

母乳宝宝 更健康 更聪明

母乳喂养知识问答

出生后第一小时开始母乳喂养

宝宝6个月内要纯母乳喂养（不必要喂水）

宝宝满6个月添加辅食，持续母乳喂养至2岁或2岁以上



Save the Children
救助儿童会



中国红十字会基金会





目录

- 1 母乳喂养对母亲有哪些好处？
- 2 母乳喂养对宝宝有哪些好处？
- 3 母乳喂养可以省多少钱？
- 4 给宝宝吃配方奶粉有哪些风险？
- 5 什么是纯母乳喂养？
- 6 什么是“早接触、早吸吮、早开奶”？
- 7 初乳有哪些好处？
- 8 母乳的营养成分有哪些变化？
- 9 为什么要“母婴同室”和“按需哺乳”？
- 10 哺乳姿势有哪些要点？
- 11 常见的哺乳姿势有哪些？
- 12 宝宝的含接姿势正确吗？
- 13 宝宝饿了有哪些具体表现？
- 14 乳汁不足有哪些信号？
- 15 怎样保证乳汁充足？
- 16 宝宝 6 个月了，我该如何添加辅食？
- 17 如何储存母乳？



Q1

答

母乳喂养对母亲有哪些好处？

母乳喂养与产后妈妈身体的恢复以及远期的健康有着密切的关系。当宝宝吸吮妈妈的乳房时，妈妈的脑垂体可产生催乳激素和催产素，并促进子宫收缩，从而减少产后出血，加快产后康复。

母乳喂养可以有效帮助产后妈妈消耗孕期堆积的脂肪，促进母亲形体恢复；同时，母乳喂养的过程有利于亲子互动和亲子关系的发展；母亲对育儿更有信心，发生产后焦虑、抑郁的风险也会降低。

科学研究表明，母乳喂养还可以降低母亲患乳腺癌和卵巢癌的发生危险。



Q2

答

母乳喂养对宝宝有哪些好处？

母乳是宝宝最理想的天然食物，含有 0-6 个月生长发育所需的全部营养，最容易消化和吸收，最利于宝宝的生长发育。母乳中含有独特的抗体，增加宝宝的免疫力，可以预防宝宝呼吸道感染、腹泻等疾病的发生，还可减少儿童期肥胖的发生。

母乳喂养可以增加母婴之间的感情，当宝宝在妈妈怀里吃奶时，可以听到母亲的心跳，因而得到更多安慰。母乳喂养时，宝宝与妈妈的视线交流，有利于增强宝宝大脑和感官发育，促进情感和智力发展。

母乳喂养还能够促进宝宝口腔发育，预防牙齿咬合不正。此外，母乳喂养对宝宝的保护作用随着母乳喂养时间的延长而增加，还可以降低宝宝成年后发生糖尿病等代谢性疾病的风险。

小贴士

母乳喂养是为婴儿提供健康成长和发育
所需营养的最理想方式





Q3 母乳喂养可以省多少钱？

答

母乳喂养不仅给妈妈和孩子带来好处，同时还可以为家庭节省一笔不小的开支。母乳喂养方便、安全，减少了购买奶粉、奶具的钱，还减少了冲调奶粉以及消毒奶具的麻烦，母乳携带在妈妈身上，当然更不用担心乳汁需要加热，或者会遭受污染。

如果坚持母乳喂养到宝宝两岁，省下购买奶粉和奶瓶的钱，足以购置家里的冰箱、电视、洗衣机等大型家电了。

如果算上运输奶粉所需的燃料以及运输成本，再加上奶粉桶、燃气废物带来的垃圾处理费用，那可真不是一笔小的开支！

小贴士

无论发达国家还是低收入国家，无论富裕家庭还是贫困家庭，
母乳喂养都是被全球公认的
促进儿童健康和发展的关键措施之一



Q4

给宝宝吃配方奶粉有哪些风险？

答

配方奶一直在模仿母乳，但其营养价值始终无法达到母乳，更是做不到超越母乳。在正确的喂养观念里，配方奶始终是当母亲不能母乳喂养时，给宝宝的一种临时替代品。

配方奶粉中蛋白质分子量较大，宝宝的消化系统还没有发育完善，非常容易发生消化不良，所以，与母乳喂养的宝宝相比，配方奶喂养的宝宝会更容易发生腹泻或者便秘。由于配方奶中没有抗体，人工喂养宝宝与母乳喂养宝宝相比，抵抗力也会差一些，生病的几率也就增加了。

