

## 母乳喂养的好处

对婴儿：

1. 母乳是婴儿最理想的天然食品，能满足出生 4-6 个月婴儿的生长发育所需的全部营养。4-6 个月内不必添加母乳以外的食品。
2. 母乳中含有丰富的抗感染物质。能增强婴儿抗病能力。
3. 母乳可预防过敏性疾病。
4. 促进面部和有益于牙齿的发育和保护。
5. 有益于婴儿大脑发育。

对母亲：

1. 有益于母亲的健康。
2. 哺乳期闭经有助于改善贫血和 6 个月内有效的避孕。
3. 母乳是方便、卫生、安全、经济的天然食品。
4. 从与婴儿的密切关系中得到心理安慰。
5. 减少乳腺癌和卵巢癌的危险。

对家庭、对社会：

1. 增进家庭感情、稳定家庭关系。
2. 母乳是婴儿最好的食物，是任何乳制品不能代替的。
3. 降低婴儿发病率和死亡率，提高人口素质。

## 什么是纯母乳喂养

答：指除母乳外，禁止给婴儿吃任何食物或饮料，除非有医学指征。

### 早接触、早吸吮的重要性

早接触：指婴儿出生后半小时内让母婴皮肤接触。

早吸吮：指婴儿出生后 1 小时内吸吮母乳。

### 24 小时母婴同室的重要性

1. 提供家庭式照顾。
2. 早期建立亲子关系，增进情感联系。
3. 了解宝宝的生活习性，方便依婴儿需求哺乳，提高成功哺育母乳

的机率。

4. 学习育婴的技巧，增进父母的自信心与成就感。
5. 促进乳汁分泌保持有足够的母乳，增加母婴感情。

### 产妇喂奶的姿势和婴儿含接姿势



#### “C”字形托乳姿势

- 把食指至小指四指并拢贴在乳房下的胸壁上；
- 用食指托乳房的底部；
- 拇指轻轻放在乳房上方；
- 母亲的手不应离乳头太近。



- 1、母亲放松舒适；
- 2、孩子身体贴近母亲，脸向着乳房，鼻子对着乳头；
- 3、孩子头与身体呈一直线；
- 4、下颌紧贴乳房；
- 5、如是新生儿则应用手托住臀部。



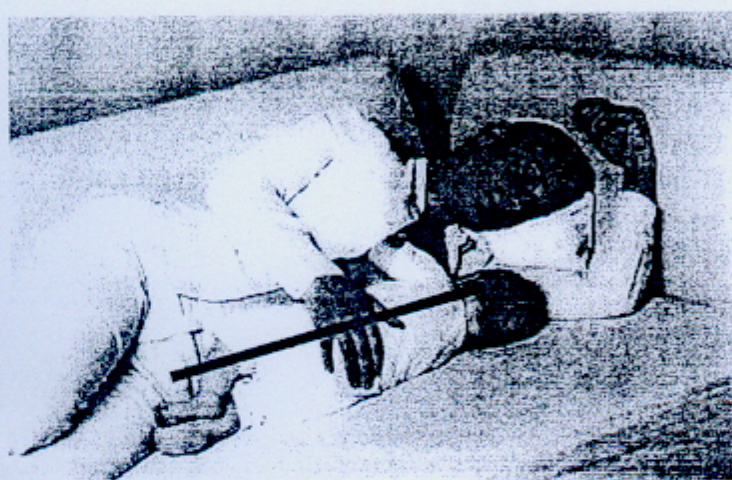
摇篮式



橄榄球式



交叉式



侧卧式

### 婴儿的衔乳姿势

- 婴儿嘴张大，下唇外翻；
- 舌呈勺状环绕乳房；
- 面颊鼓起呈圆形；

- 可见到上方的乳晕比下方多；
- 慢而深的吸吮，有吞咽动作和声音。



觅食反射

婴儿嘴张大，下唇外翻

舌呈勺状环绕乳房

面颊鼓起呈圆形，慢而深的吸吮

## 按需哺乳的重要性

按小儿需要哺乳，不规定次数和时间。婴儿睡觉过久（超过 3 小时）或奶胀时应：超过 3 小时，根据婴儿的情况决定，如果婴儿上次吃得好，睡得很香，无觅食反射，可不叫醒，如婴儿嘴唇在动（有觅食反射）可叫醒婴儿。奶胀时可叫醒婴儿喂奶。

