

# 生命 知识



© UNICEF/Roger Lemoyne

## Breastfeeding

以下信息的传播和实际运用非常重要



## 母乳喂养

母乳喂养的孩子比用其它汤水和食物喂养的孩子患病少，而且不易发生营养不良。如果每个婴儿在出生后的头6个月只用母乳喂养，那么每年可避免约150万婴儿死亡，还会使数以百万计的其他儿童的健康和发育状况能得到很大地改善。

使用母乳代用品(如婴儿配方食品或动物乳品)会危及婴儿的健康，尤其是在父母没有能力购买价格昂贵的母乳代用品时更是如此。此外，将食物与不清洁的水混合也会损害婴儿健康。

几乎每位母亲都能成功地进行母乳喂养。有些母亲对自己的哺乳能力缺乏信心，她们需要来自丈夫、家庭、朋友和亲属的鼓励和具体的支持。此外，医护人员、妇女组织、大众传媒和企事业单位的领导也能为她们提供帮助。

每一个人都应该了解母乳喂养的好处，各国政府也有义务宣传这一方面的知识。





## 核心讯息：

每个家庭和全社会都有权了解

# 母乳喂养

1. 在婴儿出生后的头6个月内，母乳是婴儿唯一的食物和饮料。在这段时间内，婴儿不需要添加其它的食物或汤水，甚至是水。
2. 感染艾滋病的母亲，应对儿童实行完全人工喂养，并从卫生人员那里得到合理人工喂养的指导。
3. 新生儿应留在母亲身边，在出生后1小时内就应开始喂奶。
4. 经常喂奶可促进乳汁的产生。几乎每位母亲都能成功哺乳。
5. 母乳喂养有助于婴幼儿预防一些危险的疾病，同时使母亲和孩子之间建立起亲密的关系。
6. 奶瓶喂养可能导致疾病甚至死亡。如果母亲无法进行母乳喂养，应使用干净的杯子给孩子喂母乳或母乳代用品。
7. 从孩子6个月起，需开始添加辅食，但母乳喂养应持续到2岁或更晚。
8. 离家工作的妇女也可以继续用母乳喂养孩子，当她们与孩子在一起时，应尽可能多地喂奶。
9. 产后6个月内，完全的母乳喂养能起到避孕作用，成功率高达98%，但这一方法生效的前提条件是：产妇的月经期尚未恢复；白天黑夜都经常给婴儿喂奶；没有给婴儿喂其它食物或汤水；不给婴儿吸吮橡皮奶头。





# 辅助信息

## 母乳喂养



**1** 在婴儿出生后的头6个月内，母乳是婴儿唯一的食物和饮料。在这段时间内，婴儿不需要添加其它的食物或汤水，甚至是水。

母乳是婴儿的最佳食物。动物乳品、婴儿配方食品、奶粉、茶类、含糖饮料、水和米粥等都不如母乳好。

母乳易于消化，同时还能促进婴儿的生长和发育，并预防疾病。

即使在炎热干燥的气候里，只要坚持勤哺乳，母乳也能满足婴儿对水分的需求。在婴儿出生的头6个月，婴儿不需要再喂水和其它汤水。否则会增加他们患腹泻和其它疾病的风险。

营养充分的代乳品价格非常昂贵。例如，喂养1个婴儿1年需要40公斤(约80罐)婴儿配方食品。医护人员应提醒所有计划使用代乳品的母亲。

如果6个月以内母乳喂养的孩子在称体重时发现其生长状况不佳，可能是由于：

- 孩子需要增加喂哺次数。24小时内应至少喂奶8次，每次应至少吸吮15分钟。
- 孩子吸吮母乳的量不够，需要帮助他正确吸吮。
- 孩子可能患有某种疾病，应送往医院检查。
- 水或其他汤水会减少母乳的摄入。母亲不应给孩子喂其他汤水，而应单纯采用母乳喂养。

