

职场辣妈母乳喂养Top10热问

No.1 我要上班了，是不是还能继续母乳喂养？

答案是肯定的！当然可以！很多职场妈妈仍在坚持母乳喂养，并且做得很棒。首先，当能与宝宝共处时，应该经常给宝宝喂奶，频繁哺乳可以保证乳汁分泌。其次，如果工作地点无法亲自喂奶，你也可以加入“背奶妈妈”大军。每天吸奶两到三次，将乳汁存放于干净的容器中，放置进冰箱或冰包内低温保存。

另外，如果单位没有母乳喂养室，你可以和其他妈妈提出配置一间母乳喂养室的要求，以方便挤奶。具体配置可以查询“母爱10平方”官方网站unicf.cn/10m2，并请单位相关人员在网站上为你们的母乳喂养室申请认证。同时可以关注联合国儿童基金会的新浪微博和腾讯微博上的#母爱10平方#话题讨论。



No.2 为了背奶，上班前我应该做哪些相应准备？

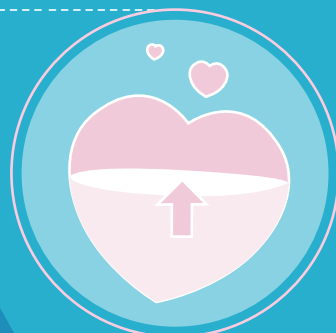
首先，你要选择适合自己的吸奶方式，或者手挤，或者使用吸奶器。如果使用吸奶器，你需要提前准备并学会使用。在往返路上，为了保鲜，你还需要一个冰包。（万一忘记冰包，可以利用塑料瓶或密封袋，加入水在冰箱中冷冻，暂时应急时用）

其次，安排一个宝宝的照顾者，并让宝宝和她/他彼此熟悉。因为从熟悉的人手中接受食物，是宝宝对自己的一种自我保护。在上班的前几天，试着挤出一些奶，让照顾者喂给宝宝，逐渐适应。

No.3 工作很忙，有时甚至没时间挤奶，我担心奶量变少，该怎么办？

妈妈重返职场后，压力增加，身体疲惫，可能会导致奶量下降，这需要妈妈用良好的心态调整应对，放松心情并坚持定时、规律的挤奶，回家后坚持亲自喂养，奶量自然会回升。

有时乳房不涨并不等于没有乳汁，虽然不涨但宝宝依然可以吃到奶。这个不需要过于担心。当妈妈的产奶量和宝宝的需求互相适应后，之前的肿胀感会自然消失，乳房虽然不涨，但只要喂奶，宝宝就会吃到。



No.4 什么时候给宝宝添加辅食？添加辅食以后我还需要继续母乳喂养吗？

纯母乳喂养的宝宝在六个月后可以考虑添加辅食，每次加一种，观察一周左右，如无过敏等异常，再添加另一种。添加辅食后应继续坚持母乳喂养。世界卫生组织和联合国儿童基金会建议坚持母乳喂养到两岁。

No.5 宝宝频繁吃夜奶，一晚要起来好几次，怎么办？

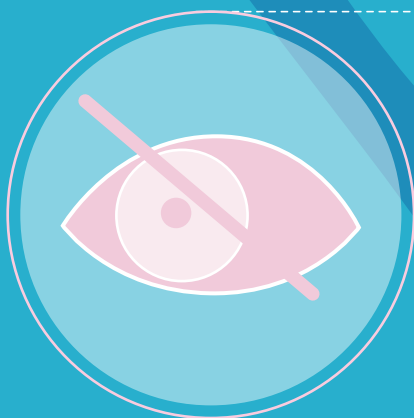
妈妈辛苦了。首先，建议妈妈学会躺喂，这样会放松一点。宝宝频繁吃夜奶，可能不是因为饥饿，而是心理需求。如果妈妈实在太疲倦了，可以尝试其他安抚方法，比如爸爸或妈妈抱着宝宝走一走，哄一哄，或者喂挤出的乳汁。宝宝大些如一岁半或两岁以后，可以试试讲道理，就像“妈妈也要睡觉”，“天亮再吃”等等。这个过程中，耐心是最为重要的。



职场辣妈母乳喂养Top10热问

No.6 喂奶会让我的体质变差吗？ 如果感冒了，是否可以喂奶？吃药可以喂奶吗？

坚持母乳喂养，会减少乳腺癌的患病几率。而且哺乳期间，妈妈对钙质的吸收率更高。妈妈应当注意营养均衡，感冒也可以喂奶，如果妈妈在感冒期间停止哺乳，反而会增加宝宝的患病几率。但是需要防止通过其他途径将感冒传染给宝宝。如果妈妈必须服药，需要向医生咨询，让医生开哺乳期安全用药，这样同样可以坚持母乳喂养。



