# 单元2 0—2 岁婴幼儿科学喂养

## 任务1 0—6 月龄婴儿喂养

### 学习活动1　0—6月龄婴儿母乳喂养

**教学参考**

**探索1 ：为什么大力提倡母乳喂养？**

可可妈妈是一个职场女性，她准备产假结束后就上班。由于她在产后的前几天奶水不多，又担心母乳喂养会导致乳房下垂、身材走样，同时想着产假后很快要上班，即使母乳喂养，持续的时间也不长，因此，她决定不采用母乳喂养了。

你赞成可可妈妈的做法吗？如果不赞同，你准备如何说服她？请小组合作查阅相关资料，把说服可可妈妈的语言写下来。

**答题参考：**

1.不赞成可可妈妈的做法。

2.母乳是满足婴儿心理和生理发育的最自然、最安全的食物，对婴儿的健康生长有不可替代的作用。母乳营养丰富，在喂养方法上简捷、经济、方便、及时、卫生，减少了细菌感染的可能性，且乳汁的温度适宜。同时在母乳喂养的过程中，母婴间的感情交流十分丰富。此外，母乳喂养不仅对婴儿有好处，而且对母亲同样有益。母乳喂养可加快母亲产后子宫复原，减少子宫出血，降低子宫及卵巢恶性肿瘤的发生率。

3.孕后期及分娩7日以内的乳汁为初乳，初乳呈淡黄色，碱性，营养丰富，成分浓稠，量很少（15—45 mL/d）。初乳含脂肪较少而蛋白质较多；初乳中维生素A、牛磺酸和矿物质的含量颇为丰富，对促进新生儿的生长发育和抗感染能力十分重要。因此，初乳非常珍贵，即使量再少也应将初乳及时喂给婴儿。

**探索2：如何进行母乳喂养？**

现今，随着科学喂养理念的普及，越来越多的妈妈知道母乳喂养的重要价值，也很重视母乳喂养。王女士非常认同母乳喂养对婴儿生长发育的价值，早早地就下定决心要母乳喂养，所以想具体了解一下母乳喂养的方法和技巧，希望专业人士给予解答。

请小组合作，查阅相关资料，向准妈妈王女士介绍母乳喂养的注意事项，并模拟示范母乳喂养的方法。

**答题参考：**

若想成功实现母乳喂养，必须满足三个条件：一是母亲能分泌充足的乳汁，二是哺乳时出现有效的泌乳反射，三是婴儿能够有力地吸吮。为了成功实现母乳喂养，母亲要做好以下几个方面的准备：

1.产前身心准备

哺乳需要孕母在身体、心理两方面均做好准备。从身体方面来讲，孕母要保持身体健康，保证合理营养，贮存足够的脂肪，以供哺乳能量的消耗。从心理方面来讲，孕母要保持心情愉悦。保育人员要注重对孕母及其家人进行母乳喂养益处和实施方法的宣教，以便母亲和婴儿获得母乳喂养的支持。

2.尽早开奶，按需喂哺

尽早开奶有利于母乳喂养的建立。如果母亲顺利分娩且母婴健康状况良好，应在婴儿出生1小时内让其尽快吸吮母亲乳头。尽早开奶有利于刺激乳汁分泌，同时让婴儿获得初乳。此外，温馨的环境、愉悦的心情、家人的陪伴和鼓励、乳腺的按摩等辅助因素，都有助于顺利开奶。

3.保持心情愉快

泌乳受情绪的影响很大，母亲应保持心情愉悦，避免精神紧张，同时要有充足的睡眠，这有助于促进泌乳。

母乳喂养的方法可参看微课视频《母乳喂养的姿势》。

**探索3：宝宝“吐奶”是不是一种病？**

浩浩2个月了，浩浩的妈妈一直有一个烦恼，她在喂养孩子的过程中发现：浩浩经常刚吃完奶不一会儿，奶液就会从口角溢出；有的时候溢出的奶液比较多，甚至会从鼻腔喷出来，偶尔伴有白色豆腐脑样的半消化状态的奶块；吐出的奶液酸酸的，经常弄湿浩浩和妈妈的衣服。但是，浩浩除了吐奶之外没有别的症状，吃奶正常，体重也在增长，有时心情好还能跟家长“哦啊”地对话。