## 如何保证产妇有充足的乳汁

- 1.早开奶，分娩后半小时内就开始第一次哺乳。
2. 促进乳量增加最有效的方法是增加对乳头的刺激，
- 3.不要失去信心，只要坚持让宝宝吸吮，乳汁的分泌都是越来越多的。
- 4.产妇要有好的饮食，有足够的营养提供，保持精神愉快、情绪稳定，保证足够的睡眠。





宝竖抱，轻拍背部以驱出胃内空气。两餐奶之间应适量喂水。同时建议您在喂奶前最好先给宝宝换干净尿片。4~6个月后可逐渐添加辅食，如：蛋黄、果汁、菜泥等。

- 3、大小便：若您的宝宝是吃母乳，每天大便约3~5次，一般为黄色稀软便。若是吃奶粉，每天大便约1~2次，相对较干燥。若您的宝宝三天以上无大便请咨询医生或到医院就诊。宝宝的小便一般较多，尿色是淡黄色或清亮，若尿色变深黄或茶色时，请及时就诊。
- 4、冲凉：建议您每天给宝宝冲凉一次。冲凉时室温最好在28℃，水温以38~40℃为宜，冲凉时注意避免对流风。若有需要，可抱回我院游泳馆冲凉或游泳（预约电话2313639）。也可要求专业人员上门服务（联系电话：2313290、2313390）宝宝脐带残端未完全脱落时请在冲凉后用含碘消毒液消毒，待自然脱落，有异常情况请及时来院。
- 5、随访：您的宝宝在我科住院期间已在儿保科建档，在宝宝出生14天、28天时会有医务人员上门进行访视及体格检查，请在宝宝出生后42天、3、6、9个月及一周岁时，到我院儿保科进行健康检查，注意宝宝的智力、听力、视力及体格发育情况。

### 三、预防接种情况及办证要求

1、初次接种：多数宝宝在我科住院期间已接种卡介苗，并进行了乙肝疫苗的初次接种，出院后请在宝宝出生后一个月，到居住地所辖医院办理预防接种证，并依时进行预防接种。

2、补接种：若您的宝宝是属于出生时体重不足2500克、或孕周不足37周，或因疾病原因出生后就在新生儿科住院者，住院期间未接种任何疫苗。请在出院后一周以上，同时体重达5斤或以上后，无任何疾病的情况下，（每周一）前往市结核病防治所补种卡介苗（咨询电话：2287451 2287697）。其它接种前往居住地所辖医院预防接种门诊接种。

3、办证及预防接种：本市居民携身份证或房产证及复印件、外地居民携暂住证复印件及或居委会出示的居住证明，以及珠海市儿童保健手册、新生儿首针乙肝疫苗和卡介苗登记表（粉红色单）前往以下居住地所辖医院办证及预防接种。

现住址所属街道办	负责接种及办证的医院	咨询电话
狮山街道	市人民医院	2162058
翠香街道	妇幼保健院	2313456
梅华街道	中大五院	2528535
香湾街道	香洲医院	2218041
拱北街道	市第二人民医院(拱北医院)	8136308
吉大街道	省中院珠海医院	3352677
前山街道	香洲区人民医院(前山医院)	8661953

谢谢您的配合与支持，祝合家幸福！

珠海市妇幼保健院  
 年 月 日

已  
 知  
 预防接种证  
 2-3个月  
 已  
 胎心  
 12月11日

# 母乳喂养常见问题及解答

## 奶粉喂养与母乳喂养有何区别？

现在的配方奶粉较以前有很多改变，但它永远只能是母乳的“仿制品”。配方奶粉里没有活性细胞，没有可以抵御感染的抗体，没有酵素，没有溶菌酶。配方奶粉里虽然有丰富的蛋白质，但是却不如母乳的蛋白质好消化；配方奶粉里添加了DHA、ARA，却不如母乳中的DHA、ARA来得天然。

## 为什么夜间哺乳很重要？

婴儿不像成人一样有很深的睡眠，婴儿的睡眠在头6个月里都是浅睡眠，这种浅睡眠有利于激发婴儿的大脑发育。由于母乳更快更完全的消化吸收，所以母乳喂养的婴儿更容易在夜间醒来。

妈妈在夜间哺乳，不仅有利于孩子获得更多的乳汁，还有利于妈妈产生更多的乳汁，因为催乳素在夜间比白天有着更旺盛的分泌。婴儿在夜间频繁地醒来，是对营养和情感的双重需求，多吃到母乳和多得到安抚，都有利于宝宝的健康成长。



