

健康日历

世界母乳喂养周

2021年8月1日-7日是第30个世界母乳喂养周。国家卫生健康委公布今年的活动主题为“保护母乳喂养，共同承担责任”。旨在倡导和推进家庭、用人单位、医疗机构、政府相关部门及全社会共同承担保护母乳喂养的责任，为哺乳母亲创造支持条件，确保母乳喂养顺利实施。



喂爱进行到底

对新生儿来说最好的配方奶也无法跟母乳相比，母乳不仅是营养的最佳来源，也是一把天赐的保护伞，母乳喂养对免疫系统的贡献将终生受用。有许多妈妈在生完宝宝后着急上班，把孩子交给保姆和其他亲人来带。还有的妈妈由于担心身材、担心工作而不给孩子吃母乳，这样给孩子造成的伤害是无法弥补的。借助世界母乳喂养周，我们来谈谈母乳喂养对孩子的影响，希望引起妈妈们的重视。

母乳营养丰富
能满足宝宝生长发育所需

母乳脂肪粒小，含有脂肪酶，易于消化，母乳中含有的益生菌是最天然的，能够很好地呵护宝宝的肠胃。母乳中含有的宝宝生长发育所需的微量元素、蛋白质能满足宝宝身体发育所需。母乳中所含的抗体和免疫球蛋白是最有利于宝宝健康的，能够帮助宝宝抗病防病，增强宝宝的抵抗力，让宝宝健康快乐成长。

母乳里的主要蛋白质乳铁蛋白的作用宽广，它能直接杀死细菌、病毒和真菌，并兼具抗炎效果，能够帮助缓解由感染引起的疼痛、红肿和高热症状。乳铁蛋白不能被消化分解，因此进入小便能帮助预防尿路感染。母乳有助于增强宝宝的免疫系统，母乳通过阻碍特定细菌粘附于肠道壁的方式防止感染。

珍贵的初乳
妈妈给孩子的免疫力

初乳中含大量的生长因子，可以促进新生儿胃肠道上皮细胞生长，促进肝脏及其他组织的上皮细胞迅速发育。

初乳内含有比正常奶汁多5倍的蛋白质，有防止感染和增强免疫的功能。

初乳可促进脂类排泄，减少新生儿黄疸的发生。初乳号称液

态黄金，富含抗体和白血球，可以帮助宝宝对抗各种细菌病毒，刺激宝宝免疫系统制造抗体，可以在宝宝肠道内形成保护膜，阻止有害病菌侵袭消化系统、对抗过敏，刺激宝宝排出胎便，减轻黄疸。

初乳非常好消化，蛋白质、维生素、矿物质很多，而且低脂

低糖，是宝宝最佳的开胃食品。初乳最富有营养物质，能增强宝宝免疫力，能预防新生儿感染。

母乳经济又安全
任何配方奶粉无法比拟

奶粉再好，它是永远没有办法超越母乳的。所以宝妈在有条

相关链接：

母乳喂养的“坑”你踩过吗？

误区一：初乳没营养要挤掉
泌乳有3个阶段，泌乳一期、泌乳二期和泌乳三期。初乳也就是泌乳一期，受妈妈体内激素的影响，初乳产生的量比较少，在孕中期就开始有了，持续到产后的2-4天。

妈妈间的个体差异比较大，不能以初乳的颜色来评判其营养价值，初乳有黄色的、白色的、灰色的，都是妈妈给宝宝最好的礼物，可以给宝宝提供多重免疫保护。

误区二：新生儿黄疸不能喂母乳

正常情况下，有超过一半的足月新生儿会在出生后2-3天出现生理性黄疸，4-5天达高峰，7-10天开始逐渐消退，最迟消退时间不超过2周。生理性黄疸并不需要采取特殊的处理方式，但越早、越频繁地进行母乳喂养，对宝宝“退黄”越有帮助。

在这期间，妈妈可以继续给宝宝母乳喂养，因为早吸吮、早开奶和按需哺乳，可以有效刺激宝宝的肠蠕动，促使宝宝多排

便，从而使引起黄疸发生的胆红素尽快排出体外，对于减轻黄疸非常有利。

误区三： 母乳喂养导致宝宝腹泻

导致宝宝腹泻的原因很多，千万不能把“母乳喂养的宝宝腹泻”，简单地理解为“母乳喂养导致宝宝腹泻”。

一旦哺乳过程中出现一些小插曲，妈妈们总是喜欢从自己身上找问题。根据相关指南，一个足月婴儿平均每天需要摄入450-1200毫升母乳，高于该水平的产奶量意味着过度泌乳。有的妈妈一天的泌乳量可超过2000毫升，远远超过了宝宝的需求。母乳量过多的情况下，宝宝可能会因为只吃到富含乳糖的前奶，出现类似乳糖不耐受的症状，例如腹泻、胀气等。且母乳过多，乳汁流速过快，宝宝吃奶时会吞入较多的气体，也容易产生上述症状。

