

倾听母婴 共筑暖链

姐妹花记者带你一起倾听母乳喂养故事

5月20日是第34个全国母乳喂养宣传日，今年的宣传主题为“倾听母婴，共筑暖链”。2021年中国发展研究基金会发布的《中国母乳喂养影响因素调查报告》显示，我国6个月内婴儿纯母乳喂养率仅为29.2%。相关专家表示，三年来这个数据并没有显著增长。是什么原因让七成妈妈选择放弃母乳喂养或采取混合喂养？母乳喂养的妈妈又是如何坚持下来的？5月20日，姐妹花记者走近不同年龄段的妈妈们，倾听她们的母乳喂养故事。



宝宝喝完母乳后安静地躺在妈妈怀里



医生给新生儿体检

新手妈妈

母乳是给宝宝最好的礼物

几乎所有的妈妈都希望把最好的东西给宝宝，母乳便是其中之一。为了这份最好的礼物，00后小如（化名）的喂奶过程显得尤为辛苦。

宝宝出生前，我就坚定要母乳喂养。小如说，人算不如天算，没想到宝宝出生后的第一口奶不是母乳。去年3月，因B超评估胎儿为巨大儿，出于安全考虑，小如选择了剖宫产。

八斤一两，医生把宝宝掏出来时还说有点重。小如说，当时，护士在手术室给宝宝测了血糖，结果显示低血

糖。护士马上给宝宝喂了10毫升的糖水，并在不久之后添加了奶粉。剖宫产的产妇乳汁分泌较顺产妇女要晚。

三天后，小如恢复体力想要进行母乳喂养时，用过奶嘴喝奶的宝宝却抗拒妈妈亲喂。因为吮吸方式不一样，宝宝出现了乳头混淆的情况。母乳喂养需要宝宝和妈妈一起配合，宝宝的拒绝导致小如奶量不足。

小如的月子在“追奶”的过程中度过。她每隔两小时就要用吸奶器吸一次奶。因为吸奶器吸得并不彻底，小如

几乎每周堵奶。第一次堵奶，我的体温就飙到39.8。因为要喂奶不能吃消炎药，她只能通过推拿和中药通奶。

宝宝5个多月时，小如重回职场，做了一名“背奶妈妈”。早上上班前，她在家将母乳挤出。3小时后，她就找一间无人的办公室吸奶，然后利用午休时间，将母乳送回家中。

见小如如此辛苦，其丈夫和婆婆都劝她别为难自己。为了宝宝更好地成长，她一直坚持着。宝宝6个月时，因为各种原因，她给宝宝断了母乳。

记者手记

创造更好条件 助力母乳喂养

当下的社交媒体中，网友对母乳喂养的态度呈现两极分化的态势。不少母亲对于母乳喂养形成执念。也有奶粉拥护者在生完孩子以后，果断吃回奶药。

作为一名二孩妈妈，记者和以上几位妈妈交流后，觉得与其争论出两种喂养方式的高下，不如为妈妈们创造更多母乳喂养的条件。因为母乳喂养的好处毋庸置疑，引起争论的原因归根到底还是两者考虑的角度不同。

母乳喂养被上升为公共卫生问题的背景下，妈妈们遭遇的困境更应被关注。值得欣喜的是，今年全国母乳喂养宣传日的主题，将目光放在了母婴的需求和支持上，母乳喂养发生了从宣传到支持、促进的变化。

而“暖链行动”是一项保护、促进和支持母乳喂养的全球性行动，倡导以母亲和婴儿为核心，以生命最初1000天为时间轴，所有支持母乳喂养的医务人员及社会各界，都是暖链中的一环，帮助母亲和婴儿获得持续的、满意的、有效的母乳喂养体验。看到母乳喂养背后母亲付出的不易，家庭、社区、工作单位、公共场所等共同为母乳喂养提供支持，母亲才能在喂养方式的选择上不那么纠结。

