

职场妈妈 喂爱加油



本期嘉宾

张传云 清华长庚医院产科病房护理长



王丽萍 清华长庚医院妇产科门诊资深护士

现代妈妈生育后，休息几个月，往往需要返回工作岗位继续工作，形成了职场、家庭两头忙的局面，给新生儿喂奶成了一个问题，是否能坚持母乳喂养？如何喂好奶？下面，就请清华长庚医院产科病房护理长张传云及妇产科门诊资深护士王丽萍分享一下她们的经验。

□本报记者 黄葵

母乳是六个月内婴儿最佳食品

王丽萍介绍，母乳喂养是指用母亲的奶水喂养婴儿的方式。因母乳所含营养成分对婴儿生长存在重要影响，母乳喂养越来越受到重视。

鼓励婴儿出生后就提倡早接触、早吮吸、早开奶，生后60分钟以内就让宝宝吮吸妈妈的乳房，利于刺激乳汁早分泌、延长母乳喂养的时间、帮助子宫收缩，减少妈妈产后出血、让宝宝得到第一次免疫剂少生病、增加肠蠕动，利于胎便排除，减轻婴儿黄疸、增加母子感情。

在宝宝最初的6个月内，应坚持纯母乳喂养。开始添加辅食后，母亲仍应坚持母乳喂养到宝宝2岁或2岁以上。因为母乳是六个月内婴儿的最佳食品，含有丰富的营养成分和免疫活性物质。对减少儿童死亡，促进儿童健康至关重要，任何配方奶都无法替代或比拟的。

母乳喂养对母子都有好处

清华长庚产科病房护理长张传云告诉记者，对新生儿来说，母乳中含丰富的抗感染物质，减少疾病与过敏；增加母婴皮肤的频繁接触，有利婴儿的情商发育；其中的棕榈油还可以减少婴儿日后发生肥胖的危险；钙磷的比例有利牙齿与骨骼的发育；满足宝宝的口欲；其中的乳糖成分利于吸收消化，DHA成分利于婴儿脑部的发育。

护理长张传云说，母乳喂养对母亲也是好处多多，首先母乳喂养可以促进子宫收缩，减少产后出血，降低贫血发生率；每天消耗500千卡的热量，促进产后身材的恢复；抑制排卵，延长生育间隔；减少乳腺癌和卵巢癌的危险；安全、经济、方便、温度适宜且无菌。

专家解答 母乳喂养常见问题

问：母乳喂养有禁忌吗？

答：患有传染性疾病，曾做过乳房整形手术的妈妈，不建议母乳喂养，服用药

物的妈妈，需在医师的指导下选择哺乳。

问：乳房胀痛怎么办？

答：原因是没有早开奶，不常哺乳，没有有效的吸吮导致乳汁淤积，乳房胀痛。还有就是乳汁分泌过多，没有及时排空，导致乳房胀痛。其次是两侧乳房没有交替哺乳，导致一侧乳房胀痛。另外可能是自身乳腺疾病。

处理措施：产后60分钟内尽早开奶，并做到有效哺乳；如喂哺后不能缓解胀痛感，则用热毛巾敷双乳后用手动挤奶器将乳汁排空；如产后48小时后伴有发热，应注意是否合并感染。

问：乳房有疼痛肿块怎么办？

答：原因：每一侧乳房有15-20个腺叶，每一叶有一导管引流，乳房胀痛没有及时解决，乳管阻塞，使乳汁不能排出，形成痛性肿块。

处理措施：经常吸吮使乳汁排空；如新生儿因某种原因不肯吸奶或乳汁过多用热毛巾敷双乳后将肿块轻轻地向乳头方向按摩后将奶挤出；通常阻塞应在1-2天内清除，以免发生乳腺炎。

