

母乳喂养技巧

杨芬芳

四川省巴中市巴州区妇幼保健院 四川 巴中 636000

随着母乳喂养优点的广泛宣扬，母乳喂养受到了广大产妇的关注，特别是对于文化程度相对较高的产妇来说，其对母乳喂养的优点的认知能力越来越强。但是很多产妇在实行母乳喂养的过程中产生了一系列问题，比如托起乳房的方式不正确、母乳喂养的体位不正确、新生儿的含接姿势不正确等，这些问题都会对母乳喂养的质量以及之后的母乳分泌量带来严重影响。所以，对产妇实行母乳喂养的相关知识培训以及技巧培训是非常关键的。因此，相关护理人员应该耐心对产妇实行健康宣教以及相应的技巧指导，进而使产妇在住院的过程中可以了解和掌握正确的喂养方式。

母乳中所含有的营养物质相对全面，比例具有合理性并且存在各种免疫活性物质，纯母乳喂养可以充分满足六个月以内婴儿生长所需要的全部能量、液体以及营养素，母乳喂养有着安全、便捷、经济以及不容易产后是相关过敏反应等一系列优势，并且实行母乳喂养还可以进一步强化母子之间的情感，对于促进母体的尽快恢复也是非常有利的。

1 母乳喂养的方法

母乳喂养不仅需要保持合理的体位，还要使母亲坐的椅子保持在合理的高度上。在母亲背后防止枕头，如果椅子抬高，可以在母亲的脚下放上一个小板凳等，需要加以注意的是，不要过度抬高母亲膝盖，这样对婴儿鼻头对准母亲乳头是非常不利的。孩子的头和身体应该保持为直线水平，如果孩子的乳头是扭曲的，鼻子对着母亲的乳头，那么对于婴儿的吞咽以及吮吸都是非常不利的。正确的喂养方式应该把孩子的脸部对准母亲的乳房，将其鼻子对准乳头，这样一来，母亲就可以轻松把乳头房子孩子的嘴里。并且这有将孩子仅仅抱在自己的怀里，才可以保持正确的含接姿势，这样才可以使孩子含住乳晕。对于新生儿母亲来说，不但要托住孩子的头部和肩膀，还要紧紧拖住孩子的臀部，这对于新生儿来说是非常关键的，能够进一步对婴儿的安全加以保障。而对于稍微大一点的孩子，只需要托住其上半身就可以了。

1.1 环保式喂养

这种喂养方式适合应用在焊接困难、双胞胎以及治疗乳腺管堵塞的母亲中。母亲把孩子房子自己的胳膊下，利用枕头轻轻托住新生儿的身体，并且把婴儿的头枕放在母亲的手中。

1.2 交叉式喂养

这种喂养方式是非常适用于较小的孩子或者是存在伤

残的孩子中。母亲使用乳房对侧的胳膊将孩子紧紧抱住，并且用前臂拖住婴儿身体，把头枕放在母亲手中，母亲的手在婴儿的耳朵部位或者是稍低一点的地方托起婴儿头部，并且用枕头来辅助托起婴儿身体，需要加以注意的是，可以使用乳房一侧的受将乳房托起，而不是把婴儿的脑部直接推向乳房。

1.3 卧位的母乳喂养

这种喂养方式是非常适用于正常分娩第一天以及实行剖宫产手术的母亲并且喜欢实行卧位喂养的母亲。辅助母亲找出舒适合理的体位躺着，母亲取侧卧位，将头枕放在枕头的边缘，在这里，要注意，孩子的头最好不要枕在母亲的手臂上，而是要将母亲的手臂放在上方的枕头旁边。同时孩子也应该取卧位，母亲不要用手去按婴儿的头，要使婴儿的头部可以保持在自由活动的状态，防止乳房堵塞新生儿口鼻，进而引发呼吸堵塞现象的产生。

2 托起乳房的方法

C字型托起乳房：使用食指对乳房的基地部位进行支撑，并且朝着乳房下的胸壁进行靠近，把大拇指放在乳房的上方，两个手指可以对乳房进行按压进而使乳房的形状产生变化，进而使孩子可以更好的进行含接，托住乳房一侧的手尽量不要过于靠近乳房。需要加以注意的是，如果乳房的乳房大并且还伴有下垂现象的产生，可以用手托住乳房进而辅助乳汁的顺利留出。如果乳房小并且高，在对婴儿进行喂奶的过程中则不需要一直托着乳房。

3 新生儿正确的含接姿势

母亲使用C字形的方式托起乳房，并且使用乳头对孩子的口周围进行一定的刺激，使孩子可以产生觅食反射，在孩子的口张大的时候，可以把乳头以及大部分的乳晕含在新生儿的口中。