浩浩的这种“吐奶”情况是疾病吗？造成浩浩反复吐奶的原因可能是什么？请查阅相关资料，写下你们的观点。

**答题参考：**

浩浩的这种“吐奶”情况不是疾病，是正常的生理性溢奶，这种情况不用就医。多数母乳喂养或配方奶喂养的婴儿，特别是新生儿，都易出现吐奶或溢奶现象。溢奶是指婴儿吃奶后，如果立即平卧在床上，奶液会从口角流出，甚至把刚吃下去的奶全部吐出的现象。如果婴儿吐奶前没有异常表现，只是突然漾出一口奶（可以是刚刚吃进去的奶液，也可以是豆腐脑样的奶块），且溢奶后一切正常（精神好、照样吃奶、大小便正常，且体重增加正常），这就提示婴儿属于生理性溢奶，可不用就医。

出现溢奶的原因主要有三个方面：① 婴儿的消化系统发育尚不成熟，贲门括约肌尚未发育完善，幽门括约肌发育较好，胃蠕动时易发生幽门痉挛，加之婴儿胃容量小且呈水平位，易造成呕吐；② 母亲的喂养不当使婴儿吸入过多气体或吃奶过多，从而造成溢奶；③ 婴儿体位频繁改变也易引起溢奶。半岁以内的婴儿经常会发生溢奶的情况，随着月龄增加，这种情况会逐渐改善。

**探索4：当母乳不足时，如何喂养0—6月龄的婴儿？**

婷婷4个月了，从她出生起，婷婷妈妈就坚持母乳喂养，可是婷婷每个月的体重增长不良，每月增重不足500 g。医生说这应该是婷婷妈妈母乳不足造成的，需要在母乳喂养的同时添加配方奶。婷婷妈妈很懊恼，她觉得要是自己能早点知道母乳不足就好了。那么，她怎样才能知道自己母乳不足呢？如果采用混合喂养，是先喂母乳还是先喂配方奶呢？

请小组合作，查阅相关资料，解答婷婷妈妈的疑惑。

**答题参考：**

1.母乳充足可以从以下几方面体现：

（1）婴儿生长发育正常，体重增加适当，这是乳量充足的重要指标。

（2）观察乳房，哺乳前乳房有饱胀感，表面静脉显露，用手按时，乳汁很容易挤出，哺乳后乳房松软、轻微下垂。

（3）哺乳后，婴儿感到满足，一般能安静入睡 2—4小时。

（4）喂哺时可听见婴儿持续的吞咽声，有时奶水会从婴儿口角溢出。如果婴儿超过30分钟还含着乳头吸吮不放松、哭闹不安、大小便次数少，或者每睡1—2小时就醒来（大小便除外），则可能表示婴儿没有吃饱，母亲乳量不足。

2.混合喂养的两种方法

（1）补授法：母乳喂养次数一般不变，每次先哺母乳，待两侧乳房吸空后再以配方奶补足母乳不足部分。补授的乳量由婴儿食欲及母乳量的多少而定，即“缺多少补多少”。补授法的优点是保证了吸吮对乳房的足够刺激，有些母亲的母乳分泌可能会因吸吮刺激而逐渐增加，又重新回归到纯母乳喂养。该方法适合6月龄以内的婴儿。

（2）代授法：用配方奶替代一次母乳量。当准备让婴儿断离母乳，开始引入配方奶时，宜采用代授法。即在某次母乳喂哺时，有意减少母乳量，增加配方奶奶量，然后逐渐以配方奶替代此次母乳量，以此类推直到完全替代所有的母乳。该方法适合4—6月龄婴儿，可为以后断奶做准备。