## 顺产产妇健康处方

恭喜您：您当妈妈、爸爸了！为您和您的宝宝安康，我们给予提供必要的产后保健护理指导。

### 产后当天：

1、可进食富含蛋白质、维生素等的正常饮食，如若胃口不佳可进食易消化的流质、半流质饮食，如牛奶、肉汤、鱼汤、稀粥、汤面、蒸水蛋等，忌食辛辣刺激食物及活血药材如人参、当归等。

2、产后4小时内适当下床活动及自解产后小便，为防止第一次下床出现低血糖症状，请适当添加甜食并先试着坐一会，在不头晕的情况下再下地活动或上洗手间。

3、注意休息，尽量减少探陪人员，以利于体力恢复。

4、勤换卫生巾，可温水清洗会阴部，洁悠神消毒液喷洒会阴伤口处。

5、对新生儿进行母乳喂养可帮助乳汁分泌，帮助子宫收缩，促进恶露排出。

### 产后第一天：

1、适当添加水果、蔬菜等高纤维食物，防止产后便秘，多进食汤类促进乳汁分泌，

2、要到走廊去走走，适当的增加活动量。

3、穿与季节相符的衣服。您从现在开始会大量出汗（在医学上叫产褥汗）这是正常的，请勤换衣服，备干毛巾擦汗，以防受凉。

4、坚持母乳喂养。

5、安排产后理疗，促进伤口恢复及子宫复原，促进乳汁分泌（限母乳喂养者）。

产后第二天：

1、今天要做妇科经腹二维彩超检查，检查前请稍稍憋尿，会有护理人员陪同前去检查。

2、在护理人员的指导下学会哺乳的各种姿势，积极有效的进行母乳喂养。

3、随着身体的不断康复，学习给BB换尿片、穿衣、脐部护理等，以便更好的进入做妈妈的角色。



## 健康教育处方

### 剖宫产术后产妇

恭喜您，您当妈妈了！为您和您的宝宝安康，给予提供必要的产后保健及新生儿护理知识

#### 剖宫产术后

22:40 ~ 4:40

术后6小时内去枕平卧位，禁食、水。6小时后可垫枕头，勤翻身会使肠道内的气体尽早排出而避免腹胀。适当饮温水，进食无渣、清淡流质食物，如排骨汤、米汤，切忌进牛奶、豆浆、蔗糖等胀气食品。

#### 术后第一天：

- 1、肛门排气后，则可进半流质食物，如稀粥、汤面、馄饨等。
- 2、适当摇高床头，取半坐卧位，促使恶露排出。
- 3、当日输液完毕，即可拔除导尿管，拔管后，适当饮水，只要一有尿意就努力起床去自解小便。勤换卫生巾，温水清洗会阴部，一喷舒消毒会阴部。
- 4、尽早下床活动并逐渐增加活动量，这样可避免术后腹胀、肠粘连，血栓性静脉炎形成。
- 5、对新生儿进行尽早母乳喂养可帮助乳汁分泌，帮助子宫收缩，减少出血。

#### 术后第二天：

可进食富含蛋白质、维生素等丰富食物逐步过渡至正常饮食，忌食生冷、辛辣等刺激性食物，适当添加水果、蔬菜，多进食汤类促进乳汁分泌。安排产后理疗，促进伤口恢复及子宫复原，促进乳汁分泌（限母乳喂养者），在护士的指导下学会哺乳的各种姿势，积极有效的进行母乳喂养。随着身体的不断康复，学习给BB换尿布、穿衣等护理。

#### 新生儿护理

出生第一天由护士负责喂奶、换尿片，以利于观察新生儿吃奶情况及大小便情况，家长可学习喂奶和更换尿片方法。

1. 出生第二天，每天早上新生儿洗澡、抚触一次，新生儿若无特殊，每天两次游泳，家长可自由选择。若新生儿吃奶好，护士将教家长喂奶及更换尿片方法，家长开始亲自喂养新生儿，并及时予新生儿更换尿片。家长亲自动手更利于与新生儿的情感交流。
2. 新生儿住院期间将进行乙肝疫苗及卡介苗的注射。特殊情况除外。
3. 住院期间新生儿有如下检查：新生儿血糖测定、小儿眼底照相检查、新生儿神经行为评定、听力筛查、新生儿血型及遗传筛查，每天会有新生儿黄疸测定。
4. 住院期间由医院统一，一用一消毒，不允许自带奶瓶入院，统一配奶及发放。

