



母乳喂养与哺乳期保健



目标



- 1 . 掌握母乳喂养的优点，能合理安排乳母膳食。**
- 2 . 熟悉促进母乳喂养成功的措施。**
- 3 . 了解母乳喂养的发展动态及宣传母乳喂养策略。**
- 4 . 学会母乳喂养技术及产前哺乳准备，能够指导哺乳期用药及避孕，具有哺乳期常见乳房疾病防治的能力。**
- 5 . 具有尊重母亲及婴儿，并愿意帮助他们的能力。**

第七章 母乳喂养与哺乳期保健



第一节 母乳喂养

第二节 哺乳期保健

第一节 母乳喂养



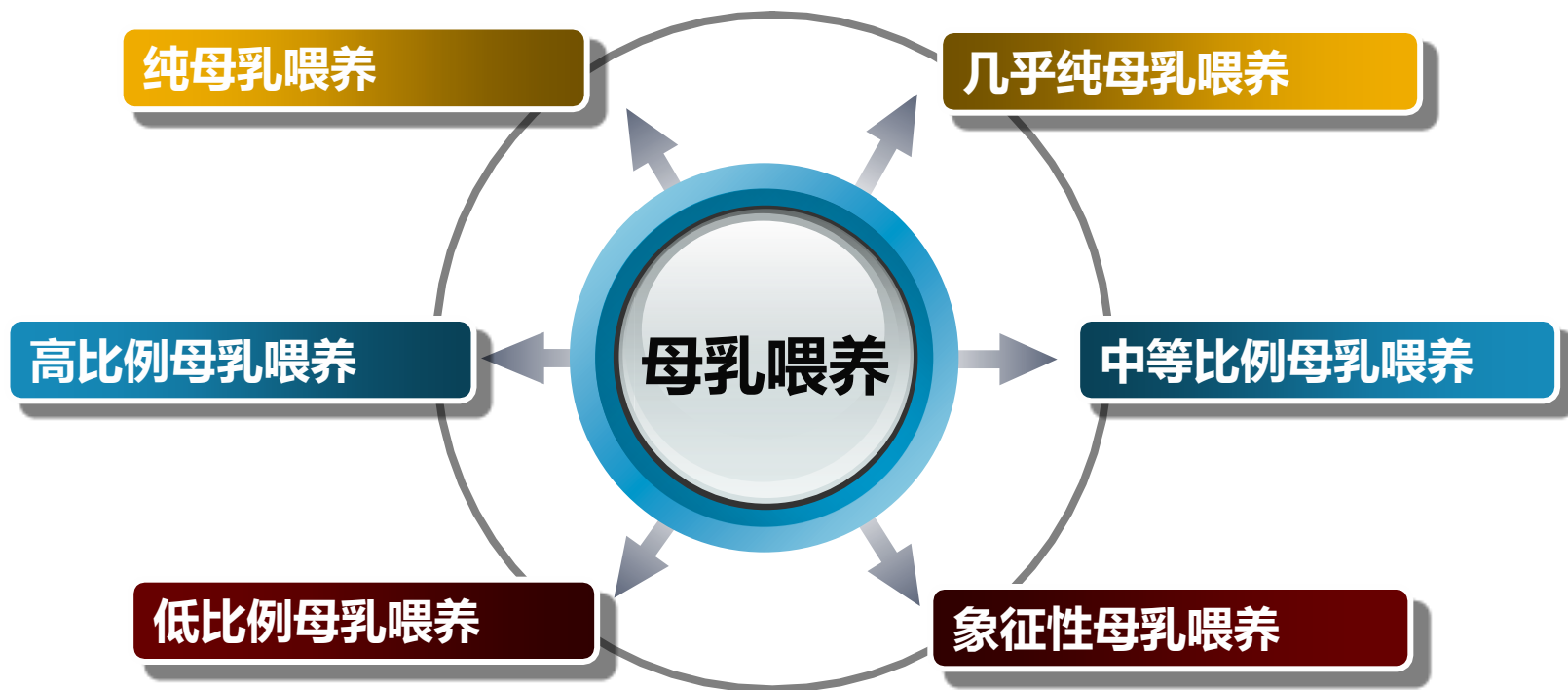
一、母乳喂养的优点

(一) 母乳喂养的概念

为了能够正确反映母乳喂养的实际情况，联合国儿童基金会于1989年确定，根据母乳喂养不同程度分为以下六类。



第一节 母乳喂养



第一节 母乳喂养



(二) 母乳喂养的优点



第一节 母乳喂养



1. 母乳营养丰富、全面，能满足婴儿生长发育的需求，并利于婴儿的消化和吸收。

第一节 母乳喂养



(1) 三大营养素比例合适，蛋白质、脂肪、碳水化合物之比为1:3:6。

(2) 母乳中蛋白质以乳清蛋白为主，其与酪蛋白之比为4:1，故在胃内形成的乳凝块非常小，容易消化吸收，且很少产生过敏。人乳中牛磺酸的含量是牛乳的10~30倍，利于婴儿脑的发育。

第一节 母乳喂养



(3) 母乳中含不饱和脂肪酸较多，同时含有解脂酶，故容易消化吸收。亚油酸含量高，利于婴儿神经髓鞘形成和中枢神经系统的发育。

(4) 母乳中含乳糖量较多，以乙型乳糖为主，它可以抑制大肠埃希菌的生长，促进双歧杆菌、乳酸杆菌的生长；促进肠道B族维生素的合成，促进乳糖蛋白的形成，利于脑的发育；促进小肠对Ca的吸收。

第一节 母乳喂养



(5) 母乳中含有丰富的维生素，如维生素 A、C、E 等，但维生素 D 含量较低。

(6) 母乳中矿物质含量较低，减轻肾脏负担。钙、磷比例适宜，为 2:1，利于钙的吸收；锌、铁的含量与牛乳接近，但吸收率远高于牛乳。



