面临涨奶的烦恼:乳房胀痛得厉害,但奶汁就是不易出来。有些还伴有发热症状,甚至发展为乳腺炎。不少妈妈不得不因此而放弃了母乳喂养。那么,新手妈妈该如何顺利度过涨奶这一关呢?

## 产后半小时内开始喂母乳 可避免涨奶

“产后生理性涨奶最常见于生完宝宝后的第三四天。”专家指出,此时乳腺管尚不通畅,乳房内的乳汁也并不多,是由于乳房血液及淋巴液供应增加引起的乳房胀痛感。

如果分娩后能让宝宝早一点与妈妈接触,并在出生后半个小时内就开始吸吮母乳,就可以较好地减轻新妈妈后面生理性涨奶的痛苦。这是因为宝宝在吸吮乳头时,来自乳头的感觉

信号传入神经纤维到达下丘脑,再通过抑制下丘脑分泌的多巴胺及其他催乳素抑制因子,使腺垂体催乳激素呈脉冲式释放,以促进乳汁的分泌。也就是说,宝宝越早开始吸吮,妈妈的乳腺管就可以得到越好的疏通,乳汁的分泌就越顺畅,乳房也就不会涨得那么难受了。另外,生理性乳涨期在充分吸吮之余,还可对乳房进行冷敷,以缓解胀痛不适感。

## 宝宝正确的喝奶姿势 最好每天吸吮 8~12 次

宝宝除了要做到早吸吮,还要有效地吸吮,才能更好地促进乳汁的分泌。怎样才算是有有效吸吮呢?专家表示,有效的吸吮需要有正确的含接。正确的含接姿势是宝宝的下颊贴在乳房上,嘴张得很大,将乳头及大部分乳晕含在嘴

中。含接好了可看到宝宝的嘴唇呈鱼唇样外翻,上方的乳晕露出比下方多。宝宝有慢而深的吸吮,有时还能听到他的吞咽声。刚出生的小宝宝最好能每天吸吮 8~12 次,以使乳头得到刺激而促进乳汁的分泌。

## 一周后才喝补汤、按摩、愉悦也有利哺乳

专家表示,除此之外,母亲在日常生中还应注意以下几点,也可以避免涨奶痛:

一、不宜太早开始喝催乳汤。不少妈妈产后急着喝催乳汤,这是不对的。猪蹄汤、鲜鱼汤等含有丰富的营养,不仅有利于妈妈产后身体的恢复,而且能帮助乳汁分泌,可谓妈妈产后的最佳营养品。但新

妈妈产后进补也是有讲究的,太早喝下奶汤,奶水来得太多,也会使乳房涨得厉害,反而会影响到宝宝的吸吮。一般建议新妈妈喝催乳汤在产一周左右才开始,之后再慢慢增加,以适应宝宝的进食量。

二、按摩促进乳腺疏通。乳房按摩可以改善和促进局部血液循环及促进乳汁分泌,减缓涨奶的不适。可以在医护人员

的指导下,学会乳房按摩的技巧。首先,用温水清洗并热敷乳房(避开乳头)。产妇取平卧位或半坐卧位,先挤少许乳汁涂抹在按摩部位,用手指指腹顺乳腺管走向从乳房根部向乳头方向呈螺旋形按摩,双手绕乳房作顺时针或逆时针按摩。如果产妇及家属不懂按摩手法,还是不要自己在家乱按乱挤,以免因手法不当而导致乳房局部

的皮肤及乳腺组织受损,使得疼痛加剧。

三、坚定信心,保持愉悦心情。情绪也会影响乳汁的分泌。愉悦的心情可以促进乳汁分泌,所以,新手妈妈要树立信心和坚定信念,不要有太大的精神负担。保持愉悦的心情和充足的睡眠,这样就能顺利地度过涨奶期,实现母乳喂养。

(林恒华)



# 宝宝肚子鼓硬 哭闹严重 或是因肠绞痛

宝宝常在晚上差不多时间段开始突然大哭,手脚乱动、肚子鼓硬、扭来扭去很痛苦的样子,怎么哄也哄不住,是怎么了?在排除了肠套叠、肠扭转等疾病因素所引起的小婴儿腹痛哭闹厉害外,常把小儿的这种胃肠功能紊乱所致的腹痛称为肠绞痛。

专家指出,肠绞痛常见于两周到三四个月大的小宝宝。目前引起肠绞痛确切的原因仍不清楚,但它的发生跟以下几个方面有一定的关系:

### 宝宝吃奶时,吸入太多空气

有些妈妈在给小宝宝喂奶时姿势不对,宝宝没有含住整个乳头,或是奶嘴大小不合适,宝宝吸得过快、过急等,都可因吸进较多

的空气使得胃肠道痉挛所致。

【建议】喂奶时,尽量让宝宝的嘴巴含住整个乳头,以免因吞咽过多的气体。同时,注意避免过于饥饿的时候喂食,以免宝宝因太饿而吃得过快、过急。喂完奶后,把宝宝先竖着抱起来拍一拍他的后背,待打嗝后再让宝宝平卧。

### 妈妈进食太多胀气的食物

母乳喂养时,如果母亲不注意忌口,也会使得小宝宝因胃肠功能紊乱而出现腹胀、腹痛。妈妈切忌进食太多容易导致胀气的食物如土豆、板栗、红薯等。妈妈若进食了易使宝宝过敏的食物,如鸡蛋、牛奶、海鲜、大豆、小麦等,也容易引起宝宝肠绞痛。

【建议】母亲在哺乳期间要忌口,避免进食一些容易导致胀气或者过敏的食物。

### 孩子对配方奶粉过敏

人工喂养的宝宝,如果宝宝对配方奶粉过敏,也可使得宝宝肠道肌肉痉挛而出现肠绞痛。

【建议】对配方奶粉过敏的宝宝,建议更换深度水解配方奶粉或氨基酸配方奶粉。

### 辅食添加不合理

已开始添加辅食的宝宝出现肠绞痛,可能跟宝宝辅食添加得过早、品种过多等不合理的添加有一定的关系。

【建议】辅食添加不宜太早,一般 4~6 个月大时才开始添加辅食。添加时注意一种一

种地添加,每添加一种辅食,最好能喂一周,观察宝宝不会出现过敏后再添加下一种。辅食的性状先从糊状慢慢向颗粒状、块状过渡。

### 外环境的刺激

小婴儿对外界环境非常敏感。如果抚育环境不和谐,在周围环境的刺激下,小宝宝也会发生肠绞痛而哭闹不止,这是宝宝对外界刺激的一种宣泄方式。

【建议】注意给宝宝创造一个和谐、安静的成长环境。同时,与宝宝密切接触的养育者也要学会控制自己的情绪,注意尽量保持愉悦的心情。养育者太多的负面情绪,有可能会传递给宝宝,影响宝宝身心健康。(林恒华)