#### 母婴同室注意事项：

1. 保持房间整洁及空气清新，房间窗台不可摆放任何物品。
2. 爱护病房物品，如有损坏则须照价赔偿。
3. 贵重物品家属妥善保管或随身携带，否则丢失医院概不负责。
4. 病房不得上锁，方便医务人员观察产妇及新生儿情况。
5. 不允许家属私自带新生儿出科室，除非特殊检查时则有医务人员陪同方可。
6. 自带3-4套产妇睡衣备用，病区每天每人提供1套衣服更换。
7. 严格限制探视人员数量及时间，每房间探视人员只能进1人，留陪家属1人，18岁以下儿童及婴儿不得进入病区，以及发热、感冒、传染性疾病患者谢绝探视。防止交叉感染。
8. 房间卫生间配有热水，可做洗澡，擦身之用，使用时注意安全，纯净水仅限饮用。
9. 病房不允许自带任何家用电器如电饭煲、电水壶、电磁炉等。科室设有公用微波炉，使用时请仔细阅读说明书，安全使用。
10. 每间病房配有呼叫铃，如需帮助请及时按铃呼叫。
11. 游泳室对面设有家属阅览区，提供家属休息及阅读空间，公用资料不得带走。

探  
视  
时  
间：  
6:00 - 8:00  
11:00 - 13:00  
17:00 - 21:00

## 新生儿日光浴相关知识

新生儿出生后一般 2-3 天开始出现生理性黄疸，1 周左右到高峰期，2 周黄疸消退，所以新生儿生后第 2 天可进行适当的日光浴（晒太阳）。

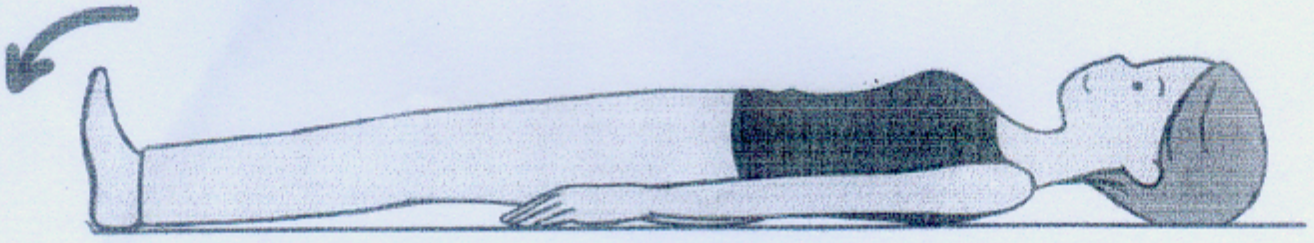
多晒太阳有助于新生儿退黄及预防佝偻病的发生，每天大约 2-4 次（避开中午时间），视当时光线，每次晒太阳时间控制在 10-20 分钟。TCB（黄疸指数） $\leq 180\mu\text{mol/L}$ ，大多数新生儿晒太阳黄疸可以慢慢消退。TCB 在  $180-220\mu\text{mol/L}$  时，要给新生儿增加晒太阳时间和次数，并由医生开退黄药帮助退黄。

晒太阳时要晒新生儿脸蛋、四肢，必要时暴露部分躯干，生殖器官注意尿片遮挡。如果新生儿当天上午做眼底检查，当天上午暂停晒太阳。晒太阳时要用深色不透光布条保护眼睛，但不能遮住脸蛋。当新生儿出现哭闹、大汗、烦躁或者皮肤发红等不适情况应立即停止。全程必须有家长在旁看护，注意安全。

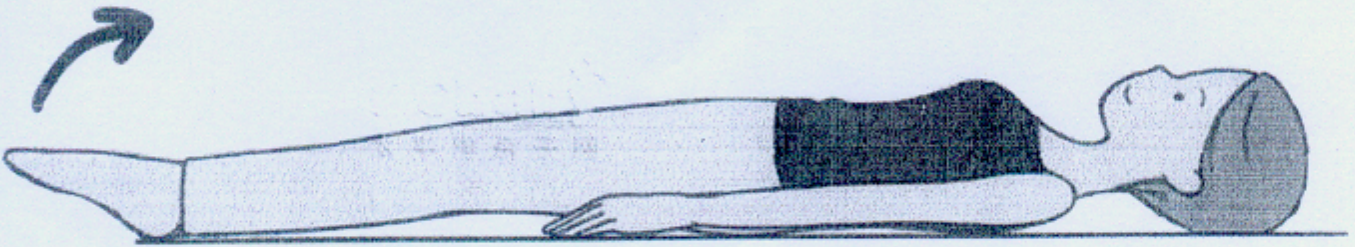
新生儿黄疸出现早（出生 24 小时内）、新生儿在吃药的基础上 TCB  $\geq 221$ 、黄疸消退时间延长  $\geq 2$  周均属异常，必要时转入新生儿科住院治疗。

