

◎港城名医谈

妈妈，我要吃奶！

“

□专刊记者 朱桂杰 于建立

现在许多年轻妈妈们，一出月子就回去上班了，这样就造成了很多婴幼儿得不到母乳喂养的供给。很多年轻的父母也认为，没必要母乳喂养，现在奶粉的营养都很全面，完全可以保证孩子健康发育成长。5月20日是全国母乳喂养宣传日。近日，记者采访了烟台新凤凰妇科医院胡乃荣主任，了解一下关于母乳喂养。



奶粉再好也比不上母乳

总是听见有人这样说“不知道怎样冲奶粉才是正确的，总是担心水放多或者是放少了；还有就是到底应该隔多久给孩子喂一次奶呢？”对此，胡乃荣说，给孩子喂奶粉，奶粉的量和浓度是不好掌握的。新生儿的胃只有花生大小，而妈妈们常常给孩子吃60ml的奶粉。孩子一哭，就给孩子吃奶粉，可能造成过度喂养的典型错误。

婴儿在6个月之内最好不加辅食。对于宝宝来说，母乳是最好的食物，母乳喂养也是最科学的喂养方法。母乳含有婴儿所需的全部营养，非常容易消化、吸收；富含的氨基酸与乳糖等物质，对婴儿脑发育也有着促进作用。

从母乳的角度来说，母乳中含有超过400种有益成分，而这些成分大多数奶粉中根本没

有。配方奶粉是人工合成的，因此有些东西永远也加不进去，比如抗体和乳清蛋白。

对婴儿而言，母乳中含有丰富的碳水化合物、优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等，可以充分满足孩子生长发育的营养素需求；母乳中含有的免疫物质可以有效增强孩子的免疫力和抵抗力，比如说疾病感染、腹泻、脑膜炎，甚至还有哮

喘等等，有很多疾病都是可以

通过母乳喂养来避免的。从长远来看，采用纯母乳喂养更是对孩子的一生起着重要的影响，接受母乳喂养的孩子智商较高，比非母乳喂养的孩子更聪明。

此外，母乳中含有必需脂肪酸可以促进宝宝神经系统发育，母乳中钙磷比例适宜，有利于钙的吸收。

◎最新研究

新生儿体重下降多 或应适量喂奶粉

许多医生都建议使用母乳喂养婴儿，尽量少用或者不用奶粉。但美国一项新研究显示，如果新生儿体重下降较多，喂养少量婴儿奶粉，有助增强母乳喂养的信心，从长期看或许对婴儿更有益。

美国加利福尼亚大学旧金山分校的研究人员在美国《儿科》期刊网络版上报告说，他们将40名1天到2天大的新生儿随机分成两组展开研究。和刚出生时相比，这些婴儿的体重下降幅度都超过5%。

一组作为对照组，坚持母乳喂养。而另一组则在每次母乳喂养后，添加约10毫升的婴儿奶粉。为了避免婴儿产生乳头错觉，这些婴儿是通过注射器连接婴儿吸管贴着母亲乳头的方式吃下奶粉的。一旦母亲奶水足够，就停止使用奶粉，这一过程通常需要2到5天。

一周后研究人员发现，添加奶粉的一组婴儿中只剩下10%还需要添加奶粉，而出生头一两天坚持母乳喂养的对照组则有47%的人由于对母乳信心不足，添加了奶粉。三个月后，出生头一两天添加奶粉的婴儿中有79%接受纯母乳喂养，而对照组则只有42%。

研究人员表示，刚生产的女性一般不会立即有足够的奶水，新生儿在这个阶段通常出现体重下降情况，许多新妈妈因此担心孩子没吃饱。研究第一作者、加利福尼亚大学旧金山分校助理教授瓦莱丽·弗洛赫尔曼说：“担心奶水不足，是许多母亲3个月就停止母乳喂养的常见原因。而这一研究表明，给新生儿喂少量奶粉，有助减轻母亲的担心，并给予她们继续母乳喂养的信心。”

研究人员同时表示，还需要更多更大规模的研究来证实这一发现。

母乳喂养母亲受益多

据胡乃荣介绍，对孩子母乳喂养的时间长短是影响妇女患乳腺癌发病几率的重要因素，甚至超过了遗传因素。这项研究发现，妇女如果对自己的每个孩子母乳喂养超过六个月以上，就可以降低患乳腺癌几率5%，即使她们有乳腺癌的家族病史。专家们说，这项发现有助于解释上个世纪

