

浅谈母乳喂养困扰之

自觉乳汁不足



四川大学华西第二医院

WEST CHINA SECOND UNIV HOSPITAL, SU

我国母乳喂养状况

**我国的纯母乳喂养率为27.8%
喂养时间平均为9个月**

**担心乳汁不足高居常见哺乳问题之首
自认乳汁不足是添加配方奶和停止母乳喂养的最常见的原因**



West China
Second University Hospital

易导致自觉乳汁不足的表现

婴儿吃奶后显得**不满足**
经常**哭闹**

婴儿非常**频繁**的吃奶
吃奶时间持续**长**

婴儿**拒绝**吃母乳

产后头两天奶水没有来
妈妈挤奶时没有奶水流出
产后没有涨奶的感觉
奶水看起来**稀稀的**



West China
Second University Hospital

如何应对自觉乳汁不足

认知

+

方法



West China
Second University Hospital

认知1——乳汁分泌机制

泌乳 I 期：孕16周时起到分娩后头两天

泌乳 II 期：胎盘娩出后的30-72h到产后第8天

泌乳 III 期：产后第9天一直到断奶



West China
Second University Hospital

泌乳 I 期

泌乳素刺激乳腺细胞制造奶水

孕激素抑制乳腺腺泡的分泌活性，抑制乳汁

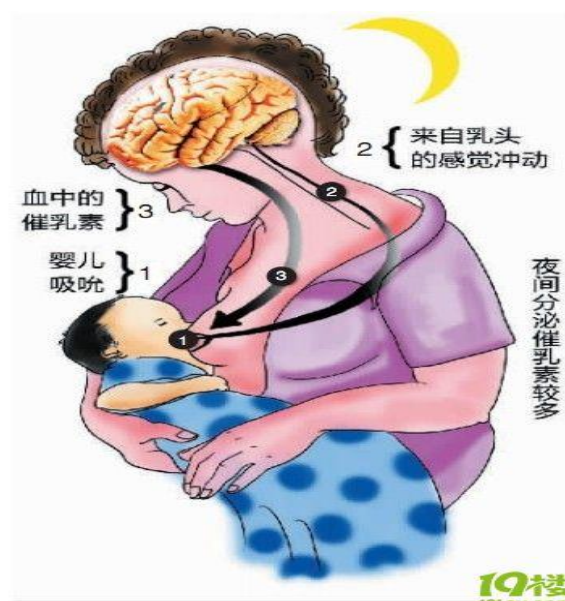
初乳量很少



West China
Second University Hospital

泌乳Ⅱ期

胎盘的娩出**孕激素骤降**，抑制泌乳的刹车解除，乳腺受泌乳素的作用
吸吮的刺激传递到妈妈大脑的下丘脑，分泌泌乳素和催产素
频繁吸吮**疏通**乳腺导管同时刺激乳腺中**泌乳素受体位点**的分化发育
吸吮刺激越频繁，妈妈的**泌乳潜能**被激发得越大



West China
Second University Hospital

泌乳Ⅲ期

奶水生成依据供需调节原理由**腺体自我控制**

奶水分泌的多少取决于**奶水从乳房移出的量**

乳汁生成速度与乳房**排空的速度**呈正比

乳腺积存乳汁未移出时会产生一种乳清蛋白累计物（被称为**乳汁生成抑制素FIL**）抑制乳汁分泌作用

宝宝才是妈妈泌乳的**关键人物**



West China
Second University Hospital

认知2——新生儿头两天的正常表现

带着“饭盒和口粮”出生：水分减少，储存了脂肪、糖、蛋白质

胃容量小：第一天5-7毫升，弹性差，初乳足够

第二天爱哭闹：不成熟的脑部受到过度刺激有关



West China
Second University Hospital

新生儿胃容量

宝宝出生第一天 胃容量/喂养量 5-7 ml (约. 1勺)

宝宝出生第二天 胃容量/喂养量 10-13 ml (约. 2勺)

宝宝出生第三天 胃容量/喂养量 22-27 ml

宝宝出生第四天 胃容量/喂养量 36-46 ml

宝宝出生第五天 胃容量/喂养量 43-57 ml

出生第 **1** 天,
宝宝胃容量相当于弹珠



出生第 **3** 天,
宝宝胃容量相当于乒乓球



出生第 **5** 天,
宝宝胃容量相当于鸡蛋



认知3——如何判断宝宝吃到足够的奶水

体重：头几天减轻不超过7-10%，10天-两周内恢复出生体重

前3月每周增加150-240g,每月增加至少0.5-1公斤

小便：前5天次数与出生天数相同

6天后通常排尿6-8次以上

大便：1-3天排墨绿色胎便

4-6天变黄，第6天3-4次以上

可参考婴儿的生理状况、活动力、母亲感觉



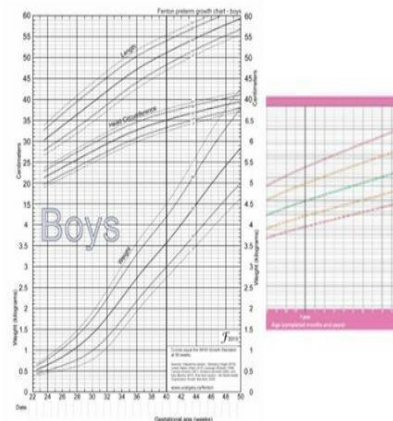
婴儿摄入量充足判断方法

产后1-7d数尿片

足月前后记录生长曲线

日龄	小便次数	大便次数	大便颜色
第一天(出生日)	1	1	黑色
第二天	2	2	黑色或墨绿色
第三天	3	3	棕、黄绿、黄
第四天	4	4	棕、黄绿、黄
第五天	5	5	黄色
第六天	6	6	黄色
第七天	7	7	黄色

说明：产后1-7天，主要观察小便次数（无色或淡黄色）和大便次数和颜色，可以判断是否摄入足够的奶。低于上述次数或者颜色明显偏暗时，应及时与医护人员联系。



认知4——认为母乳不足的误区

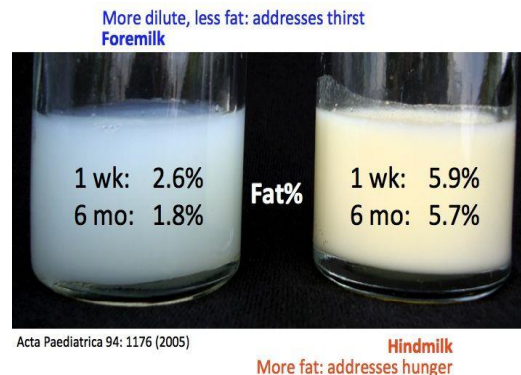
频繁吸吮——头两天可减少产后3-5天乳房肿胀

排除含乳不良

考虑是否快速生长期（2周、4-6周、3月、6月）

奶水稀稀的——母乳的成分根据婴儿的需求均衡配置

相对稳定，受母亲的饮食和营养状态影响不大



West China
Second University Hospital

乳汁不足的应对方法

早吸吮

多吸吮

正确吸吮

拒绝奶瓶、奶粉、奶嘴

寻求专业人员和家人的支持、帮助

多一点信心和耐心，坚持就会成功



West China
Second University Hospital



谢谢!



West China
Second University Hospital