

母乳喂养，不仅是妈妈和宝宝的事

健康态度

我国婴儿6个月内纯母乳喂养率仅为29%，因公共场所哺乳不便六成妈妈减少外出

母乳喂养，应成为全社会的共同责任

■ 项丹平

“宝宝一哭闹，我就要随时停下来给她喂奶、换尿布。街上很少有母婴室，只能躲在厕所角落、试衣间，甚至是公交车最后一排，随便用什么衣服、披肩之类挡一下，完全考虑不了形象。”类似笔者朋友这样的尴尬和困难，我们身边不少哺乳妈妈都经历过或正在经历。有调查显示，在职妈妈更容易放弃纯母乳喂养，45%的妈妈上班后选择混合喂养的方式。而由于公共场所哺乳不便，有60.2%的妈妈选择减少外出，还有27.2%的妈妈选择在公共场合给孩子喂配方奶粉。

众所周知，母乳被称为“液体黄金”，是婴儿最自然健康、不可替代的完美食物，更是妈妈给宝宝最好的礼物。母乳喂养已成为国际共识，2012年世界卫生大会提出，到2025年全球0至6个月婴儿的纯母乳喂养率要达到50%。2017年我国制定的《国民营养计划（2017—2030年）》也提出同样目标，并将完成这一目标时间提前至2020年。但是，2019年发布的《中国母乳喂养影响因素调查报告》显示，婴儿6个月内纯母乳喂养率为29.2%。而没有专门的母婴室、哺乳室，早已成为不少职场妈妈们面临的烦恼，据《2019年职场妈妈生存状况调查报告》显示，只有8.22%的公司设有母婴室。

其实，近年来还屡屡发生妈妈们在公共场所哺乳被拍、被指责、被侮辱等事件，记得之前曾有人在网上公布一位妈妈在北京地铁车厢内哺乳的视频，还引发了“在公众场所哺乳是否有伤大雅”的讨论。对此，联合国儿童基金会官微称，第一时间进行母乳喂养是每一位哺乳妈妈和宝宝的权利，包括在公共场所。很显然，现在的母乳喂养并没有做好广泛宣传，社会环境还没有给母乳喂养一个宽容支持的态度。

婴幼儿也有享受公共资源的权利，母乳喂养更是事关中国数千万婴儿的健康。早在2016年11月，国家卫计委等10部门联合发布的《关于加快推进母婴设施建设的指导意见》就指出，到2018年年底，应配置母婴设施的公共场所，配置率超过80%；到2020年年底，所有应配置母婴设施的公共场所和用人单位基本建成标准化的母婴设施。而《女职工劳动保护特别规定》中也明文规定，女职工比较多的用人单位应当根据女职工的需要，建立女职工卫生室、孕妇休息室、哺乳室等设施。时至今日，由于没有相关法律法规的支撑，且缺乏具体的建设标准和规范，现有公共场所的母婴室数量还远远不能满足实际需求，即使在母婴室分布最多的北京，平均一间母婴室就需要服务578个婴儿。而且，部分公共场所已设置的母婴室，或设施简陋陈旧，或配套设备不完善，或卫生环境堪忧，母乳喂养依旧面临尴尬和困难。

近年来，已有一些地方和机构积极行动，大力推进公共场所、用人单位母婴设施建设。2020年3月1日起施行的全国首部母乳喂养地方性法规《广州市母乳喂养促进条例》提到，“鼓励写字楼、工业园区等场所统一建设哺乳室”。2013年以来，联合国儿童基金会和中国疾病预防控制中心共同发起了“母爱10平方”活动，在公共场所和办公场所建立母乳喂养室，目前已有1580间母乳喂养室。

今年5月20日是第31个“全国母乳喂养宣传日”，在这个献给所有哺乳母亲与孩子们的节日之际，我们再次呼吁，母乳喂养不仅仅是母亲和孩子的事情，还需要更多社会的保护和支持，更应成为全社会共同认可并积极推动的一份责任。期待相关部门和各地能进一步完善和优化公共场所母婴设施建设，让随处可见的设施齐全的母婴室，为每个有宝宝的家庭带来便利，让公共场所母乳喂养不再尴尬。

母乳喂养是可看见的“妈妈的爱”

■ 中国妇女报全媒体记者 王慧莹

说到“5·20”，大家最先想到是浪漫甜蜜的爱情告白日，而这一天更有意义的身份是“全国母乳喂养宣传日”，今年主题为“妈妈的奶，妈妈的爱”。

“母乳喂养是可以看见的‘妈妈的爱’。”解放军总医院第七医学中心妇产医学部产科主任姜文在第31个“全国母乳喂养宣传日”前夕接受中国妇女报全媒体记者采访时表示：“尽管所有女性都知道母乳喂养的好处，但还有很多女性发现母乳喂养比想象的要困难。”

