

南京市妇幼保健院资深母乳喂养咨询师为新妈妈解惑系列报道 (三)

关于哺乳 那些难题

Q1 母亲乳头凹陷、扁平如何进行母乳喂养?

冯琳 主管护师 南京市妇幼保健院产科七病区护士长
专业特长: 母婴专科护理、母乳喂养宣教

对于生理上已经存在扁平或者凹陷乳头的母亲,首先应该让她们打消顾虑,正确认识孩子含接的知识,并建立信任,让她们相信我们能给予她们帮助。

一、建立信心很重要

1. 在孕期做乳房检查时,即使发现母亲有扁平或凹陷的问题,不应该用异样的表情和语言,让她觉得自己完全失去了母乳喂养的体会。告诉她乳房在孕期会有二次发育,而且这种情况并不是她一个人,还可以告诉她一些成功的例子。当然也切合实际地告诉她可能会在喂养中遇到问题,但让她相信,我们会用经验和专业技术帮助她。

2. 母乳喂养的重要性也一定要告诉这些母亲,让她们有克服困难的信心。

3. 告诉孕妇孩子吮吸的部分是乳晕乳头,而不光是乳头。

二、专业技术的指导

- 1. 孕期给予干预和帮助。
- 2. 告诉母亲婴儿喂奶时,不只是含住乳头,必须将乳头和乳晕含住,乳头在婴儿口中只占1/3。只要母亲乳房的伸展性好,孩子就能很好地含接乳房,乳头的形状和大小并不重要。
- 3. 分娩后即刻让母亲尽早与孩子皮肤接触、早开奶、早吮吸,

并不能给孩子用奶瓶、奶嘴,对她们母乳喂养的成功有着比别的母亲更重要的意义。

4. 在孩子含接时,先牵拉乳头产生泌乳反射,再让孩子口张大时迅速含接整个乳头乳晕。

5. 孩子拒绝时可先将乳汁挤出一些吸引孩子吮吸。

6. 尽量不要让乳房太胀,因太胀以后乳晕更不易含接,如已较胀,可挤软乳晕周围,并把乳晕捏成球形送入孩子口中。

7. 可用环抱式,这样有利于婴儿含接。

8. 在各种尝试失败的情况下,也可使用仿真乳头罩在乳晕上给孩子吮吸。如果这样也不成



2167号李墨涵和爸爸

功,仍可让母亲吸出母乳喂哺孩子,在喂哺时像母乳喂养时一样和孩子进行目光和语言的交流,抚摸孩子。

Q2 乳头皲裂如何预防?

颜小娜 护师 母婴同室护士工作

专业特长: 围产期母婴护理、产褥期护理、新生儿护理

开始喂奶的初期,母亲会觉得乳头有些刺激,持续几周后就



2167号李墨涵爸爸妈妈

会消失,这是正常现象。但如果感觉乳头疼痛始终不退,逐渐加重,说明乳头上可能有裂口。出现乳头皲裂大都是因为婴儿含接姿势不当造成的,婴儿没有含接住大部分乳晕,易出现乳头皲裂。有的母亲因受不了疼痛而放弃母乳喂养,一旦有细菌侵入就容易引起感染,甚至引发乳腺炎的可能,非常可惜。

■预防:

