

新书《母乳喂养零基础攻略》出版发行

## 哺乳专家为母乳喂养释疑解惑

2016年06月29日 版面：A3

作者：陈怡

由上海科技教育出版社、复旦大学附属妇产科医院共同举办的社区和妇产科医联体母乳喂养持续支持项目启动仪式暨《母乳喂养零基础攻略——红房子国际认证哺乳专家为你支招》新书发布会，近日在复旦大学附属妇产科医院杨浦院区召开。上海科技教育出版社社长张莉琴表示，该书注重科学性与实用性的结合，希望能够通过本书的出版，在母乳喂养传统理念和现代观念发生碰撞时，给予妈妈们科学而系统的母乳喂养指导。

《母乳喂养零基础攻略》指出，婴儿出生6个月内进行纯母乳喂养，母亲乳汁中的水分完全能满足宝宝的需求。对于新生儿，特别是小于4到5周的新生儿，母乳中随意的水分添加与日后的黄疸、体重增长缓慢、住院时间延长相关。在最初的6个月内，即使是在炎热的天气，给母乳喂养的婴儿添加水或果汁也完全没有必要。

母乳喂养几乎没有禁忌症。妈妈感冒时也没必要停止母乳喂养，因为感冒病毒是通过飞沫而不是乳汁传播的。相反，乳汁可以将抗病毒的抗体传递给宝宝，帮助宝宝抵抗感冒病毒。如百服宁、泰诺等绝大部分感冒药、退热药和青霉素类、头孢菌素类抗生素，妈妈服用后是可以进行母乳喂养的。只有少部分抗生素类药物，可能会影响母乳喂养。

很多女性担心长期母乳喂养会导致乳房下垂。《母乳喂养零基础攻略》指出，其实这两者没有太大关系。乳房下垂是由于乳房的支持韧带松弛、弹性变差而导致的。通常，过度涨奶使得乳房的重量加重，增加了韧带的负担，长此以往，像橡皮筋过度拉伸后会断裂一样，韧带也会出现不可逆的断裂，乳房的支持结构少了自然会出现下垂。因此，妈妈每天至少给宝宝喂奶8~12次，按宝宝的需求而不是按时喂奶，从而使乳房不过度涨奶才是预防乳房下垂的积极方法。

离乳是一个漫长的过程，就如同妈妈刚开始哺乳时奶量的增长是逐步的一样，奶量的下降也是一个逐步的过程。这个过程可能会遇到很多反复，也有一些曲折。《母乳喂养零基础攻略》指出，有意识地减少哺乳次数，逐步达到离乳，是最科学、最健康的离乳方式。在离乳期间，母亲可多给宝宝一些拥抱和肌肤接触，用其他方式代替母乳伴随的亲密关系，满足宝宝的心理需求。突然中断母乳喂养对母婴伤害都很大，不仅会增加宝宝心里不安，也容易造成妈妈离乳期的乳腺炎。

乳头疼痛是母亲断乳的一个主要原因。但许多妈妈并不知道，有一种被称作雷诺氏现象的情况，会导致血管突然收缩而引起疼痛及乳头皮肤颜色改变。《母乳喂养零基础攻略》告诉新妈妈们，对这一现象的应对方法包括让身体保持温暖，不食用咖啡或抽吸含尼古丁的烟类，放松、深呼吸，以及咨询专业人员等。

编辑：chunchun 审核：刘纯

 点击下载PDF ([//www.shkjb.com/FileUploads/pdf/160629/kj06293.pdf](http://www.shkjb.com/FileUploads/pdf/160629/kj06293.pdf))

证件信息：沪ICP备10219502号 (<https://beian.miit.gov.cn>)

 沪公网安备 31010102006630号 (<http://www.beian.gov.cn/portal/registerSystemInfo?recordcode=31010102006630>)

中国互联网举报中心 (<https://www.12377.cn/>)

Copyright © 2009-2022

上海科技报社版权所有

上海科荧多媒体发展有限公司技术支持



([//bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59](http://bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59))