

关于母乳喂养的误区和事实



新手父母和护理人员会得到大量关于婴儿的建议。虽然大多数人都出于好心,但并不是所有分享的内容都是基于研究的。以下是一些关于母乳喂养的常见误区,随后是事实。

误区:如果我的宝宝始终要吃奶,就意味着宝宝没有吸吮到足够的奶水。

事实:宝宝需要频繁喂奶。通常,24小时内喂奶8-12次。健康的宝宝可能会经常吃奶。当宝宝经历快速生长时,也可能会集中喂奶。身体会根据宝宝的需求进行调整。哺乳的次数越多,母亲身体产生的乳汁就越多。

误区:吸出的乳汁量就证明身体产出多少乳汁。

事实:吸乳时产生的乳汁量与母乳喂养时产生的乳汁量不同。宝宝从乳房吸奶的方式与吸奶器不同。乳汁供应健康的女性可能很难吸太多奶。哺乳得当的宝宝通常会得到比你能吸出的更多的乳汁。

误区:如果乳房小,就不会产生足够的乳汁。

事实:乳房的大小和形状不会严重影响母乳喂养的能力。具有各种形状和大小的乳房和乳头的女性都可以母乳喂养。即使接受过乳房手术的女性也可以哺育自己的宝宝。(注:有些手术可能会切除乳管和腺体。这可能意味着你会产生更少的母乳。)

误区:如果乳房感觉不饱胀,则一定是乳汁量不足。

事实:开始母乳喂养时的饱胀感是暂时的。起初,乳房还没有计算出要产生多少乳汁。一开始就过度生产,会感觉太饱胀了。但最终会适应真正的供需循环。



误区:切勿让宝宝将乳房用作安抚奶嘴。

事实:舒适照护是正常的。所有婴儿都需要吸吮,有些婴儿比其他婴儿需要吸吮。为了饥饿和舒适而进行母乳喂养是可以的。这为你与孩子建立了一种可以持续一生的独特纽带。在养成良好的哺乳习惯后,妈妈们可以选择让宝宝吸吮多少以获得舒适感,如果愿意,还可以使用安抚奶嘴。

误区:母乳喂养痛。

事实:母乳喂养一开始可能会痛,但一旦掌握了窍门,就不应该是一种痛苦的体验。与任何新技能一样,都有一个调整期。如果疼痛持续存在,请寻求母乳喂养专家的帮助。

误区:所有喝配方奶的婴儿都睡得更好。

事实:研究表明,一些喝配方奶的婴儿确实睡得更久,因为配方奶消化得慢。但并非所有婴儿都会以这种方式做出反应,引入配方奶粉可能会影响母乳喂养关系。

此内容由 Advocate Health HealthySteps 团队开发。

扫描以获取更多信息