- 1. 不要在婴儿特别饥饿时喂奶,防止宝宝弄伤。
- 2. 经常按摩乳房,刺激喷奶反射。

3. 注意正确的喂奶姿势。

4. 喂奶时,一定要把大部分乳晕塞到婴儿口中。含接乳头及大部分乳晕,先健侧,再患侧,增加喂奶的次数,缩短每次喂奶的时间。

5. 哺乳结束时,用食指轻轻地向下按压婴儿下颌,结束时不要强行拉出乳头,避免引起乳头疼痛和损伤。

6. 每次哺乳时两侧乳房交替进行,哺乳后挤出少许乳汁涂在乳头、乳晕上,短暂暴露,有修复表皮的作用。同时,母亲平时应有较好的卫生习惯,喂奶前后要洗手。

通讯员 钱莹 快报记者 吕珂



助你好孕

高龄孕妈 孕早期都有哪些症状

孕妈妈子宫是大人的拳头大小,但表面上不太明显。孕早期,孕妈妈的腿开始发麻,感觉紧绷。恶心、呕吐等妊娠反应达到高潮,但之后会逐渐消失。还会出现浮肿、消化不良、心跳加快等现象。常头痛,有尿意,发生便秘。有的孕妈妈会感觉自己头发、指甲长得很快,有些孕妈妈开始掉头发。有些妈妈皮肤色素沉着明显,所以要彻底防止紫外线。

由于妊娠后荷尔蒙的影响,孕妇新陈代谢旺盛,阴道分泌物的量也增多。阴道壁和子宫入口变得非常柔软,阴道分泌物增多,呈乳白色黏液,但几乎没有异味。阴道和外阴部所供给的血流量不断增加,外阴部呈深紫色。此时孕妇情绪起伏明显,会多愁善感、心神不安、焦躁,很容易对微不足道的事情掉眼泪。这是因荷尔蒙的变化所引起的,此时孕妇需要丈夫的体贴和照顾。

怀孕3个月要做哪些检查?这个时期孕妇要做早期B超检查。通过B超检查,可以看到胎儿的心跳、活动或身上某个部位的动作。此外,通过测量胎儿的大小帮助确定或决定预产期,医生还会将测量结果同平均值相比较,以此来判断胎儿的发育是否正常。

如果孕妇在怀孕期间体重增加得又急又快,不排除葡萄胎妊娠的可能。只要检查血液中的绒毛膜促性腺激素值,就能够早期发现、诊断,并以药物或手术治疗。胚胎镜检查也是一项有风险的检查,如果医生建议你做,一定要咨询清楚后再决定。

育儿网



微提醒

@南京市妇幼保健院

Q: 盛夏适合孕妇吃的水果与蔬菜有哪些?

- A: 1. 西红柿,补充维生素;2. 草莓,补充叶酸;3. 香蕉,可补充叶酸;4. 西瓜,补充维生素、糖和铁;5. 桃子,补充各种糖类、苹果酸和柠檬酸等;6. 胡萝卜,可补充胡萝卜素、氨基酸和蛋白质;7. 甜玉米,可补充不饱和脂肪酸。

@南京市妇幼保健院

#孕妇贫血# 1. 添加含铁高的食物:油菜、苋菜、芥菜、肝脏、血、蛋黄;2. 补铁效果看吸收:动物铁是血红素铁易吸收,蔬菜、奶为无机铁,吸收少;3. 辅食添加要及时合理;4. VC可提高铁吸收率:猕猴桃、鲜枣、柑橘;5. 烹调方法有讲究:发酵食品(馒头、面包)中的铁易吸收,叶菜焯水去叶酸。



讲座信息

本周六 来市妇幼听免费讲座

时间:8月20日下午2:30
地点:市妇幼新大楼七楼胎儿大学
讲课内容:宝宝饮食与营养
主讲人:儿保 李希钢副主任医师

时间:8月20日上午9:00
地点:市妇幼新大楼七楼胎儿大学
讲课内容:宝宝出生这半年
主讲人:儿保 胡汝基主任医师

时间:8月20日下午3:00
地点:市妇幼新大楼5楼555室
讲课内容:更年期女性保健
主讲人:妇保科 吴江平主任医师



好运求助

大肚皮不停冒口水 究竟怎么了?

方哉善

怀孕四个月了,胃口还是没有开,嘴里不停地有口水,所以就要一直吐口水,嘴巴一闭口水马上就出来了,真是很难受,究竟什么原因啊?不知道是不是病态?

