

别让没奶的焦虑偷走宝宝的第一口“液体黄金”

全国母乳喂养日

记者 王敏

2026年5月20日是第36个全国母乳喂养日。大家都知道母乳喂养的益处,但有一个普遍存在的问题往往被忽略——产后最初三天的“等待期”,很多新手妈妈因为感觉“没有奶”、宝宝哭闹不止,在焦虑中匆忙添加了奶粉,从此走上混合喂养甚至纯人工喂养的道路。对此,宁夏医科大学总医院妇产科副主任医师薛伟指出,产后三天并非“泌乳空窗期”,而是宝宝生命初始的“免疫编程黄金期”。



制图:刘威(AI辅助生成)

1

新手妈妈的焦虑：“宝宝一直哭，是不是我奶没下来？”

28岁的银川市民王女士在顺产后第二天,遭遇了新手妈妈最怕的场景:宝宝每隔半小时就哭闹,吸几口母乳就烦躁地挣脱,反复折腾。婆婆心疼地说:“你奶还没下来,别把孩子饿坏了。”家人赶紧冲了30毫升配方奶粉,宝宝一口气喝完,安静地睡了四个小时。王女士松了口气,此后每次宝宝哭闹就补喂奶粉。到了产后第五天,王女士的乳房胀得像石头,但宝宝却怎么也不肯再吸吮——乳头混淆已经发生。王女士懊悔地对薛伟医生说:“我以为自己没奶才给宝宝喂奶粉,怎么反倒把母乳喂没了?”

薛伟介绍,王女士的案例在门诊非常典型,几乎每周都会遇到。从医学角度看,这里存在一个根本性的认知误区:产后“没奶”不是异常,而是正常的生理阶段。乳房产奶分为两个时期:泌乳Ⅰ期发生在孕中期,乳房就已经开始合成初乳,只是被孕激素“锁”住了;泌乳Ⅱ期通常在产后30~40小时启动,标志就是妈妈感觉到的“下奶感”——乳房胀满、乳汁变白变多。在泌乳Ⅱ期到来之前的那一天多时间里,初乳并非“没有”,而是以每次几毫升的极微量存在。

薛伟介绍说,正确的做法是:产后一小时内开始母婴肌肤接触,引导宝宝自主寻乳。之后按需哺乳,每天至少8~12次,每2~3小时一次,夜间也不能间断。产妇感觉“乳房软软的”完全正常,因为初乳的黏稠度很高,量又少,不会产生胀感。

2

新生儿胃容量很小 初乳少而精是天然守护

很多产后妈妈会反问:“初乳那么少,宝宝总是一副没吃饱的样子,怎么办?”薛伟医生把新生儿第1天、第3天和第7天的胃容量对比列了出来:第1天5~7毫升,第3天22~27毫升,第7天45~60毫升。产后24小时初乳总量15~30毫升,分成8~12次喂养,每次2~4毫升,刚好匹配新生儿胃容量大小。

但初乳的价值不在于量多少,而在于其丰富的营养与珍贵的生物活性物质。薛伟特别强调两个数据:初乳中的分泌型免疫球蛋白A含量是成熟乳的10~20倍,它像一层涂料一样覆盖在新生儿尚未闭合的肠道黏膜上,直接阻止细菌和病毒入侵。

此外,初乳含有高浓度的表皮生长因子和乳铁蛋白,前者可促进宝宝肠道上皮细胞快速成熟,后者是天然的抑菌剂,能从大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等常见致病菌那里“抢走”铁离子,让细菌活活饿死。

“有个现象很能说明问题,”薛伟分享了一个临床案例,曾有一位剖宫产术后第2天的妈妈,因为伤口疼痛不愿意让宝宝吸初乳,到了第3天宝宝黄疸飙升,胎便迟迟排不出。后来我们用注射器一滴一滴喂宝宝提前挤出的初乳,配合勤吸,第5天情况就逆转了。“别看初乳只有几毫升,对宝宝来说,真是液体黄金。”

3

如何判断宝宝有没有吃饱?

那么,不称体重、不靠奶瓶试探,怎么看新生儿宝宝是否吃饱?薛伟给出了三个判断指标。

●第一,看24小时尿量。这是最可靠的指标。宝宝出生第1天至少湿尿布1~2次,第2天2~3次,第3天3~4次,第4~6天起稳定在6次以上。注意“湿”的判断标准:把尿不湿放在纸巾上按压,纸巾明显潮湿才算数,而不是只摸到凉感。

●第二,看体重变化。宝宝出生后都会有生理性体重下降,这是排出多余体液的过程,不是饿出来的。正常下降范围是出生体重的5%~7%,如果超过10%就需

要评估。绝大多数足月健康宝宝会在产后10~14天恢复到出生体重。薛伟特别提醒:“不要在产后第3天看到宝宝体重掉了6%就急着加奶粉,要给泌乳Ⅱ期一点时间。我们的身体不是机器,不可能所有产妇都能在48小时准时‘下奶’。”

●第三,看大便颜色和性状。宝宝出生第1~2天排出墨绿色、黏稠的胎便,第3~4天转为黄绿色“过渡便”,第5天后变成金黄色糊状、有细小颗粒的“母乳便”。如果第4天宝宝还在拉胎便,或者大便转为灰白色、陶土色,才需要警惕摄入不足或胆道问题。

4

越吸越有的泌乳原理

产后第三天“下奶”失败时,很多家庭会开始熬鲫鱼汤等让产妇猛喝,甚至找催乳师暴力通乳。

对此,薛伟提示说:“乳房不是水龙头,靠外力‘通’不开。真正决定奶量的核心因素,是移出量——宝宝吸走多少,乳房下次就生产多少。这个原理叫做‘泌乳反馈抑制因子’。当乳汁留在乳房中,这种蛋白质就会累积,向大脑发出‘停止生产’的信号;当乳汁被吸出,因子被清除,大脑就指令乳腺细胞加速合成。”

5

想要奶水足,记住这三条

那么,产后如何让奶水更充足?薛伟给出了三个具体建议。

●第一,管住嘴,别催奶。产后第一周,产妇饮食以清淡、易消化、水分充足为原则,小米粥、西红柿蛋汤、丝瓜汤都可以,但不要喝浓白汤——里面主要是脂肪和嘌呤,反而可能堵塞乳腺管。每天喝2~3升白开水或淡汤足够了。

●第二,管住手,别乱揉。不专业的暴力通乳会让乳腺导管水肿、腺泡破裂,反而加重堵奶。如果乳房出现不均匀的硬块且宝宝吸不通,可以找专业的泌乳顾问或到医院母乳喂养门诊就诊,别随便找无资质的催乳师。

●第三,家人别随口说“你不是奶不够”。焦虑会抑制催产素和催乳素的分泌——当妈妈紧张时,交感神经兴奋,乳腺导管收缩,明明有奶也出不来。有时,家人一句无心的“宝宝又哭了,是不是没吃饱”,可能直接触发这个恶性循环。