2. 含有丰富的免疫成分

母乳中含有丰富的免疫成分，是减少婴儿患病率和死亡率的重要因素。

(1) 免疫球蛋白：母乳中含有IgA、IgG、IgE、IgM，尤其是初乳中含量最高。其中SIgA，可以保护呼吸道和消化道黏膜。

(2) 细胞成分：母乳中含有多种细胞成分，其中巨噬细胞占到90%，其可吞噬病原微生物，并能够合成补体溶菌酶等。

第一节 母乳喂养



(3) 溶菌酶：尤其是初乳中含量高，其具有直接和间接的抗菌作用，能够水解革兰阳性细菌的细胞壁中的乙酰氨基多糖，从而使细菌破坏死亡。

(4) 乳铁蛋白：人乳中的含量明显高于牛乳，其对铁有强大的螯合能力，可剥夺白色念珠菌和大肠埃希菌赖以生存的铁，从而抑制白色念珠菌、大肠埃希菌的生长繁殖，防止腹泻的发生。

(5) 双歧因子：能促进婴儿肠道内双歧杆菌的生长，从而抑制大肠埃希菌的生长。

第一节 母乳喂养



3. 促进婴儿心理的发育

母乳喂养使母亲与自己孩子在一起的时间增多，利于建立母婴之间的亲情；而且母乳喂养还有助于母亲自信心的提高。研究表明，母乳喂养还有助于儿童智力的发育。

第一节 母乳喂养



4. 经济方便

母乳安全无菌，永远新鲜，勿需准备，可直接喂哺，不易污染，温度适宜，而且乳量可随小儿的生长而增加，十分经济方便。



5. 有助于母亲的健康

母亲产后进行哺乳可以产生缩宫素，促进子宫收缩，利于复旧。母亲哺乳期闭经，利于延长生育间隔，可起到一定的避孕作用。哺乳的母亲可减少乳腺癌和卵巢癌等疾病的发生。

第一节 母乳喂养



二、母乳喂养方法

(一) 产前哺乳准备

树立母乳喂
养的信心

乳头、乳房
的准备

第一节 母乳喂养



(二) 母乳喂养技术指导

产前的
准备

早接触
早吸吮
早开奶

促进乳
汁的分
泌

正确的
哺乳方
法

特殊情
况下的
母乳喂
养

第一节 母乳喂养



1. 产前的准备

母亲在怀孕期间应适当增加体重12~14kg存储脂肪，用以供应哺乳期能量的消耗。孕期正常范围内体重的增加还可减少妊娠期糖尿病、高血压、巨大儿、低出生体重儿和围生期死亡的危险。