窗台是为新生儿晒太阳的地方，请不要放置物品。

第一步



双腿伸直，双臂放在身体两侧，做勾绷脚，还原。



第二步

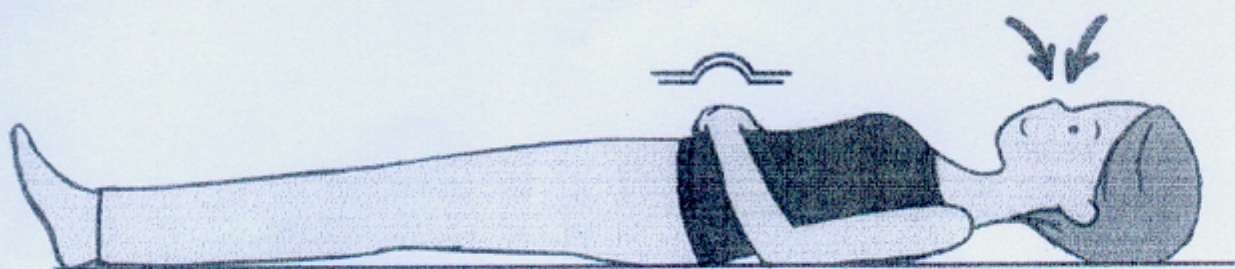


配合呼气吸气动作，吸气时会阴向内收缩，维持6-8秒钟，呼气时放松。

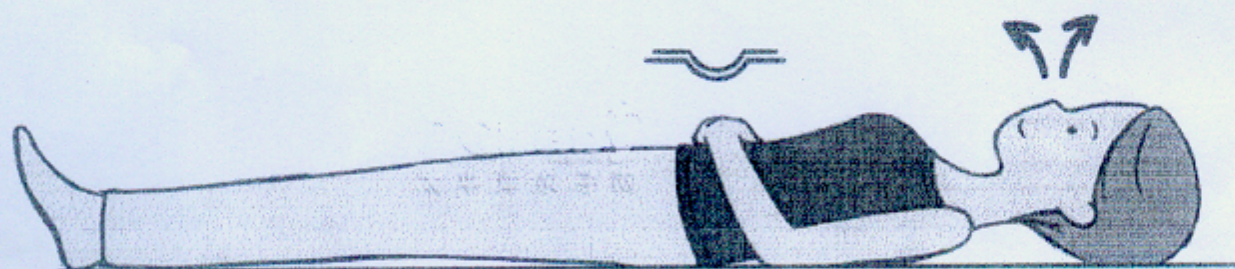




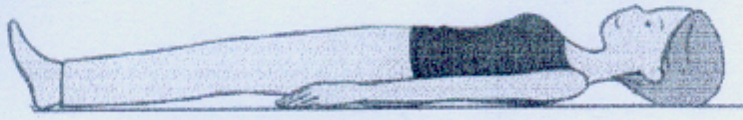
### 第三步



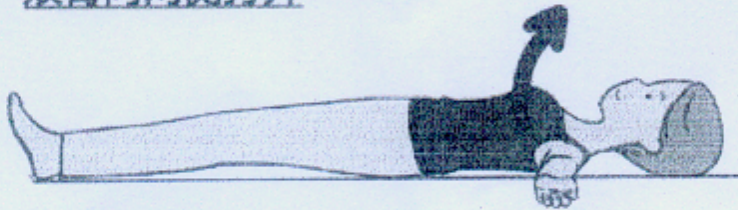
双手置于腹部，身体完全放松，做深呼吸，吸气时腹部向内收缩，保持5-10秒钟，吐气放松。