全社会共同努力，让母乳喂养回归到母亲喂养孩子的一种最自然的方式，这才是母乳喂养宣传最大的意义。

二孩妈妈

乳汁不足才进行混合喂养

欣欣（化名）是一名80后妈妈。当记者问起母乳喂养的经历，欣欣说：我只记得喂奶是一个没日没夜、无休止的过程。因为乳汁不足，她给宝宝进行混合喂养。

家人为了让我奶水足一些，每天都做下奶的菜，导致我断奶后很长一段时间都不想猪蹄和鱼。欣欣的母乳

喂养，是一个左右摇摆的过程。一方面，受过高等教育的她想追求自我，另一方面，自我以及亲属的道德压力又让她咬牙坚持下来。产后长期处于这样的状态，她一度怀疑自己得了抑郁症。

宝宝出生时剪断了脐带，但母乳喂养又让我们亲密衔接。每次宝宝吃饱了，我也会觉得满足。欣欣说，母乳

喂养也会让母亲觉得幸福。

大宝母乳喂养到一周岁时，欣欣怀了二胎。她才下定决心给大宝喝奶粉。二宝出生后，她又开始母乳喂养。

如果二宝不喝母乳，我觉得愧对他。欣欣说。周围的人都在强调母乳的优势。她决定坚持给二宝进行母乳喂养，直到二宝一周岁才断母乳。

四孩妈妈

喂养方式不是我能选择的

90后真真（化名），有四个孩子，其中第三胎是双胞胎。她也被朋友们称为“英雄母亲”。聊到母乳喂养的话题，她认真严肃起来。

是否母乳喂养，喂到什么时候，应该是妈妈的自主选择，但现实又不是妈妈能选择的。真真介绍，在一胎分娩之前，就有朋友劝她不要母乳喂养。

宝宝落地后，母爱泛滥，我的想法

就变了。于是，真真开始母乳喂养。乳头皲裂、乳腺炎、奶水不足这些问题我都遇到过，痛到一边喂奶一边哭，家人被我吓坏了。因为情绪问题加上身体恢复得不理想，在老公的强烈要求下，她结束了100多天的母乳喂养之路。

不久后，真真怀二胎。此时，工作刚刚步入正轨的她决定放过自己，选择奶粉喂养。

两年后，真真迎来了第三胎。没想到三胎是双胞胎，母乳是公认的最好的婴儿食物，但我这种情况，母乳喂养已经不是我能选择的了。真真说，每天光是平衡四个孩子和工作，就用完了她的全身力气。表达爱的方式有很多，我觉得对孩子而言，母乳喂养确实是好，但拥有一个快乐的妈妈，比母乳喂养对孩子的影响更重要。她说。

儿保医生

母乳喂养不是一个人的事

母乳喂养有何不可替代的好处？记者采访了市妇幼保健院儿保科副主任周震鑫。

除了提供营养，母乳还能够为婴儿提供生命最早期的免疫物质，同时能促进子代神经系统发育，减少代谢性疾病。周震鑫介绍，对妈妈而言，母乳喂

养也是有好处的。分娩之后，尽早哺乳会让妈妈的子宫更好地恢复。母乳喂养还能减少患乳腺癌、卵巢癌的风险，帮助产妇尽早恢复身材。他说。

在周震鑫看来，母乳喂养不是母亲一个人的事，需要家庭、社会共同参与。丈夫体谅妻子是非常重要的，我

经常会洗一些哺乳用具、多抱抱孩子，尽量减轻妻子的压力。周震鑫也表示，母乳喂养到孩子2周岁，确实存在很多困难。像我妻子，6个月产假结束后就得回归职场，孩子只能混合喂养。因此，他认为，不应该把母乳喂养的压力留给妈妈一个人。



永报姐妹花
Yong Bao Jie Mei Hua

全国巾帼文明岗
监督电话：87126426



既服务到人
更服务到心



微信关注 永报姐妹花
获取相关资讯报道

融媒记者 吕笑佩