2. 早接触、早吸吮、早开奶

在婴儿娩出后，应早接触、早吸吮、早开奶。生后的前两周是建立母乳喂养关键时期，产后半小时内应帮助婴儿实现第一次吸吮，这对正常哺乳的建立十分重要。娩出后婴儿与母亲皮肤之间的接触应不少于30分钟，有助于母子间感情的建立，为母乳喂养成功奠定基础。



母乳喂养及乳房护理



实训5 母乳喂养及乳房护理



一、母乳喂养

实训5 母乳喂养及乳房护理



1

实训目的

2

实训准备

3

实训方法与结果

实训5 母乳喂养及乳房护理



实训目的



了解母乳喂养的好处



掌握母乳喂养姿势的指导



学会观察母乳喂养情况

实训5 母乳喂养及乳房护理



【实训准备】

1. 物品：大毛巾、小毛巾、脸盆（内盛温开水）、乳房模型、婴儿模型等。
2. 环境：安静、整洁、空气新鲜、光线柔和、室温适中、注意保护隐私。

实训5 母乳喂养及乳房护理



【实训方法与结果】

（一）实训方法

1. 老师指导观看视频及图片复习母乳喂养，学生分组分角色使用模型情景模拟。组内一名学生负责指导产妇喂养，其他同学观察记录。

实训5 母乳喂养及乳房护理



● 哺乳姿势

- ① 摇篮式
- ② 橄榄球式
- ③ 交叉环抱式
- ④ 侧卧式



实训5 母乳喂养及乳房护理



- (1) 婴儿含接乳头**
- (2) 哺乳结束后的处理**
- (3) 协助母亲穿好衣服，取舒适体位休息。整理用物，洗手，记录**
- (4) 观察记录的学生填写母乳喂养观察表**

实训5 母乳喂养及乳房护理



2. 案例讨论：

张女士，足月剖宫产一女婴，母婴一般状况均良好。现产后第二天，请帮助张女士母乳喂养。

实训5 母乳喂养及乳房护理



3. 注意事项：

- (1) 学生认真观察图片、视频或教师示教。**
- (2) 与产妇沟通时注意态度及人文关怀。**
- (3) 灵活掌握母乳喂养方法的选择及顺序。**
- (4) 母乳喂养观察表填写认真仔细无缺项。**
- (5) 教师对学生操作情况及填表情况检查指正。**

实训5 母乳喂养及乳房护理



实训
结果



学生能够熟练向产妇介绍母乳喂养的优点，态度亲切，沟通顺畅



能正确指导产妇进行母乳喂养



能正确填写母乳喂养观察表

实训5 母乳喂养及乳房护理



二、乳房护理

实训5 母乳喂养及乳房护理



1

实训目的

2

实训准备

3

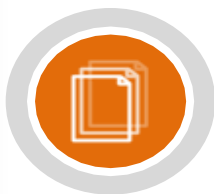
实训方法与结果

4

实训5 母乳喂养及乳房护理



实训目的



掌握产前、产后乳房护理的目的



掌握不同情况下产前、产后乳房护理的方法

实训5 母乳喂养及乳房护理



【实训准备】

1. 物品：大毛巾、小毛巾、脸盆（内盛温开水）、乳房模型等。
2. 器械：吸奶器。
3. 环境：光线明亮，空气清新，室温24~26℃，注意保护隐私。

实训5 母乳喂养及乳房护理



【实训方法与结果】

（一）实训方法

1. 由教师指导观看乳房护理视频或图片，给出临床案例，学生分组使用乳房模型进行护理。或由带教老师在门诊及病房指导孕产妇乳房护理，学生观摩学习。

实训5 母乳喂养及乳房护理



2. 内容与步骤：

(1) 产前乳房护理

1) 一般护理

2) 乳头凹陷的护理

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/828010103011007001>