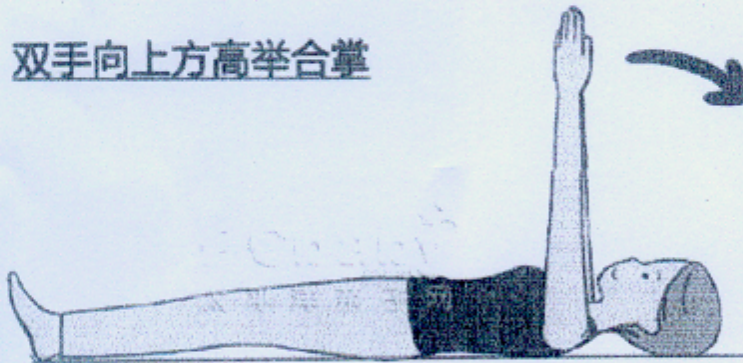
第四步



双臂向两侧打开



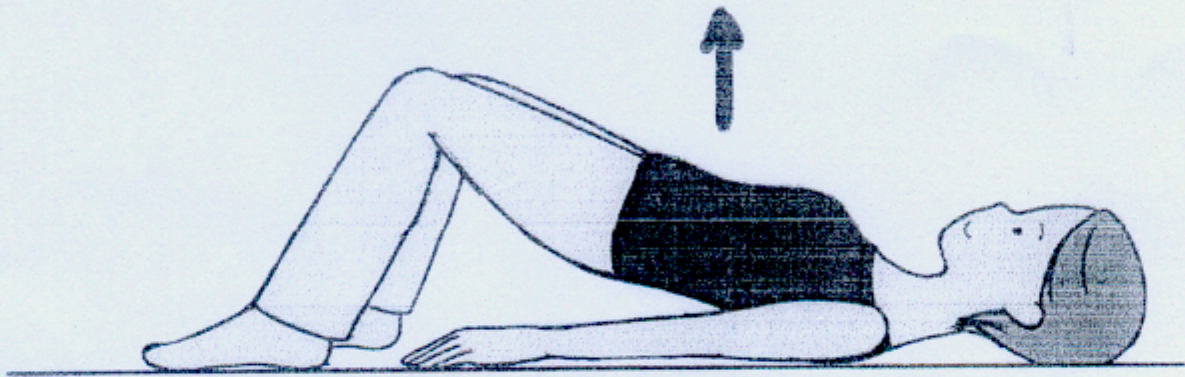
双手向上方高举合掌



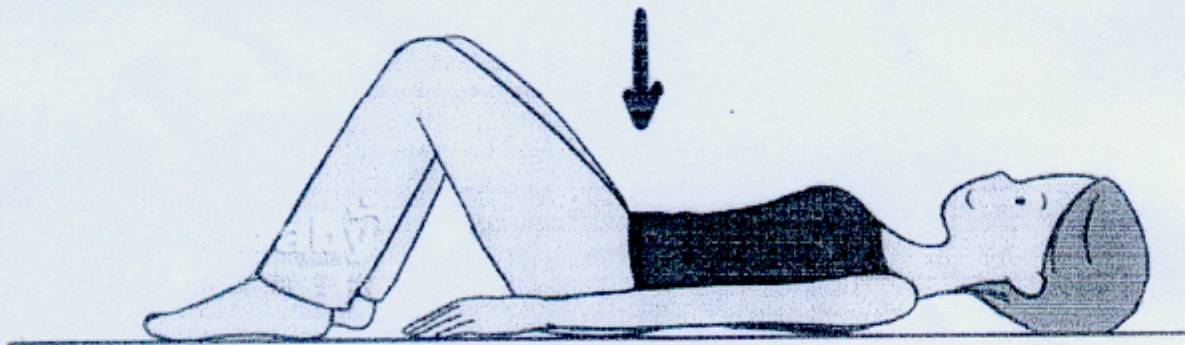
再向上延伸伸张双臂，保持五秒钟，放松还原。



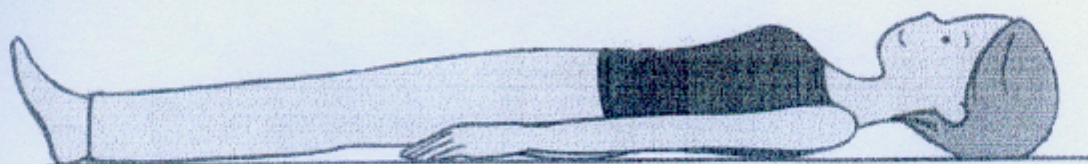
第五步



双腿弯曲稍分开，将臀部及背部紧贴地面，双手放在身体两侧，吸气时收紧腹部肌肉，将臀部抬起悬空，保持片刻，吐气放松还原。



第六步



左腿放平，右腿伸直向上抬举，保持十秒钟，慢慢还原。