此外，配方奶粉在冲调时应严格遵循水与奶粉的比例，如果调配过稀，容易导致宝宝营养供应不足；如果冲调过稠，容易给宝宝带来过多的消化和代谢负担，对宝宝的生长发育来说，都是容易造成不良影响的。

小贴士

你知道吗？

为了保护、促进和支持母乳喂养，我国法律规定，婴儿配方奶粉不可以做广告，不可以面向母亲推销以及免费赠送

人工喂养有风险



奶粉



奶瓶



奶嘴





Q5 什么是纯母乳喂养？

答

纯母乳喂养是初生婴儿最佳的喂养方式，是指婴儿从出生开始到六个月期间，母亲完全用自己的乳汁喂哺宝宝，必要时，可以服用口服补液盐和维生素 / 矿物质制剂，但是除母乳之外，不必要给婴儿喂水、其他任何液体或食物。

因为小婴儿的胃容量有限，母乳里已经含有婴儿生长发育所需的全部营养，当然也包括足够的水份，所以，即使是在炎热的季节，也不必因为担心宝宝会口渴而喂水或者其他饮料。

婴儿的胃容量

第一天
5-7 毫升



婴儿的胃容量
和**樱桃**一样大

第三天
22-27 毫升



婴儿的胃容量
和**核桃**一样大

第七天
60-80 毫升



婴儿的胃容量
像**宝宝小拳头**一样大



Q6

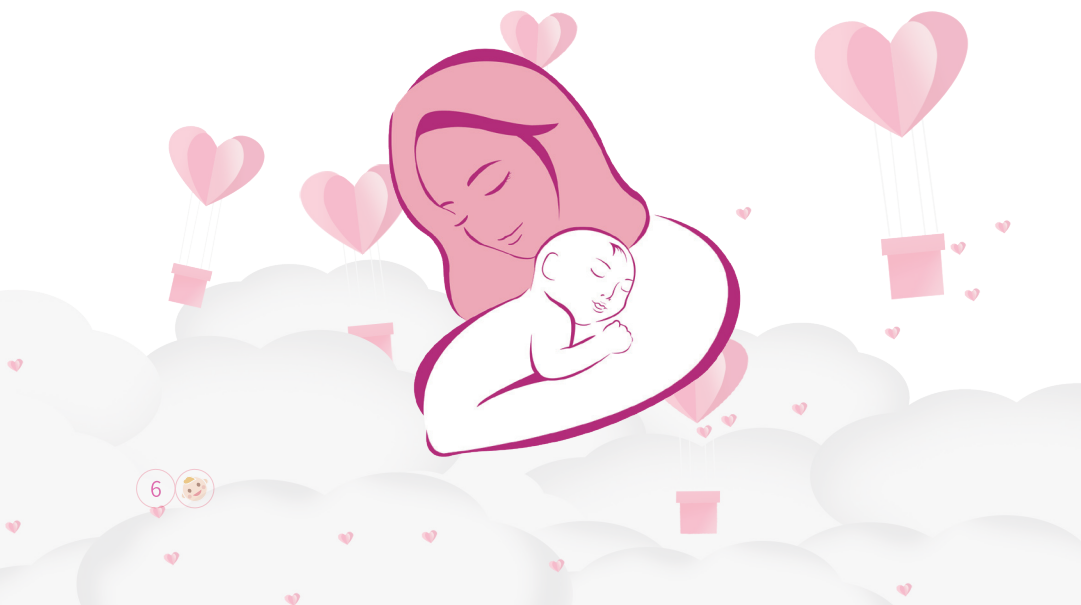
什么是“早接触、早吸吮、早开奶”？

答

宝宝在出生后一小时内开始母乳喂养，由助产士帮助宝宝裸体趴在母亲胸前肌肤接触，宝宝慢慢寻找乳头，并且开始吸吮乳汁，这就是通常所说的早接触、早吸吮、早开奶。“三早”是促进母乳喂养成功的关键措施之一，也是宝宝人生第一次学习摄取食物的重要时刻！