中国发展研究基金会2019年发布的《中国母乳喂养影响因素调查报告》表明，中国婴儿6个月内纯母乳喂养率仅为29%，低于43%的世界平均水平和37%的中低收入国家平均水平，更低于接近80%的美国水平。其中，大城市纯母乳喂养率可达到36%，而最低的小中城市仅为23%。“虽然我们鼓励母乳喂养，但在这个过程中妈妈们经历的‘血泪史’也应该被看到。”姜文表示。

母乳是婴儿最健康营养的食物，再好的奶粉也替代不了母乳

“再好的奶粉也替代不了母乳。”姜文表示，母乳的主要成分是水、蛋白质、脂肪、乳糖、矿物质和维生素等，“到目前为止，还没有任何一种天然物质能代替母乳可提供婴儿所需的全部营养素。虽然现在很多奶粉也模仿母乳里的各种成分，但配方奶无论怎样模仿，距离母乳还是很远，而且母乳中的有些成分是无法模拟的。比如一些酶一加热活性就没有了；而配方奶中的蛋白质含量高于母乳，会产生更多代谢物，超出婴儿肾脏的排泄能力；母乳的成分是随婴儿月龄增加而发生变化的，所以配方奶无法替代母乳。”姜文提醒说，现在有那么多用人用配方奶粉替代母乳喂养孩子，还觉得是为孩子好，这种错误观念一定要纠正。

对于婴儿来说，母乳无疑是最天然、最健康的食物。世界卫生组织建议，所有婴儿应该在出生后一个小时内进行母乳喂养，并在6个月内进行纯母乳喂养，不添加水及其他任何液体和固体食物，仅在医生指导下可添加维生素和矿物质；同时继续母乳喂养到孩子2岁及以上，并添加适当食物。据记者了解，早在2007年我国就发布了《婴幼儿喂养策略》，其中采纳了世界卫生组织提出的这个婴幼儿喂养推荐。

而发表于权威医学杂志《柳叶刀》的一项研究表明，母乳喂养在健康和经济方面益处巨大，改善母乳喂养行为每年可挽救82.3万5岁以下儿童（其中87%是6个月以下婴儿）及2万例乳腺癌患者的生命，同时可降低母亲卵巢癌的发癌率；母乳喂养的宝宝，会更少发生呕吐及腹泻等胃肠道感染，减少33.3%的呼吸道感染、20%的婴儿肥胖、19%的儿童白血病、35%的Ⅱ型糖尿病等疾病的发生概率。



母乳喂养也需遵循科学，应远离老观念“土方”等误区

涨奶、堵奶、乳头皲裂出血、乳腺炎……这些哺乳期的折磨让很多新妈妈免不了崩溃痛哭，“在母乳喂养这个过程中，新手妈妈经常会遇到很多困难，也存在不少误区。”姜文说。

误区一：“开奶”时一定很痛苦。“开奶”对于新手妈妈们来说都不陌生，网上也能看到很多关于它的惨烈描述。其实，“只要妈妈和宝宝密切配合，早吮吸、多吮吸，一般不需要其他太多干预措施，乳汁自然会变多。”姜文说。

WHO专家建议，出生后10~30分钟宝宝吮吸反射能力最强；还有研究显示，72小时内频繁有效地吮吸是建立奶量供应的关键。“所以宝宝出生后，应尽快把宝宝放在妈妈的胸前进行肌肤接触，并且在一个小时内让宝宝吸上妈妈的乳房，这才是正确的‘开奶’方式。”姜文说，个别企业为营销所作的误导宣传，也是阻碍母乳喂养的重要原因。

误区二：哺乳期妈妈生病绝对不能吃药。哺乳期生病是很多妈妈们的另一个“恶梦”，为了避免药物给宝宝带来影响，妈妈们生病后能扛着就不吃药。“其实，在遵医嘱的前提下，科学合理使用药物，既不会伤害宝宝，还能帮助妈妈尽快康复。”姜文表示。

误区三：进补汤喝得越多奶水越好。

“妈妈多补点，宝宝才有营养”“多喝点汤，奶水才足”“鲫鱼汤对喂奶好，每天都要喝”……这些产后进补的劝说，每个妈妈基本都听过。作为“过来人”的长辈，或多或少认为进补越多妈妈奶水越好，而进补似乎是成为一名“好妈妈”的必要条件。

“事实上，高脂肪的汤类或食物并非‘催奶神器’，想要奶水充足需要正确的母乳喂养观和合理的膳食搭配。”姜文说，科学的母乳喂养，不是妈妈一个人努力就能实现的，更需要家人们给予更多理解、尊重和支持，而非怀疑、说教或指责。这些来自家庭的不理解、埋怨和指责，多数没有科学依据；民间的“土方”和臆测，也不应成为科学母乳喂养的障碍。有时，家庭成员的不理解，不但会增加新妈妈的焦虑情绪，更会导致其奶水不足。

