母乳喂养母婴都获益 世卫组织倡议

婴儿出生后第1个小时内开始母乳喂养

健康视点 天津市新闻名专栏 主持人

8月1日至7日是第33个世界母乳喂养周,今年的主题是“支持母乳喂养 共建生育友好”。市妇女儿童保健中心的统计数据显示,近年来,我市母乳喂养率逐年上升,全市婴儿母乳喂养率达90%以上,符合世界卫生组织规定的6个月内婴儿母乳喂养率应达80%以上的标准。专家表示,现在很多年轻妈妈都参加过医院和妇儿保健机构的准妈妈培训,学习过如何科学顺利哺乳,加之母乳喂养宣传深入人心,选择自己哺喂宝宝的妈妈越来越多。母乳是婴儿最理想、最安全的天然食物,也是大自然赐予的珍贵礼物,母乳喂养对妈妈和宝宝均有很多益处,为了宝宝和自身的健康,妇幼专家建议妈妈们积极响应世界卫生组织与联合国儿童基金会的倡议,即出生后的第1个小时内开始母乳喂养;出生至6个月内纯母乳喂养;6个月之后添加适当的辅食,持续母乳喂养至2岁或2岁以上。

产妇在市妇儿中心接受母乳喂养指导。 摄影 杨赜骁

初乳是宝宝第一剂疫苗 母乳喂养让妈妈更健康

市妇女儿童保健中心妇保指导科王馨雨说,母乳喂养让母婴都获益匪浅。母乳可以满足婴幼儿获得安全、均衡的营养和全面的免疫以及重要的生物活性物质。母乳中含有丰富的乳铁蛋白、双歧杆菌、免疫球蛋白等,有利于增强婴儿免疫力,有效保护婴儿免受胃肠道疾病等各种感染。母乳喂养对于有患病、低体重、早产等情况的宝宝更为重要。因为初乳中的营养价值非常高,含有大量的免疫活性物质,相当于婴儿的第一剂多效价疫苗,有利于宝宝获得并建立正常的肠道菌群,可以帮助宝宝降低疾病发生概率,是最安全有效、性价比最高的辅助治疗措施。此外,母乳的温度适宜,清洁卫生,并可随时提供给婴儿,不受时间地点限制,经济方便。母乳喂养也有利于增进母子感情,对稳定婴儿情绪和身心健康发育也大有好处。

母乳喂养不仅对宝宝有利,也同样助力产妇早恢复、更健康。母乳喂养可帮助母亲减少产后出血,重塑体内代谢,使体形较快恢复,并为下一次孕育做好准备。大量研究还表明,母乳喂养可减少女性患卵巢癌、乳腺癌的概率,而且母乳喂养的时间越长,乳腺癌的发病率越低,其相关性甚至超过了遗传因素。

掌握技巧顺利哺乳 早接触早吸吮是关键

“初为人母,妈妈们需要掌握一些母乳喂养技巧,逐渐适应并享受和宝宝一起的亲密时刻。”王馨雨说。母乳喂养成功的关键在于早接触、早吸吮、早开奶。出生后的第1个小时内是新生儿敏感期,是吸吮反射最强的时期。新生儿出生后1小时内与母亲肌肤接触、吸吮乳头,第一次开奶是母乳喂养成功的关键。让宝宝每侧乳房吸吮15分钟,不仅可以充分刺激乳汁分泌,还能帮助母亲子宫收缩,此外,持续30分钟以上的皮肤接触可以给足宝宝安全感,增进母子感情。

勤吸吮、按需哺乳。母乳喂养是母婴互相适应的过程,不必限制每天哺乳次数和持续时间,按照宝宝的需要随时哺乳,规律哺喂将随着亲子养育的过程逐渐建立。鼓励母婴同步休息和夜间哺乳,夜间泌乳素大量分泌,使得乳量增加,夜间哺乳可以帮助宝宝吃到更多的乳汁。

掌握正确的哺乳和含接姿势。正确的哺乳姿势和乳房含接可以避免乳房肿胀、乳头皲裂、疼痛等问题的发生。哺乳时母亲可借助枕头、脚凳等采取舒适的体位;让宝宝的身体贴近母亲,头和身体保持一条直线,脸向着乳房,鼻子对着乳头,将大部分乳晕含在口中,下颌紧贴乳房;母亲放松舒适,用手托住宝宝头颈部及臀部。

妈妈“背奶”宝宝不断粮 母乳储存解冻步步严谨

现在养育多个孩子的职场妈妈在增加,她们多数都可能加入“背奶”行列。在正式返岗前,妈妈们需要有充分的准备,确保宝宝继续母乳喂养不断粮。天津中医一附院妇科默秀婷建议,“背奶”妈妈上班前1周至2周,可以开始给宝宝打心理“预防针”,根据妈妈上班后的作息时间,调整、安排好宝宝的哺乳时间,给宝宝一个适应过程。返岗后,如果工作地点离家比较近,可以在上班前喂饱,午休时回家喂奶一次,下班后再喂,加上夜间的几次喂奶,基本上就能满足宝宝的需要;如果离家远,可以事先将母乳挤出来储存好,请家人代喂1次至2次,晚上回到家再喂奶。妈妈们不必担心,只要掌握了正确的母乳储藏方法和解冻方法,完全可以放心给宝宝喝储藏的母乳。