建议存在这类情况的妈妈在每次哺乳前，用手挤奶的方式挤

副刊【生活】11



件母乳喂养的情况下，还是要坚持母乳喂养比较好。世界卫生组织建议对于六个月内的宝宝实施全母乳喂养，因为母乳是最适合六个月内宝宝生长发育所需的。不管是母乳的温度还是喂养的方便度，也是其他任何配方奶粉所没法比拟的。

什么样的情况需要放弃
母乳喂养？

宝宝有健康上的问题时，是不适合母乳的，如氨基酸代谢异常，先天性氨基酸代谢异常的宝宝在出生时是正常的，主要是通过新生儿筛查得以发现，如果宝宝没有吃奶，是可以通过饮食来治疗的。还有苯酮尿症、乳糖不耐受综合症。

当妈妈有传染性疾病的时候，是不适合给宝宝母乳喂养的，例如有结核病，肝炎等。另外妈妈有一些严重的内科疾病也是不适合母乳喂养的，例如糖尿病、肾炎、心脏病等，因为这些疾病是需要服用药物的，服用药物期间不能哺乳。

出一部分乳汁，让宝宝能够吃到脂肪含量更高的后奶，避免摄入过多的乳糖。同时，可尝试半躺式哺乳姿势，减缓乳汁的流速，减少宝宝吃奶时吞入气体的可能。

来源：国家卫生健康委



【健康红绿灯】

绿灯

爱笑的人更抗压



笑能促进脑部血清素的神经递质分泌，血清素有助减少烦躁等负面情绪，提升愉悦感，使人感到快乐；笑能控制并减少皮质醇的释放，而皮质醇正是让人感到压力、暴躁的罪魁祸首，还会损害心血管、免疫系统等。

外出前20分钟涂防晒霜最好



涂抹防晒霜时应轻拍皮肤，而不是来回揉搓，以防产品中的粉末类防晒剂被压入毛孔，造成毛孔堵塞、清洗困难。另外，防晒化妆品应在外出前20分钟左右先行涂抹。因为防晒成分涂抹后需要经过一些时间，才会被皮肤吸收和发挥作用。

红灯

双下巴越厚心脏风险越高



一项研究表明，颈部脂肪积聚与内脏脂肪的积聚，在预测心脏代谢风险和炎症状态方面（尤其是在男性中）一样，都是一个强有力的预测因素。健康成人的颈围，男性应小于38厘米，女性小于35厘米。如果颈围超过正常值，意味着颈部皮下脂肪或呼吸道周围脂肪沉积增多，反映出人体上半身皮下脂肪蓄积异常增多。

4种错误的走姿伤腰腿



错误的走姿不仅会造成无效的锻炼效果，还可能影响到躯干肌肉，引发腰腿疼痛等不适：①含胸驼背：含胸时肺部的舒展空间被“挤压”，呼吸会变得短促，容易影响心肺功能。②身体倾斜：引起背痛，也影响走路的速度。③过度挺腰：过度用力，导致腰部向前。④外八字或罗圈腿走路：膝关节受力不正常，造成骨性膝关节炎或骨盆前倾。

丰台区市场监管局

开启定向监测 保障食品安全

随着夏季高温天气来临，食品安全工作进入敏感期。为消除食品安全隐患，有效预防和控制夏季食品安全事件的发生，丰台区市场监管局食品药品监控中心开展定向食品安全风险监测工作，抽取夏季期间消费量较多的方便食品、膨化食品以及畅销的冷饮、冰棍等食品进行专项检测。

首先，丰台区市场监管局

食品药品监控中心制定了动态风险监测工作计划。结合市场监管总局发布的食品抽检不合格情况通告，根据不同时间节点以及出现的不合格食品等开展不同品种不同项目的食品风险监测工作，使得风险监测工作能够不盲选，有根据的进行。

二是选取丰台区客流量较大的商超进行抽样工作，覆盖更大范围的丰台区市民。监控

中心已在丰台区各大连锁商超（物美、永辉、欧尚、首航超市、顺天府超市等）共计抽样167样次，已完成114样次样品检验工作。

三是选取风险性较高或出现不合格样品的重点检测项目进行定向检测。目前根据夏季食品不易保存、易腐败的特点，重点针对理化指标（水分、灰分）、非法添加物（苏丹红）、

超范围和超限量使用的食品添加剂（防腐剂）等项目进行实验检测。

下一步，丰台区市场监管局食品药品监控中心将进一步扩大检测覆盖的范围，针对蔬菜水果、肉蛋奶等食用农产品进行农药残留、兽药残留的检测，进一步为夏季食品安全保驾护航。

（王晨）

·广告·