一间母婴室服务578个新生儿，职场妈妈的“母乳喂养”需更多支持

“妈妈们除了要解决生理疼痛、心理压力和家庭矛盾等问题外，还需要面对职场压力和社会压力。”姜文表示。广州市《关于立法促进母乳喂养的议案》分析说，在职妈妈更容易放弃纯母乳喂养，45%的妈妈上班后会选择“混合喂养”的方式，工作时间喝配方奶粉，早、晚母乳喂养。

其实，每个外出的母乳喂养妈妈，可能都遇到过找不到母婴室的窘境。不少妈妈在外哺乳时十分尴尬与为难，或者在孩

子哭声中寻找隐蔽角落，以外衣遮挡草草了之；或者抱着孩子到卫生间将就……而回归职场的母乳喂养妈妈，往往都有溢奶问题，需要不定时吸奶，然而并不是所有单位都有条件提供干净、卫生、安全的喂奶环境。

据2019年《中国城市母婴室白皮书》显示，中国母婴室分布最多的5个城市分别是北京、上海、广州、杭州和深圳。然而即使在母婴室分布最多的北京，平均一间母婴室就需要服务578个新生儿。《中国母乳喂养影响因素调查报告》显示，由于公共场所哺乳不便，有60.2%的妈妈选择减少外出，还有27.2%的妈妈选择在公共场合给孩子喂配方奶粉。

为了解决妈妈们的困境，广州自2020年3月1日起施行全国首部母乳喂养地方性法规《广州市母乳喂养促进条例》，条例明确规定医疗机构、公共交通运输场所、公共文体服务场所、公共服务机构、旅游休闲场所、商业经营场所等六类公共场所必须建母婴室，细化了母婴室的建设要求，各相关部门按照职责对其建设管理进行监督，并明确市、区政府设立母婴室建设补助资金。公共场所建设单位经费改正仍未建母婴室的，将被处以2万元以上5万元以下罚款。

“保护、支持和促进母乳喂养已成为国际共识和普遍要求。”姜文表示，宣传母乳喂养，不仅仅是希望大家了解到母乳喂养的好处，更希望家庭和社会能给予坚持母乳喂养的妈妈更多的支持。

相关链接

母乳量多量少，由婴儿嘴巴决定

■ 上海市长宁区妇幼保健院主管护师 储怀卉

宝宝出生后，妈妈们最关心的就是奶量，生怕宝宝吃不饱。奶量多少的标准是什么？是不是这些表现会让你觉得奶少？比如“宝宝总哭”“宝宝一直要吃奶”“我没有感到涨奶”“我的乳房太小了，所以奶不多”……这些主观判断，不仅会导致妈妈们采取错误方式，也大大挫伤了母乳喂养的信心。

其实，乳汁的产生、分泌由人体激素支配，女性孕期就为哺乳做好了相应准备，不少孕妇甚至孕期就能看到初乳分泌。分娩时，一旦胎盘娩出，促进泌乳的“开关”就打

开了。同时，宝宝频繁有效地吮吸，能刺激妈妈产生更多催产素和泌乳素，以增加乳汁分泌。泌乳是人类的本能，一个身体健康的妈妈完全有能力分泌足够乳汁喂养婴儿。妈妈要坚信自己能给予宝宝所需的母乳，加上喂法得当，完全有能力实现纯母乳喂养。担心母乳不够的妈妈，请做到以下3点：

1.正确看待母乳量。能满足婴儿生长发育需求就是正常的奶量，乳汁分泌和婴儿摄入是妈妈和宝宝的第一次配合，绝非简单的奶量加减。妈妈应根据宝宝的大小便次数和形状、体重、精神状态等，科学判断不同阶段婴儿的母乳摄入量是否充足。另外，每个宝宝的月龄不同，吃奶前消耗情

况不同，每次所需的乳汁成分不同，每次吮吸的意义也不同……这些都决定了宝宝的吮吸时间和方式。也就是说，宝宝每顿“饭量”由自己决定，饿了就会频繁吮吸，让妈妈产生更多乳汁，“供”满足“需”即可，妈妈不用过分担心奶量多少。

2.补充充足水分，注意营养均衡。母乳量和产妇日常饮食也有关，哺乳期要注意补充充足水分，可多喝温水、豆浆、米汤、各种蔬菜汤等。此外，应注意营养均衡，不要挑食。

3.充分休息，保持好心情。睡眠不足、心情差都会影响奶量，所以新妈妈要抓紧时间休息，保持平和、愉快的心态。