母乳保存 19℃至22℃室温下可保存10小时,25℃室温下可保存6小时;新鲜母乳在-15℃至4℃的背奶保温包里,可以保存8至10小时,但要注意尽量减少反复打开的次数。放进冰箱冷藏的母乳,在0℃至4℃环境下,可以储存48小时,但经常开关冰箱门,可以储存24小时。在单门冰箱的冷冻室中,母乳可以储存两周。在双门冰箱独立开门的冷冻室中,可以储存3个月。在恒温冰柜中(-20℃),可以储存至少6个月。需要注意的是储存过的母乳会分解,形成乳水、乳脂两个分离的层次,看上去有点发蓝、发黄或者发棕色,这都是正常现象,妈妈们不要担心也不要扔掉。给宝宝喂食前,要先摇匀,使水乳合为一体。

母乳储存工具 无论冷藏或冷冻,母乳储存均需使用一次性储奶袋或储奶瓶,其次为玻璃制品,但不要用玻璃制品冷冻母乳,最好不使用金属制品。母乳不要装得太满或把盖子盖得太紧,以防容器冷冻结冰胀破。最好将母乳分成每份60毫升至120毫升冷冻或冷藏,方便根据宝宝的食量喂食,并应贴上标签,记上日期,要精确到上午、下午的具体时间。

母乳解冻 冷冻的母乳在解冻时,应该先用冷水冲洗密封袋,逐渐加入热水,直至母乳完全解冻并升至适宜哺喂的温度,或放置在冷藏室慢慢解冻退冰后加热。有温奶器可以把温度设定在40℃左右加热,不要将母乳直接用炉火或者微波炉加热,这样会破坏母乳中的养分。最后,无论是冷藏还是解冻,母乳加热后,一定要先在手腕内侧滴几滴,试一下母乳的温度再喂宝宝喝。 记者 赵津

健康讲座义诊 中医药展览体验

市中研附院启动“第九届中医药文化健康惠民月”系列活动

医疗动态

为进一步发挥全国中医药文化宣传教育基地保护、展示、传播中医药文化的作用,从本月10日起,市中研附院将启动“第九届中医药文化健康惠民月”系列活动,通过中医中药科普讲座、义诊、现场体验、展览等活动,提高市民中医药文化和科普保健素养。

现场展示传授中医药养生文化。8月10日8:30至9:30,该院在一楼门诊大厅专家介绍栏举办“中医药文化健康惠民月中医健康养生体验暨药食同源志愿服务”。由中医治未病科、肾病科医护人员展示“补肾活血九段锦”养生保健操,由药学部专家提供药食同源讲解与体验。

专家健康咨询市民药食同源体验。8月15日9:30至10:30,该院在一楼门诊大厅专家介绍栏举办“中医药文化健康惠民月中医药专家健康咨询和药食同源中医体验活动”。20位中医药专家、医师为市民和患者提供健康咨询与诊疗、药食同源中药辨识体验讲解、中医治未病咨询及问诊仪、血压计、身高体重仪等设备体验。该院护理部还将现场讲解和展示针灸、推拿、艾灸刮痧、拔罐耳穴压豆等中医特色治疗。

视频直播网上互动传播中医药知识。8月29日,该院中医治未病科任明主任医师、王莹副主任医师和康复科康复治疗师等专家,通过医院官方视频号开展两场视频直播,以新媒体网上互动的形式进行中医药健康科普知识宣传。

知名中医下社区开展中医药讲座。8月10日至28日期间,“天津市第七届人民满意好医生”、该院针灸科杨元庆主任医师和天津市科普专家库成员专家、该院疮疡科岳莹副主任医师分别走进红桥区丁字沽街胜灾居委会、和苑街营和园居委会,开展专家公益讲座。

开放院内博物馆直观了解中医药。8月20日至9月10日,依托该院“津门医粹”开放式博物馆优势,推出“中医药文化适宜技术展”,方便来院患者及家属参观浏览,以此达到传扬中医国粹、弘扬中医药文化的目的。同时,以“百草堂”为依托,展览展示百余种中药材展品并进行“图文解说”,让广大市民以更加直观的方式了解中医药、熟悉中医药,从而喜爱中医药,使中医药惠及更多的群众。 通讯员 陆静 雷春香

网红病魔“强直” 究竟能不能治好?