No.7 家里人总要给宝宝加奶粉，公司上司和同事知道我还在喂奶挤奶，都投来异样的眼光，觉得影响工作。我该怎么办？

奶粉厂商每年投入数十亿美元大肆广告，让很多人错误认为奶粉更有营养。面对这样的环境，首先，妈妈要充分了解母乳知识，并且充满自信，明白你的坚持是值得的。对于异样的眼光，你完全可以选择无视。

2012年4月18日发布的国务院《女职工劳动保护特别规定》中明确指出，“用人单位应当在每天的劳动时间内为哺乳期女职工安排1小时哺乳时间”。你当然可以用这段时间哺乳或挤奶。

另外，你需要和其他哺乳妈妈一起，尽可能争取更多支持，确保每天的挤奶时间不被打扰。如果你需要，联合国儿童基金会可以向你提供相关资料，包括母乳知识问答，母乳喂养相关国家规定，母乳喂养与奶粉喂养的差别等等。这些资料可以让更多人了解母乳喂养相关政策，从而为妈妈争取更多更广泛的支持。



No.8 我要上班了， 是不是还能继续母乳喂养？

国务院《女职工劳动保护特别规定》中明确指出，应当根据女职工的需要，建立母乳喂养室的设施，妥善解决女职工哺乳方面的困难。联合国儿童基金会在2013年六一儿童节期间，与中国疾病预防控制中心妇幼保健中心一同发起“母爱10平方”活动，希望为更多的妈妈争取到母乳喂养室。你可以登录unicef.cn/10m2了解详细信息，并与其他妈妈一起，向单位相关部门，如工会或人力资源等提出申请，建立一间符合标准的母乳喂养室，并获取联合国儿童基金会的认证。我们在官网和微博上准备了丰富的信息资源，如设立母乳喂养室对各方的好处，母乳喂养知识等。



No.9 我需要出差， 还能继续母乳喂养吗？我该做些什么？

当然能！很多妈妈在出差时和出差后都未曾间断母乳喂养。首先可以考虑是否能带着宝宝一起出差，这样不仅能满足宝宝对母乳的需求，也能满足心理需求。你可能需要再带一位照顾者同行，经济问题也要考虑。

如果不能带宝宝同行，你需要提前做好些准备，每天多挤出些母乳进行冷冻储存。（确定宝宝能接受解冻后略带腥气的乳汁。）宝宝有了口粮，你在出差期间也可以放心，同时在出差期间坚持每天挤奶，有助于保持奶量。有条件的话，挤出的奶可以保存。

No.10 有人说，应该在四五个月时就给宝宝添加奶粉，好让宝宝断奶后更快适应，这种说法对吗？我应该背奶到什么时候？

这是错误的。奶粉在任何时候都不是必须的。世界卫生组织和联合国儿童基金会建议头六个月给宝宝纯母乳喂养，不需要添加任何其他食物。六个月后给宝宝添加营养丰富的辅食并继续坚持母乳喂养到两岁。当然，你可以根据自身情况进行调整。

全球所有卫生机构一直确信，母乳是宝宝最理想的食物，没有任何一种配方奶粉可以相提并论。没有任何一种奶粉像母乳一样含有完全均衡，可促进婴儿身心发育的蛋白质，碳水化合物和脂肪。没有任何一种奶粉和母乳一样含有可以帮助婴儿抵抗疾病的抗体。没有一种奶粉像母乳一样安全可靠。并且，对于家庭来说，没有任何一种奶粉像母乳一样经济实惠，为宝宝提供均衡营养的同时，更能保护宝宝远离疾病的侵扰。

断奶包括妈妈引导断奶或宝宝自然断奶。无论哪种方式，只有宝宝被充分满足后，断奶才能顺利进行。所以坚持长期母乳喂养，具有重要意义。背奶的时间，因人而异，每个宝宝的需求皆不相同。从添加固体食物开始，宝宝对母乳的需求就会日益减少。一岁后，固体食物增加，逐渐代替母乳成为宝宝的主要食物，妈妈的背奶压力也就不大了。也有很多职场妈妈坚持背奶到宝宝两岁左右，因为只有妈妈才真正了解宝宝的需求。