问：乳头皲裂怎么办？

答：原因：新生儿吸吮方式不正确损伤乳头皮肤，继而发生乳头皲裂。

处理措施：喂哺的姿势要正确，将乳头和大部分乳晕含入新生儿口中，并采取交替改变婴儿哺乳位置，使婴儿的吸吮力分散在乳头和乳晕的四周；喂哺时先吸不痛侧乳房，以减轻疼痛一侧乳房的吸吮力；停止哺乳时用食指轻轻按压婴儿下颌，温和地中断吸吮，莫强行用力拉出。

问：乳头内陷怎么办？

答：这与乳房发育有关，妊娠期未得到及时矫正。妊娠期每日挤捏，提拉乳头，多数乳头内陷可得到矫正；喂哺时将足够的乳头与乳晕拉出在其口内形成“奶头”，大多数不引起哺乳困难；新生儿饥饿时，先吸乳头短内陷的一侧，因新生儿猛烈地吸吮会让乳头的伸展性有所改善；如果乳房肿胀新生儿无法含接，可先挤出部分奶让乳房松软后再喂哺。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com



健康红绿灯

红灯



秋天瓜类水果要少吃

民谚“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜类水果，容易引发胃肠道疾患。

夏天吃西瓜是消暑的，有的人一天甚至要吃几个；进入秋天后如果吃多了，很容易发生呕吐、腹痛或腹泻等症状。这主要是因为夏天大量食瓜已经让很多人的脾胃处于虚弱状态，加之天气转凉，吃多了阴寒性质的瓜果，肠胃自然会不舒服。“秋瓜坏肚”，提醒的是在秋天里瓜类水果要少吃，但并不是说完全不能吃，只要不过量，不会对人体造成大的损害。



一年之内秋不食姜

过去有句老话：“一年之内，秋不食姜。”由于生姜属辛辣之品，属于热性，又在烹饪中失去了不少水分，食后容易上火。秋天气候干燥、燥气伤肺，再加上吃辛辣的生姜，更容易伤害肺部，加剧人体失水、干燥，加重秋燥对身体的危害。所以秋天以少吃姜为宜。

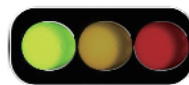


黄瓜花生搭配易引起腹泻

黄瓜切小丁，和煮花生米一起调拌，作为一道爽口凉菜，经常活跃在许多家庭的餐桌上，许多男士喝酒时也喜欢来一碟花生米拌黄瓜丁。

其实，这样搭配不是十分妥当。因为这两种食物搭配可能会引起腹泻。对于那些肠胃功能超好的人来说可能没有关系，但对于肠胃功能不是太好的朋友，最好不要两者同食，即使同食最好不要多食。

绿灯



大麦茶可降血脂及胆固醇

在大麦茶中含有人体所需的17种微量元素，19种以上氨基酸，同时还富含有多种不同的维生素以及不饱和脂肪酸、蛋白质和膳食纤维。

大麦茶的最主要的功效便是降血脂以及降胆固醇。它不但能够去火解暑，同时还能达到保胃、健脾、利尿、助消化、治疗冠心病的作用。而且大麦茶还是一种健康的粗粮，所以，体质比较弱的老年人在选择解暑食物时，最好常吃点大麦食物。



晚上喝酸奶最补钙

虽然牛奶中也含有很高的钙，但与它比起来，酸奶中所含的乳酸与钙结合，更能起到促进钙吸收的作用。一般来说，饭后30分钟到2个小时之间饮用酸奶效果最佳。但是，中医建议，要想发挥酸奶补钙的最大功效，酸奶要在晚上喝最好。因为晚间12点至凌晨是人体血钙含量最低的时候，有利于食物中钙的吸收。



常吃芹菜健胃又美容

中医认为芹菜味甘，性寒，入肺、胃、肝经、功效利尿镇痉，理胃和中祛湿浊，除心下烦热。有散淤破结、醒脾健胃、清热平肝、清利湿热、消肿解毒、降压止眩之效。

另外，芹菜含有丰富的纤维，有较强的清肠作用，能吸走肠内水分和杂质，把有害于人体的物质，甚至是致癌成分排出体外。所以，芹菜被当做是减肥、美容的圣品。