王先生因患有强直性脊柱炎,好几年都是坐着睡觉,去年年底病情加重,不仅无法行走、生活不能自理,还面临高位截瘫的风险。在家人的鼓励和支持下,王先生今年年初在天津市天津医院接受了手术。如今他已能够独立步入《百医百顺》演播室,分享患病治病历程。“强直”因为明星患病成为网红病魔。是什么手术帮助王先生重塑身形?为什么专家却说他并没有治愈?8月8日20:10,天津电视台教育频道《百医百顺》节目将邀请天津医院感染免疫科刘秀婵主任、脊柱外科苗军主任做客,帮助观众认知、识别“强直”症状,避免误诊漏诊。 通讯员 李娜

假期用眼不当 视力易下降

眼科医生五点建议预防近视发展

季节提醒

“暑假常常是中小学生视力发展的‘分水岭’,这是因为暑假时间较长且天气炎热,容易出现生活不规律、缺少户外活动、长时间室内近距离用眼等情况。”市人民医院眼科王靖瑞主治医师建议中小学生日常可从五方面入手,预防近视发生发展。

第一,暑假期间建议每天户外阳光下活动不少于2小时,或者每周累计达到14小时,跑步、做操、散步、球类运动等都是不错的户外运动方式。但夏天户外活动要注意避暑防晒,建议在清晨、傍晚等阳光不太强烈时进行。要注意户外活动的关键是让眼睛接触到更多的阳光,室内运动效果并不理想。

第二,假期完成作业或进行课外阅读时,要保持正确的书写阅读姿势,头位端正,坚持“一尺一拳一寸”的原则,即眼睛离书本一尺(约33厘米),胸口离桌沿一拳(约10厘米),握笔的手指离笔尖一寸(约3.3厘米)。需要注意的是持续用眼时间不应超过40分钟,年龄越小,时间要越短。长时间连续近距离用眼一般建议按照“3个20”法则,每近距离用眼20分钟,应当抬头眺望20英尺(6米)的远处,时长至少20秒。不要在走路、吃饭、卧床时或在晃动的车厢内看书。

第三,学习时要有良好的光照,书桌放在室内采光较好的位置,如靠近窗边,白天学习时充分利用自然光线照明,但要避免光线直射在桌面上。晚上学习光线不足时打开房间顶灯和台灯双光源辅助照明,台灯要有灯罩,摆放在写字手的对侧前方。桌面的光照强度还应结合阅读字体的大小进行调整。

第四,使用电子产品应自觉控制使用时长,一般建议中小学生单次使用不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。也可按照眼保健操流程认真做眼保健操,保证每天上下午各做1次。电子产品应尽量选择屏幕较大且分辨率较高的,例如投影仪、电视、电脑等,手机相对来说对视力影响最大,还要避免在过暗的环境下使用电子产品,即使打开了“护眼模式”,也并不能防控近视的发生。

第五,充足的睡眠有益于视觉发育。假期里,更应规律作息,早睡早起不熬夜,保障睡眠时间不少于10小时。饮食方面,要做到营养均衡,少吃甜食、含糖饮料和油炸食品,可适量食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物。日常养成勤洗手、不揉眼的好习惯。 通讯员 任民

牙龈出血警惕慢性牙周炎

早期症状不明显 可致成人牙齿缺失

健康红绿灯

生活中,不少人有牙龈出血的问题,而且发觉自己的牙齿越来越长、牙齿的间隙越来越大,开始出现塞牙、牙齿松动等状况,甚至吃饭时觉得牙齿逐渐使不上劲儿。很多人认为这些都是随着年龄增长,牙齿的正常老化表现。其实不然,它们绝大多数是牙周病的症状。因年龄增长导致的牙龈退缩等病症,患病程度一般比较轻微,不会出现明显的牙齿松动和咀嚼功能障碍。

人体牙周组织包绕在牙齿周围,包括牙龈、牙槽骨、牙周膜和牙骨质,主要起固定和支持牙齿的作用,是咀嚼时传导和承担咬合力的主要结构。因此,牙周组织被比喻为牙齿的“土壤”,对牙齿健康至关重要。一旦“土壤”遭到破坏而流失,牙齿的稳定性和功能必然受到影响。牙周病在人群中的发病率很高,尤其是慢性牙周炎,是牙周病最主要的类型,也是导致成年人牙齿缺失的主要原因之一。尤其需要提醒的是,慢性牙周炎一般病情发展缓慢,病程可以从几年到几十年。但慢性牙周炎的早期症状并不明显,可能只是表现为刷牙或者咬硬物时牙龈出血或口臭。当出现明显的牙龈退缩、牙齿松动、咀嚼无力时,很多患者已经发展为重度牙周炎,即使松动的牙齿没有疼痛症状也已经无法保留,只能拔除,这也是很多患者对医生拔牙建议不理解的原因。

因此建议大家,日常生活中要定期做口腔检查,关注牙周组织健康,有牙龈出血等症状要及时就诊。如果能够早期发现并进行规范的牙周治疗,就能有效阻断牙周疾病的发展,保证牙周组织健康,为牙齿坚固保驾护航。**本文作者系市口腔医院牙周病科 张源**

健康速递

“千县工程”基层诊疗培训在津举行

京津冀“千县工程”基层诊疗研修项目暨肺部肿瘤专项培训日前在市肿瘤医院举行。该项目会聚河北、山东、辽宁、黑龙江等9个省份的县级医院管理及医务人员,通过系统培训、技术帮扶等形式,助推县域医院医疗服务能力提升,深化基层卫生健康领域合作共建共享,让京津冀群众更便捷地享受到优质的医疗资源和医疗服务。 通讯员 杨子佳