

母乳亲喂和奶瓶喂养，到底哪个好

◎新都区人民医院 周雪梅

母乳喂养是被广泛认可的婴儿最佳营养方式。不过在现代生活里，由于工作、健康等因素，奶瓶喂养（使用配方奶或挤出的母乳）也成了很多家庭的选择。新手父母无论选哪种方式，都可能走入误区，影响宝宝健康。本文从护士的专业角度出发，分析母乳亲喂和奶瓶喂养的优缺点，并针对常见误区给出实用建议，希望能帮助新手父母做出更科学合理的喂养决策。

亲喂与瓶喂的核心差异

喂养方式：母乳亲喂是直接让婴儿通过乳房获取乳汁，这是最自然的哺乳方式。奶瓶喂养则是用奶瓶给婴儿喂奶，奶可以是挤出的母乳，也能是配方奶。

营养与免疫：母乳亲喂时，母乳里有丰富的免疫球蛋白、乳铁蛋白等活性成分，能有效降低婴儿感染和过敏的风险，还能促进肠道菌群健康。奶瓶喂养中，虽然配方奶努力模仿母乳成分，但没办法完全替代母乳里的免疫活性物质。

情感联结：母乳亲喂时，母婴间的皮肤接触和眼神交流能帮助建立情感联结，增强宝宝的安全感。奶瓶喂养的情感互动相对少一些，但可以通过增加肌肤接触和温柔互动来弥补。

便捷性与经济性：母乳亲喂不用准备奶瓶、进行消毒，既节省时间又能省钱，而且母乳温度合适，随时都能喂。奶瓶喂养需要准备奶瓶并消毒，会花费更多时间和费用。

母乳亲喂的常见误区与应对指南

误区一：亲喂必须严格“按需喂养”，宝宝哭闹就是饿了。

宝宝哭闹不一定是饿了，也可能是尿湿了、困了或者需要安抚。

可以通过观察宝宝的吞咽声、大小便次数（出生1周后每天至少6次湿尿布）来判断奶量够不够。

误区二：乳房不胀就是没奶，必须加奶粉。

当母乳供需平衡后，乳房可能不会明显胀满，但只要宝宝体重增长正常（每周约150~200克），就说明奶量是充足的。

误区三：乳头疼痛是“必经之路”，忍忍就好。

乳头皲裂、疼痛大多是因为宝宝含乳姿势不对（比如只含了乳头，没含乳晕），要调整姿势，还可以涂抹医用羊毛脂膏来缓解疼痛。

奶瓶喂养的常见误区与科学操作

误区一：奶瓶喂养会导致“乳头混淆”，从此拒绝亲喂。

要避免过早给宝宝用奶瓶（比如出生后1个月内）。如果需要瓶喂，可以让其他家人来操作，并且选择仿母乳设计的奶嘴，这样能减少乳头混淆的风险。

误区二：奶瓶倾斜角度不重要，宝宝能喝到就行。

奶瓶要保持45度角，这样能保证奶嘴充满奶液，避免宝宝吸入空气，引发胀气或呛奶。

误区三：配方奶越浓越好，多

加一勺更营养。

应严格按照说明书来配比较方奶。奶太浓会加重宝宝肾脏负担，太稀又会导致营养不良。

误区四：奶瓶用完冲一冲就行，无需严格消毒。

新生儿的奶瓶每次使用后都要高温消毒（可以煮沸或用蒸汽消毒），宝宝6个月后，奶瓶用清水冲洗后晾干就行。

混合喂养：掌握亲喂与瓶喂的平衡

原则一：优先亲喂，补充瓶喂。

先让宝宝充分吸吮母乳，这样能刺激乳汁分泌，然后再根据宝宝的需求补充配方奶或储存的母乳。

原则二：保持喂养一致性。

不管是亲喂还是瓶喂，尽量让同一个人来操作，避免宝宝因为喂养方式不同而产生困惑。

原则三：关注宝宝反应。

如果宝宝出现拒奶、胀气或者体重增长异常的情况，要及时调整喂养方案，并且咨询护士或医生。

那么，到底该选择母乳亲喂、奶瓶喂养还是混合喂养呢？以下是我的建议——

优先亲喂：除非存在母婴健康问题（如严重乳头皲裂、传染病等），否则产后6周内尽量亲喂以建立稳定泌乳。

灵活结合：返岗妈妈可采用“亲喂+瓶喂”模式，白天挤奶储存，早晚亲喂维持泌乳。

心理调适：勿因喂养方式焦虑，母乳/配方奶瓶喂均可提供充足营养，母子身心健康才是关键。

母乳喂养是自然的馈赠，但并非唯一标准。无论亲喂还是瓶喂，掌握科学方法、避开常见误区，才能为宝宝打下健康基石。妈妈们请根据自身情况，选择最适合的方式，从容享受育儿时光！☺