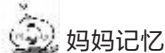
南工大的猫04 我也是呢,我是从30多天开始就孕吐,到现在90天了,才好一点点。我以为我老吐是因为心里觉得嘴巴里没有吐干净。

舞雪地泥 我4个月的时候也这样,现在快6个月了还偶尔吐。尽量少吃上火的东西吧,没有办法的。

叶落幽谷 我三四个月的时候也这样,出门都不方便,随身带好多包面纸,不能吐外面,又吞不下去,只能吐纸巾上,在家也是吐个不停,到了非常严重的地步,不过到5个月左右就自然好了,突然说就好了,所以忍着吧。

青蛙公主922 我从第50几天就开始吐口水,现在4个月了,还天天吐口水,一天至少吐一杯子,自己看着都恶心,吃什么都没有味道,晚上睡觉更厉害,一天一卷纸,不知道什么时候是个头……我盼呀盼,希望像其他姐妹们说的,突然就好了,否则太难受了。

zhangcan8302 会有这种情况的,我遇到过一直冒口水到生的,生完立刻没有口水了。



妈妈记忆

女儿,你是爸爸妈妈的一个美丽意外

小猪是丫丫(2055号赵米粒妈妈)

宝贝你好,今天妈妈想写下这封信给你,算是送给你的一份礼物——脑中闪过一段段关于你出生前的记忆,你是在妈妈和爸爸没有计划而不小心出现的一个“意外”。

为什么这样说?因为,当知道你来到这个世界的时候,让我和爸爸两个人傻眼了,妈妈和爸爸没有结婚,而且妈妈和爸爸是80后,没有房子,没有车,工作不稳定,没有稳定的收入,所以你意外的到来,可把爸妈给愁住了,怎么办呢?是要还是不要?也许是母爱吧,我想要留住你,为了你,我和你爸爸吵架,分手,闹了足足两个月,最终还闹到了奶奶那里,本来奶奶也是不想要你的,在家里亲戚的讨论中,决定让爸爸妈妈结婚,把你生下来。

就这样,妈妈辞去了工作,在家一心一意地等着你的降临。以为这样就能顺利地把你生下来了,没想到,怀了你的这十个月中,不断地出现小问题,让妈妈说说其中的几件吧。



2055号襁褓中的赵米粒

其一,在我怀你五个月的时候,奶奶带着妈妈做产检,查出来是个女孩,爷爷一听你是女宝,就不高兴了,天天叹息着,可惜不是男宝,妈妈是顶着压力一天一天地等着你的来临。

其二,在这十个月中检查,你总是那么的调皮,导致总是被脐带绕脖子。而且,妈妈吃的东西都被你吸收了,所以,你长得太大了。

其三,你的预产期是在2011年1月20日,可能是你太

喜欢呆在妈妈的肚子里,到了月底你还是不出来,这可急坏了一大家子的人,奶奶开始盯着妈妈,陪着妈妈走路,让你快点出来,可把妈妈累坏了。可是你还是不出来,就这样,一直等到了年初一,还是没有动静。这可怎么办?去医院做了检查,这一检查,吓坏了我们,你的脸是朝外的,而且偏大,还没有入盆,需要剖腹产。就这样,收拾好东西,第二天一大早,在爸爸、爷爷、奶奶、外公、外婆、小姑、叔叔、三爷爷、三奶奶等一大堆人的陪同下,在一点十五分的时候,妈妈顺利地把你带到了这个世界。一出生的你白白的,胖胖的,只听医生说:妈呀,怎么这么大一个?一秤十斤半,把我也吓到了。而爷爷看到你长那么大个,也很漂亮,随即消除了你是女孩的偏见,对你好得不得了。

就这样,你来到了这世上,爸爸看到你,多亏最后决定要你了,不然,上哪去找这么好的女儿!哈哈,宝贝,爸爸妈妈超爱你的哟,所以,快点长大吧!