发达国家乳腺癌发病率大幅上升的现象。在发达国家，过去的一百年间，哺乳方式有了很大变化，同时乳腺癌发病率也有了很大增长。

对母亲而言，母乳喂养还能促进妈妈产后形体恢复；促进子宫收缩，减少产后出血；减少乳腺癌、卵巢癌发病机会；另外，母乳喂养经济、方便、快捷、温度适

宜。更为重要的是母乳喂养可以增强父母对家庭及子女的责任感，加深亲子关系，对婴儿早期综合发展有好处。

胡乃荣提醒，现在好多妈妈都认为给孩子喂奶了，就不用给孩子再喝水了。但实际上不是这样的，在两次喂奶之间还是需要适当给孩子啊喝点水的，尤其是在夏天。“在喂奶期

间，即使妈妈生病了，也不敢吃药，总是害怕喂奶，对孩子不好。患有乳腺炎的妈妈，体温不超过39℃是可以喂奶的。妈妈在吃完含有抗生素的要之后，要注意在给孩子喂奶的前后两次之间需要间隔2个小时。但是患有乙肝大三阳的病人就不要给孩子喂奶了，除非母子提前阻断。”胡乃荣说。

乳汁不够，母乳喂养“伤脑筋”

胡乃荣表示，产后前两天奶水不足是正常的，尤其是剖宫产的妈妈，受到体位、饮食的限制，奶水会发得晚一些，这个时候如果不坚持喂母乳，过早添加配方奶粉，极有可能导致母乳喂养失败。母乳刺激得越早，下奶就越早。孩子一生下来就马上进行皮肤接触，让孩子吮吸奶头，这样

利于下奶，否则喂几天奶粉之后，孩子就可能不认妈妈的奶头了。用吸奶器的妈妈，同样也不能不让孩子吮吸奶头，否则，用吸奶器吸几次就没有奶了。

要保证产后有充足的乳汁，首先新妈妈应树立信心，要坚信不论自己乳房的形状、大小如何，都能制造出足够的奶

水，给宝宝丰富的营养。在孩子饥饿、哭闹时，要及时哺乳，加强宝宝吮吸，促进妈妈脑下垂体分泌催乳激素，从而增加乳汁的分泌。如果乳汁实在太少，就想办法促进乳汁分泌，可以通过专业按摩手法疏通乳腺。“这就要靠推奶师了，不过必须是经过正规培训的推奶师。”胡

乃荣提醒道。

新妈妈应每日喝牛奶，多吃新鲜蔬菜水果。但是吃得好不等于大补，传统的猪蹄、鸡汤、鲫鱼汤中的高脂肪，不仅会堵塞乳腺管，不利母乳分泌，还会让妈妈发胖，所以要吃得对，才能达到坐月子的“食”效。豆制品和蔬菜就是很好的选择。

◎专家简介



专家姓名:胡乃荣
新凤凰医院不孕不育专家组负责人
中国管理科学研究院特约研究员

原山东省烟台市烟台山医院妇产科主任兼生殖医学中心主任。山东省医学会烟台分会妇产科分会副主任委员。烟台市中心生理事。烟台市医疗事故鉴定专家库成员。烟台市芝罘区法院兼职法医。第四届全国子宫内腺异位症及慢性盆腔炎学

术研讨会山东地区代表。山东省立医院生殖医学国际新进展学术研讨会特邀专家。雪兰诺第一、二届生殖医学沙龙特邀专家。毕业于军医大学，从事妇产科临床与学术研究40余年。作为烟台市妇产科学科带头人之一，带领团队率先在胶东地区开展了生殖医学的研究。经不懈努力，所率团队于2000年成功诞生了胶东地区第一例试管婴儿(体外授精——胚胎移植)，成为烟台地区建国60周年

百件大事之一，已载入《芝罘区史志》之中。先后组织进行了第一代、第二代试管婴儿的研制，在核心医学学术期刊发表的学术论文多次荣获国家级、省级大奖。受聘于烟台市新凤凰医院以来，一直在不孕不育临床一线工作，致力于不孕不育及各种妇科、产科疑难杂症的诊断和治疗。目前，已成功为上千个家庭送去“凤凰宝宝”，圆了他们的孕育梦想，被不孕不育患者亲切地称为“送子娘娘”。

◎相关链接

两款素菜发奶汤

原味蔬菜汤

将各类蔬菜主要是根茎、花果不不加任何调料煮汤当茶喝，在产后当天(剖腹产次日)喝有极佳发奶作用。以后保证每

天不少于两次。

原料:黄豆芽、西兰花、菜椒(青椒、黄椒、红椒等)、紫甘蓝、丝瓜、毛豆、西葫芦、西芹，每次选择4种以上即可。

制作:把蔬菜放入锅内，加入清水，煮烂后取汤水饮用。

花生莲藕汤

原料:莲藕250克、花生100克、红枣10个。

制作:1、将莲藕洗净，切成小块，花生、红枣去核洗净。

2、把全部用料一起放入砂锅内，加清水适量，大火煮沸后，小火煮3小时。加入适量调料即可。