大部分足月健康新生儿在出生 20 分钟左右会出现流口水、张大嘴、舔舌或嘴唇、寻找或爬行动作、咬手指等觅乳征象，这些都是新生儿想要吃奶的信号，他们这时的吸吮反射最为强烈。

早接触、早吸吮、早开奶，可以促进催产素和催乳素的释放，利于母亲乳汁分泌，帮助婴儿尽早获得初乳的营养和免疫。通过母亲和宝宝持续频繁的肌肤接触，帮助新生儿巩固先天固有的条件反射，利于母子之间建立母乳喂养的默契关系。





Q7 初乳有哪些好处？

答

产后最初几天分泌的乳汁叫初乳，呈淡黄色。初乳中含有丰富的抗体和免疫物质，可以增加宝宝的抵抗力，还能抵抗和杀死各种细菌，减少消化道、呼吸道感染性疾病的发生。

初乳可以促进宝宝胎便排泄，减少黄疸。对于那些胃肠道未发育成熟，消化吸收能力不足，免疫力较弱的早产宝宝来讲，母乳不仅仅是提供营养的食物，更是挽救生命的“良药”。研究显示，早产母亲的乳汁含有大量的抗体、生物活性成分，能够帮助宝宝抵抗感染，还含有较多的蛋白质和矿物质，能充分满足早产宝宝营养需求，更利于早产宝宝快速生长发育，提高早产宝宝免疫能力。

初乳贵如金。将初乳丢弃掉是陈旧的观念，且毫无科学依据。初乳就像是宝宝的第一剂疫苗，非常珍贵，因此，不要让宝宝错过初乳的营养，任何一滴初乳都不应该被丢弃。

母乳如金

Q8

母乳的营养成分有哪些变化？

答



初乳



过渡乳



成熟乳

初乳

产后 5-7 天的乳汁称为“初乳”，它比后来的乳汁要显得稠且黄，含有更多的抗体和白细胞。初乳量虽然少，但对正常婴儿来说已经足够了。

过渡乳

产后 7-14 天的乳汁，叫“过渡乳”，是“初乳”向“成熟乳”的过渡。过渡乳中蛋白质的含量逐渐减少，脂肪、乳糖量逐渐增加。

成熟乳

产后 2 周开始，母亲的乳汁分泌量会明显增加，乳汁颜色虽稍淡一些，但仍是营养丰富且最适合宝宝生长发育的最佳“美食”。

成熟乳分为“前奶”与“后奶”。喂奶开始的时候，宝宝先吸出来的奶叫前奶。前奶较稀薄，含水分和蛋白质较多；前奶以后的乳汁，颜色较白且比较黏稠，称为后奶。后奶比前奶含有更多脂肪和乳糖，所以热量更高，使宝宝有饱腹感。

因此，哺乳时应让宝宝尽量吃完一侧乳房再吃另一侧，这样可以既吃到解渴的前奶，又能吃到解饿的后奶，这可是让宝宝吃得饱的关键哦！





Q9 为什么要“母婴同室”和“按需哺乳”？

答

住院期间，产后妈妈和宝宝 24 小时在一起，每天分开的时间不应超过 1 小时。这种母婴同室的产后生活方式可以增加母子感情，促进母亲乳汁分泌，还能方便母亲观察到婴儿的需求及哺乳的信号，随时给宝宝喂奶，保证按需哺乳。

按需哺乳，顾名思义就是妈妈按照宝宝的需要哺乳。宝宝饿了或母亲乳房胀了就应喂奶。尤其是新生儿期间，宝宝的喂奶次数和间隔时间都不必受限制。

“母婴同室”和“按需哺乳”对于成功母乳喂养有着重要的意义。“母婴同室”有利于爸爸参与对产妇和新生儿的照护，可以较快进入父亲角色，增进亲子关系，促进家庭关系和谐；“按需哺乳”通过频繁有效的吸吮刺激，保证婴儿生长发育的营养需要，加快母亲身体恢复。同时，也能减少母亲奶胀的发生。



