



你的心中有疑问吗?你的心里有不解吗?无论是关于备孕或怀孕的问题,还是有关宝宝的成长教育难题,无论你有什么困惑,都可以告诉我们,我们将从中挑出一些问题请相关专家人士帮忙解答。

你可以把问题电邮至 [clareyao@epl.com.sg](mailto:clareyao@epl.com.sg)  
或电邮至《妈妈宝贝》编辑部

1100 Lower Delta Road #02-05 EPL Building Singapore 169206

你也可以登录《妈妈宝贝》的Facebook主页: [www.facebook.com/pages/ma-ma-bao-bei/173905068869](http://www.facebook.com/pages/ma-ma-bao-bei/173905068869)

发布问题。

**Q:** 我今年36岁, 我的孩子3个月大。上次怀孕时一切正常, 直到临产前的一个月还在兼职做工。我想明年再要一个孩子, 如果怀孕的话还能不能进行母乳喂养呢?

**Dr EK:** 当然可以, 怀孕的时候仍然可以进行母乳喂养。但是正在进行母乳喂养时, 想怀孕可能会变得有点困难, 因为女性在母乳喂养期间身体可能不会排卵。

母乳喂养会刺激母体产生一种叫做催产素 (oxytocin) 的荷尔蒙, 对于母乳的分泌非常重要。因为分娩时, 催产素是一种非常重要的荷尔蒙, 因此也有引发早期子宫收缩的可能。在怀孕早期, 子宫很少因为催产素产生反应, 因为直到孕妈妈临近分娩时, 子宫内的催产素受体 (oxytocin receptors) 才会完全发育成熟。如果你怀孕的过程顺利, 饮食健康, 那么在怀孕时当然可以继续母乳喂养。但是, 如果你曾经有流产和早产的经历, 那么你的医生可能会建议你在怀孕期间不要再继续进行母乳喂养。如果你有任何疑问的话, 在怀孕时可以咨询你的医生, 是否适合进行母乳喂养。

如果打算在怀孕时进行母乳喂养, 饮食方面就会非常重要, 因为你需要为腹中的宝宝和正在吃奶的宝宝提供营养。除此之外, 因为荷尔蒙的改变, 在孕期进行母乳喂养, 你的乳头也许会疼痛或不适, 变得异常敏感。

在怀孕的第5个月, 母乳的成分会变成初乳, 也是一种新生儿需要的非常营养的前乳。喝母乳的宝宝可能会注意到这个变化, 因为乳汁的味道将会改变, 数量也会变少。你的宝宝这时可能会选择断奶, 一些宝宝可能会继续吮吸母乳。如果你的孩子想继续吮吸母乳, 你也不用担心初乳会被吃完, 因为你的身体会继续分泌产生初乳, 直到小宝宝出生。在母乳的成分改变之后, 要注意观察吃母乳宝宝的体重是否持续增加。

你要提前考虑, 当小宝宝降临的时候, 你是否还要继续母乳喂养年龄稍大的宝宝——同时喂养两个宝宝。尽管需要个人做出决定, 但是同时母乳喂养两个宝宝的妈妈与母乳喂养一个宝宝的妈妈相比, 患上乳腺炎的几率要少。如果不想今后同时母乳喂养两个宝宝, 那么在怀孕时给孩子断奶则会容易的多。如果在小宝宝出生后再决定给稍大的宝宝断奶, 那么大一点的宝宝在这个时候可能会有被忽略的感觉。

文: 晶明

信息协助: Dr EK Tan (陈英健), 顾问医生, 妇产科部门, 国大医院  
Professor Quak Seng Hock (郭承福), 主管及高级顾问医生, 儿童肠胃, 肝脏病学和肝脏移植科, 大学儿童医学院, 国大医院

**Q:** 我的女儿今年3岁了, 睡觉的时候经常磨牙, 为什么会这样? 有什么治疗方法吗?

**Dr Quak:** 对于这个年龄的孩子来说, 磨牙是正常的现象。孩子的身体没什么问题, 也不需要任何治疗。通常, 这种情况会随着孩子的成长而消失。

**Q:** 进行免疫接种会导致自闭症吗?

**Dr Chan:** 不会。没有任何科学研究证明疫苗接种会导致自闭症。