含接姿势重点：嘴张的足够大；下唇外翻；面颊鼓起并且形状为圆形；婴儿的口腔上方存在很多乳晕；舌头呈现为勺状环绕着乳晕；可以看见或者是听见婴儿吞咽；吮吸速度缓慢而深，有的时候会突然间暂停。

4 促进母乳喂养成功的有效措施

4.1 尽早地接触

母婴应该在出生之后的60分钟以内就开始接触，接触

的时间最好是 30 分钟，这样一来不管是对于母乳的喂养还是母婴感情的有效结合都是非常有利的。自然分娩：擦去婴儿身上的羊水，并且使用干净的毛巾盖在其身上，使其趴在母亲的胸口部位。剖宫产：在手术室中，母亲可以对婴儿进行亲吻或者抚摸。在回到病房中之后，可以解开新生儿衣服的前襟，使新生儿可以尽早的和母亲进行皮肤接触。

4.2 早吮吸、开奶

在新生儿出生之后的 60 分钟可以让新生儿对母亲的乳房进行吮吸，进而对母亲的乳汁分泌进行刺激、辅助子宫收缩，有利于增加母乳的喂养时间、减少产后出血，同时这也是婴儿获得的第一次免疫剂，能够强化肠胃蠕动少生病，尽快排出胎便、缓解新生儿所产生的黄疸现象，强化母子之间的情感。

4.3 按照需要进行哺乳

不要对喂养的时间进行规定，应该按照孩子的自身需求或者是母亲感觉产生了胀奶现象的时候进行哺乳。

4.4 夜间哺乳

坚持对婴儿实行夜间不如是非常重要的，这主要是因为夜间，泌乳素的分泌量会增加，可以对排卵现象加以抑制，因此夜间哺乳也是非常关键的。

5 乳房护理

5.1 一般护理

母亲在分娩之后，在对婴儿实行相应的哺乳之前应该使用温水毛巾对乳头以及乳晕进行清洁，但是需要注意的是一定不要使用酒精或者是肥皂之类的东西进行擦洗，进而避免产生皮肤皴裂以及干燥的状况。如果乳头部位存在痂垢的话可以将油脂进入安装后在使用温水进行清洗。在每次对婴儿进行哺乳之前，可以对乳房进行一定的按摩，进而刺激泌乳反射，并且在进行哺乳的过程中尽量让婴儿吸孔乳汁，如果乳汁相对充足，孩子吸不完，可以使用吸乳器将剩余的乳

汁吸出，进而避免产生乳汁淤积进而对乳汁的分娩产生不利影响，同时还可以在在一定程度上防止两侧乳房大小不同以及乳腺管阻塞的状况。如果吮吸不够顺利的话，可以指导母亲将母乳挤出后在对婴儿进行喂养，在哺乳期间所使用的乳罩不要太松或者是太紧。

5.2 乳腺炎以及乳房胀痛的护理

在产后的三个月里，由于静脉以及淋巴较为充盈，乳腺管不够通畅，乳房会产生硬结，并且还会伴随产生轻微的发热现象。通常是在产后的一周，乳腺管通畅之后，这种现象就会自行消失，可以实行以下方式进行缓解：尽早地进行哺乳，进而使乳汁保持在通畅的状态，一般情况下是在产后的半小时开始对婴儿进行哺乳；在进行哺乳之前应该对乳房进行热敷，使乳腺管可以保持在畅通的状态，但是在两次哺乳的中间时期应该对乳房进行冷敷，进而降低肿胀以及局部充血现象的产生；对乳房进行按摩，可以从乳房的边缘朝着中心的方向进行按摩，使乳腺管保持畅通，降低疼痛现象的产生；可以使用生面饼对乳房进行外敷，可以在一定程度上保持乳腺管道通畅性，降低疼痛感。

母乳对于婴儿来说是最好的食品，可以充分满足 4-6 个月的婴儿的生长发育，不但能够进一步强化婴儿的抗病能力，有利于婴儿智力的开发，对于促进母亲子宫收缩以及降低阴道出血是非常有利的。

母乳喂养是非常经济的，只要母亲的身体健康，奶水充足就可以。可以在一定程度上减少奶粉钱的开销。并且母乳的温度是非常适合孩子的，只要孩子饿了，随时都可以进行喂养。母乳新鲜并且不存在污染，可以对其进行直接性的喂哺，操作起来非常便捷。最为关键的是实行母乳喂养不管是对母亲还是对孩子都是非常有利的。母乳喂养可以在现实应用的过程中有效避免盲目性，提高母亲的信心，使其可以更快的使用母亲这一角色，能够有效降低抑郁症以及相关并发症现象的产生。