Q10

哺乳姿势有哪些要点？

答

哺乳姿势要点：

- 👩 妈妈托住宝宝的头部、肩部和臀部，使宝宝身体得到良好支撑；
- 👩 宝宝的头部和身体呈一条直线，并面向妈妈；
- 👩 宝宝的身体贴紧妈妈，鼻子对着妈妈的乳头；
- 👩 妈妈用乳头轻触宝宝的上唇；
- 👩 含住妈妈的乳头及大部分乳晕。



托住乳房的姿势：

- 👩 大拇指放在乳房的上方；
- 👩 食指托住乳房的底部，其他手指合拢并排贴在乳房下方的胸壁上；
- 👩 手呈“C”字型；
- 👩 托乳房的手不要离乳晕太近。





Q11

常见的哺乳姿势有哪些？

答

不论你采用何种方式哺乳，首先确保自己舒适，比如舒服并且有支撑的坐下或躺下，同时给予小宝宝颈部及臀部足够的支撑。下面先来熟悉一下常用的哺乳姿势吧！



侧躺式

剖宫产后或妈妈需要休息时



半躺式

产后第一次哺乳，妈妈乳头疼痛或宝宝乳头混淆时



交叉式

乳房较大的母亲哺乳，或者婴儿含接不佳时



摇篮式

最常见的哺乳姿势，适合健康足月宝宝



橄榄球式

双胞胎、早产及含乳困难的宝宝

Q12

宝宝的含接姿势正确吗？

答

给宝宝喂奶时，妈妈用乳头或乳晕下方刺激宝宝的嘴唇，等待宝宝把嘴张得很大，并把大部分乳晕含入口中。这时，宝宝面颊鼓起呈圆形，吸吮动作慢而深，妈妈能听到宝宝的吞咽声。

宝宝的含接姿势正确与否，直接关系到能否吃到足够的乳汁。当宝宝的含接姿势不正确时，母亲会感觉乳头疼痛或是遭遇乳头皲裂。



正确含接



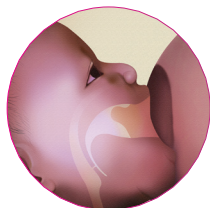
错误含接

正确的含接姿势从外观上看

宝宝张大嘴巴

宝宝两颊鼓起

上唇上方的乳晕比下方露出的更多



宝宝下唇外翻

宝宝有吞咽动作

宝宝下巴紧贴妈妈乳房





Q13

宝宝饿了有哪些具体表现？

答

早期信号：动来动去、张嘴、扭头，觅食反射

中期信号：伸手伸腿、各种动来动去、啃手

晚期信号：哭闹、烦躁不安、皮肤变红

识别婴儿发出的喂食信号

早期信号：我饿了！



动来动去



张嘴



扭头、觅食反射

中期信号：我真的很饿了！



动手动脚



各种动来动去



啃手

晚期信号：先哄好了，再喂我吧！



哭闹



烦躁不安



皮肤变红

哭闹不是母乳喂养的开始信号



Q14 乳汁不足有哪些信号？

答

- 😊 宝宝出生 3 天之后，大便颜色仍偏黑色、绿色或棕色；
- 😊 宝宝吃奶时，妈妈感觉到乳头疼痛，往往是含接姿势不正确，宝宝吃不到奶；
- 😊 宝宝每天吃奶次数少于 8 次，宝宝的尿量少且颜色深浓；
- 😊 出生一周之后，宝宝每天排尿少于 6 次，或每天排便少于 3 次；
- 😊 宝宝出生 10 天后，体重没有恢复到出生时的水平；
- 😊 宝宝满月时，体重增长未达到 600 克。

宝宝吃奶时，妈妈感觉到乳头疼痛，往往是因为宝宝含接姿势不正确，吃不到足够的奶，这时需要尽快做出调整。

小贴士

使用橡皮奶头或安慰奶嘴容易造成“乳头错觉”，
尽量避免使用哦！



Q15 怎样保证乳汁充足？

答

- 👶 宝宝饿了或者妈妈奶胀了就可以喂奶，因为母乳喂养不需要像人工喂养那样有固定的时间间隔；
- 👶 每天喂奶 8 次以上，每次喂奶不少于 30 分钟，夜间也要坚持给宝宝哺乳；
- 👶 如果宝宝睡眠时间超过 3 小时，要叫醒宝宝吃奶；
- 👶 不要轻易给宝宝添加糖水或是母乳代用品，这样只能使母乳越来越少；
- 👶 不要使用奶瓶，以免宝宝产生“乳头错觉”；
- 👶 哺乳妈妈要加强营养，多喝汤水，以促进乳汁分泌；
- 👶 保持充足的睡眠，放松心情，避免精神紧张。