当婴儿长到6个月时，必须添加辅食。但母乳喂养还应持续到2岁或更晚。





**2** ■ 感染艾滋病的母亲应对儿童实行完全人工喂养，并从卫生人员那里得到合理人工喂养的指导。

**3** ■ 新生儿应留在母亲身边，在出生后1小时内就开始喂奶。

**4** ■ 经常喂奶可促进乳汁的产生。几乎每位母亲都能成功哺乳。

每一个人都应该了解如何避免感染艾滋病病毒。孕妇和新生儿的母亲都应该意识到，如果她们感染了艾滋病病毒，可能会在怀孕、分娩、哺乳过程中将病毒传染给她们的孩子。

避免传播艾滋病的最佳方法是避免自己被传染。以下方法可降低通过性途径传播艾滋病的风险：禁欲；与没有被感染的性伴侣相互忠贞；安全性行为——无插入性行为或使用安全套。

那些感染或怀疑自己感染了艾滋病病毒的孕妇以及新生儿的母亲，应向医护人员寻求咨询，并进行检查。一旦确认，应当向医生咨询，学会完全人工喂养方法。

---

新生儿应尽可能多地和母亲呆在一起。最好是母亲和孩子睡在同一张床上或同一个房间。母亲应随时满足婴儿吃奶的要求。

孩子出生后立即喂奶可以刺激乳汁的分泌，同时还有助于母亲的子宫收缩，从而降低产后大出血或感染的危险。

初乳，是母亲在分娩后最初几天里分泌的黄色而粘稠的乳汁，是新生儿的最佳食品。它营养丰富，有助于预防小儿感染疾病。有些母亲不用初乳来喂养孩子，这是错误的观点。

在喂奶间隔期间，不需要再给孩子喂其它的食物和汤水。

如果母亲在医院或诊所分娩，她有权要求24小时与孩子在一起，只喂母乳，不再给婴儿其它的辅助食品或水。

---

许多刚做母亲的妇女在开始哺乳时需要他人的鼓励或帮助。那些曾经成功地用母乳喂养过自己孩子的妇女、家人、朋友或妇女母乳喂养支持组织的成员，都能帮助这些刚做母亲的妇女克服障碍，防止许多常见问题的发生。

母亲哺乳的姿势以及孩子吸吮母乳的姿势都非常重要。正确的哺乳姿势有助于孩子吸吮乳汁。





### 母亲哺乳的正确姿势为：

- 孩子的整个身体要面向母亲
- 身体要紧贴母亲并得到支撑
- 孩子应感到轻松愉快

### 孩子的吸吮动作不当可能导致以下问题：

- 乳头破溃或皲裂
- 乳量不足
- 婴儿拒绝吸吮

### 以下迹象表明哺乳状况良好：

- 孩子的嘴张得很大
- 孩子的下巴紧贴母亲的乳房
- 母亲的乳晕从孩子的嘴的上方看到的比从嘴下方看到的要多
- 孩子的吸吮深长，时有停顿
- 母亲不感觉乳头疼痛

### 只要能按以下方法去做，几乎所有的母亲都能有足够的乳汁：

- 只进行母乳喂养
- 使用正确的哺乳姿势和正确的吸吮动作
- 只要孩子想吃(包括夜晚)，就应该经常喂他，并且时间尽可能长。

从孩子出生开始，就应随时满足他(她)吃奶的要求。如果一个新生儿在喂奶后睡了超过3个小时，应该轻轻地弄醒他(她)并喂奶。

婴儿哭闹并不代表需要其它的食物和汤水，而是孩子需要抱一抱。有些孩子吸吮母乳只是为了感觉舒服。多吸吮就可以产生更多的乳汁。

那些担心自己没有足够乳汁的母亲，往往在孩子出生后的头几个月就用其它食物和汤水来喂孩子。但这会使孩子吸吮母乳的次数减少，因而母乳的分泌量就会减少。如果母亲频繁进行母乳喂养，而不喂其它的食物和汤水，那么就会产生更多的乳汁。



**5 母乳喂养有助于  
婴幼儿预防一些  
危险的疾病，同时使  
母亲和孩子之间建立  
起亲密的关系。**

**6 奶瓶喂养可能  
导致疾病甚至死  
亡。如果母亲无法进  
行母乳喂养，应使用  
干净的杯子给孩子喂  
母乳或母乳代用品。**

不要让婴儿吸吮橡皮奶头或奶瓶，因为吸吮奶瓶的动作不同于吸吮母亲的乳头。使用橡皮奶头或奶瓶会使母亲产生的母乳量减少，还会使婴儿减少或停止吃奶。

反复说服母亲，使她们相信只用自己的乳汁就能很好地喂养孩子。她们需要鼓励，需要丈夫、家人、邻居、朋友、医护人员、企事业单位领导以及妇女组织的支持。

母乳喂养能为母亲提供一个休息的机会。在母亲给孩子喂奶时，丈夫和家人应鼓励母亲安静休息，并确保母亲食物充足，同时家人还要承担大部分家务劳动。

---

母乳是婴儿最早的“免疫物质”，它有助于保护婴儿不得腹泻、耳部和肺部感染以及其它一些疾病。当婴儿出生后的头6个月内只喂母乳能起到最强的保护作用。坚持母乳喂养到孩子2岁或更长时间，也有一定的保护作用。其它任何食物都不具备这种保护作用。

与那些用奶瓶喂养的孩子相比，母乳喂养的孩子能得到更多的关爱和对外界事物的感观接触。对孩子的关爱可以促进他们的生长和发育，并使他们有一种安全感。

---

不干净的奶瓶和奶嘴可能导致一些疾病，如腹泻和耳部感染。对婴儿来说，腹泻可能成为一种致命疾病。如果每次喂养前将奶瓶和奶嘴煮沸消毒，那么孩子患病的危险会大大降低。然而，奶瓶喂养的孩子患腹泻和其他常见病的可能性仍远远高于母乳喂养的孩子。

