



## 舌系带短缩

舌系带短缩是指你的宝宝的舌系带（链接口底和舌头的系带）过断、过紧或过厚。（看照片。）结果是：舌头的动作有限，舌头不能正常地移动。一些家庭遗传舌系带短缩。发生的原因不详。母乳喂养时，宝宝的舌头的动作十分重要。如果舌头动作有限，舌头可能不能牢牢地吸住乳房，从而影响母乳喂养。在这个手册中我会解释：



- 宝宝舌系带短缩的表现。
- 舌系带短缩如何能影响母乳喂养。
- 舌系带短缩的处理方法。

### 舌系带短缩的表现

当你宝宝的舌系带短了、紧了或者太厚了，也许能看出以下一或几个表现：

- 宝宝不能伸出舌头。（超过下牙龈。）
- 宝宝不能抬起整个舌头（不能触到上颚），只能抬起舌头的两侧。
- 心形舌头。（舌尖压痕。）
- 舌头伸出时，舌头变白。
- 宝宝不能舔唇。
- 可能宝宝嘴唇有吸疱。
- 如果把你的手指放在宝宝的嘴里，舌头不能跟着你的手指往左往右移动。
- 龋齿，因为宝宝不能用舌头好好地清理牙齿。
- 孩子开始说话，发音会受影响。

### 对母乳喂养的影响

当你宝宝的舌系带短了、紧了或者太厚了，母乳喂养可能受影响。你能遇到什么母乳喂养挑战呢？

1. 宝宝不能正确含乳或持续含乳，也不能持续地、有效地吸吮乳房。结果：
  - a. 宝宝吃奶时烦躁或者入睡。
  - b. 宝宝一直在吃奶。
  - c. 宝宝得不到足够乳汁、增不够体重。
  - d. 乳头破裂、喂奶疼痛。
  - e. 堵奶、乳汁水泡。
  - f. 吃奶时听见咔哒声音。（因为舌头容易失去了密封。）
  - g. 吃奶时吸吮空气多，可能导致绞痛、回流。
2. 遇到这种情况，妈妈沮丧或选择早断奶的机会就大了。

### 注意：

1. 不一定需要所有的表现。
2. 有时候检查出舌系带短缩，但是舌头的动作挺好的，母乳喂养也没有受影响。
3. 有些列出的症状可能会出现在大一点的宝宝身上。



## 处理方法

### 1. 更深地含乳、促进宝宝更有效地吸吮乳房、促进奶流量

- 试着用“考拉抱发”喂奶(看图片):

你坐下、保持背部直立。宝宝在你的腿上直坐、胸贴胸。宝宝的鼻子和你的乳头保持水平。(需要的话,在你腿上放个枕头或者把你腿往下移动。)你的臀部比膝盖高。用接近喂奶乳房的胳膊来支持宝宝。(别控制头部,手放在宝宝耳朵后。)用另一只手准备好乳房或者支持宝宝的臀部。含乳后:你可以高枕无忧。

- 喂奶时可以按摩和挤压乳房促进溢奶。
- 试着“交替喂奶”:两个乳房来回交替喂奶。
- 建议你找一个泌乳顾问来帮助你。



### 2. 系带切开术

这是一个简单的切开手术,它可以在医院、门诊或者在家里完成。它通常流血不多并且做完以后宝宝可以立即吃奶。在产后头三个月,这个手术可以在无麻醉的情况下完成。不过,大部分中国医院会在全麻情况下进行切开术,恢复时间就更长。打听一下你附近有没有医院(儿科医生、儿科牙医、口腔外科医生)在无麻醉的情况下进行这个手术。北京和睦家医院以及天津水阁医院在无麻醉情况下做过切开术(地址:天津南开区北城街 1256 号,电话:022-27555208)。

#### 切开术后的护理:

在宝宝做了切开术后,让宝宝模仿你就把舌头左右,往外移动,并且母乳喂养!

### 3. 系带成形术

这是一个针对严重舌系带短缩的更复杂的手术。它需要麻醉和缝合。

### 4. 什么也不做

可能你会选择“等等看”的方法看看是否舌头可以自己生长并且系带会伸长。不过,舌系带短缩是在胚胎发育早期发生的畸形。异常舌系带中的胶原纤维和不受限制的系带的胶原纤维不一样,并且弹性较小。所以系带伸长的机会不大。如果有母乳喂养问题,建议你寻求帮助。