小贴士

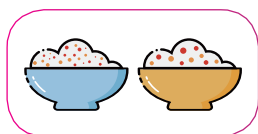
大部分的宝宝 6 个月内都有夜间吃奶的需求。夜间哺乳有助于刺激乳汁分泌，维持乳量的充足供应。

Q16

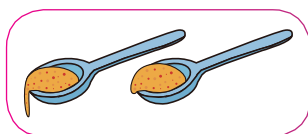
宝宝 6 个月了，我该如何添加辅食？

答

大多数婴儿不需要在 6 个月前添加辅食，
所有婴儿在满 6 个月时都需要添加辅食。

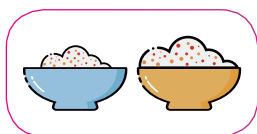


由细到粗



太稀

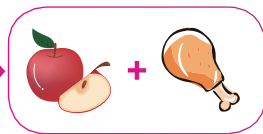
合适



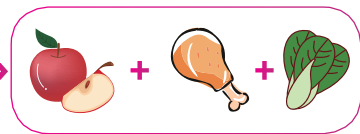
由少到多



»»»



»»»



由一种到多种

不同月龄宝宝的辅食添加推荐量

年龄	食物质地	喂养次数	每餐辅食的量
6-8 个月	稠粥、泥糊状的食物	每天 2-3 次 按需喂母乳	每餐 2-3 汤勺 逐渐增加至半杯（碗）
9-11 个月	切碎或捣碎，容易消化的食物，以及婴儿能够拿起的食物	每天 3 次 （早、中、晚各 1 次） 再加 1-2 次点心 按需喂母乳	每餐半杯（碗）
12-23 个月	家庭食物，必要时切碎或捣碎	每天 3-4 次 （早、中、晚各 1 次） 两餐间加 1 次点心 按需喂母乳	每餐 3/4 杯（碗）

一杯（碗）大约 250 毫升
以上喂养推荐是针对母乳喂养儿童，如果没有给孩子喂母乳，除以上食物外，则还需每天喂哺 2 杯牛奶或配方奶



Q17 如何储存母乳？

答

地点	温度	时间	注意事项
室温（新鲜母乳）	16 ~ 29° C	4 小时（理想情况）-6 小时	应尽量将母乳容器加盖放置阴凉处；用湿毛巾包裹维持低温
单独放置冷藏袋	-15 ~ 4° C	24 小时	在容器内使用冰包；尽量减少打开袋子的时间
冰箱冷藏	<4° C	72 小时（理想情况）-8 天	用非常清洁的方式挤奶减少污染。将母乳存在冰箱的冷藏室里面
单门冰箱、冷冻室	-15° C	2 周	不要靠近冷冻室门，尽量放置冷冻室后部，以使得温度比其他地方更恒定
双门冰箱、独立冷冻室	-18° C	3-6 个月	
专门的冷柜	-20° C	6-12 月	

来源：国际母乳会

挤出来的母乳，如何解冻和加热呢？

- 🕒 时间充裕时，提前一晚将冻奶置于冷藏室解冻至液态，再加热；
- 🕒 时间不充裕时，使用流动的温水温热，温热时注意摇匀；
- 🕒 将冻奶放在温水盆中，并不断摇晃，手背试温合适后喂给宝宝；
- 🕒 使用温奶器加热，手背试温合适后喂给宝宝；
- 🕒 切忌用微波炉加热母乳。





新生儿只有三个小小的要求，
那就是
妈妈温暖的臂弯、美味的乳汁
和妈妈怀中的安全感。
母乳喂养具备以上的所有三条。



Save the Children
救助儿童会



中国红十字会基金会