不能直接吃母乳的孩子，他们最好的食物是从母亲或其他健康母亲的乳房中挤出来的乳汁。应使用清洁、开口的杯子喂孩子。甚至新生儿也可以使用开口杯来喂养，因为杯子比较容易洗净。

对那些母亲没有乳汁的孩子来说，最好的食物是其他健康母亲的乳汁。

如果不能得到人乳而只能用一些营养丰富的母乳代用品喂孩子时，也要用杯子来喂。与母乳喂养的婴儿相比，用母乳代用品喂养的婴儿死亡或患病的机率更大。

用母乳代用品喂孩子时，如果加入的水量过多或过少，或水不干净，可能会导致孩子发育不良或患上疾病。应将水烧开并冷却，并严格按照产品说明将水与母乳代用品进行混合。





## 7 从孩子6个月起，需开始添加各种辅食，但母乳喂养应持续到2岁或更晚。

动物乳品和婴儿配方食品在室温下放置几小时就会变坏。而母乳在室温下放入干净加盖的杯子中可最多保存8小时而不会变质。

虽然孩子长到6个月时需开始添加辅食，但母乳仍是孩子的能量、蛋白质和其它营养素(如维生素A和铁)的重要来源。母乳有助于孩子在出生后的长时间内抵抗多种疾病。在出生后6个月到1年这个阶段，应在孩子进食辅食前先喂奶，以确保儿童每天都能摄取足够的母乳。儿童的辅食应有：去皮切碎煮熟的蔬菜、谷类、豆类和水果；食用油；鱼类；蛋类；鸡类；肉类和乳制品。这些食物提供有大量的维生素和矿物质。在1至2岁期间，母乳可作为婴儿进食其它食物之后或其它任何时候的加餐。只要孩子想吃，母亲就应该继续喂奶。

### 辅食添加原则：

- 6至12个月：孩子只要想吃就喂母乳，每天添加3次辅食。
- 12至24个月：1天5餐家庭自制辅食，同时不定时的母乳喂养。
- 24个月以后：1天5餐家庭自制辅食。如果孩子和母亲都愿意，2岁后仍可继续喂奶。

婴儿在学习爬、走、玩和添加辅食时容易生病。生病的孩子需要大量的母乳。特别是在孩子不想吃其它食物时，母乳是一种营养丰富又容易消化的食物。

母乳喂养还可以使烦躁的孩子感到安慰。

## 8 离家工作的妇女也可以继续用母乳喂养孩子，当她们与孩子在一起时，应尽可能多地喂奶。

如果母亲在工作时间无法留在孩子身边，那么当她与孩子在一起时，应经常给孩子喂奶。频繁喂奶可以保证她的乳汁分泌。

如果母亲在工作地点无法喂奶，可以在每个工作日挤出乳汁2至3次，并将挤出的乳汁存放在干净的容器中。在室温下乳汁可以最多保存8个小时而不会变质。那么挤出的乳汁就可以用干净的杯子喂给孩子了。

母亲不需要给孩子喂母乳代用品。

家庭和全社会应敦促雇主为员工提供带薪产假和日间托儿所，并为妇女提供合适的时间和场所喂奶或挤奶。



**9** ■ 产后6个月内  
■ 完全的母乳喂养能起到避孕作用，成功率高达98%，但这一方法生效的前提条件是：产妇的月经期尚未恢复；白天黑夜都经常给婴儿喂奶；没有给婴儿喂其它食物或汤水；不给婴儿吸吮橡皮奶头。

母乳喂养的次数越多，越会延长母亲月经的恢复。如果在24小时内喂奶次数少于8次，或者给婴儿喂了其它食物或汤水，或让婴儿吸吮橡皮奶头，那么婴儿吃奶的次数就会减少，母亲的月经期也会很快恢复。

在月经恢复之前，母亲也有可能怀孕。产后6个月，母亲怀孕的机率更大。

对希望推迟下一次怀孕的妇女来说，如果出现以下情况，应选择其它避孕方法：

- 月经期已经恢复
- 给婴儿喂了其它食物和汤水，或使用橡皮奶头喂奶
- 婴儿已经有6个月大

如果母亲能避免在她的孩子4岁以前再次怀孕，对她本人和孩子的健康都是有益的。所有新生儿的父母都应该接受医务人员或计生人员的有关计划生育的建议。

大多数避孕方法都不会影响乳汁的质量。然而某些含雌激素的避孕药片会使乳汁量减少。医务人员或计生人员应建议哺乳的母亲选择最佳避孕方法。

