

母乳喂养不能“生完孩子才考虑”

从孕前到产后妇保医生开出“喂养指南”



市妇女儿童保健中心妇保专家在指导准妈妈正确的哺乳姿势

摄影 杨晓曦

健康视点

天津市新闻名专栏

主持人

王津

8月1日至7日是第34个世界母乳喂养周,主题是“支持母乳喂养,呵护健康未来”。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,即出生后的第一小时内开始母乳喂养;宝宝6个月内坚持纯母乳喂养,不需要额外给水及其他任何饮品,必要时可在医生指导下使用营养素补充剂。宝宝6月龄时应及时合理添加辅食,同时继续母乳喂养至2岁及以上。

该中心妇保指导科陈昱主治医师认为,母乳喂养有一个常常被忽略的事实,那就是母乳喂养不是“生完孩子才要考虑的事”,它需要从孕前就开始准备,孕期做好铺垫,产后科学实践。母乳喂养也需要社会“搭把手”,公共场所包容、职场支持。商场、车站等公共场所应设置母婴室,让妈妈不用在厕所、角落“狼狽哺乳”;看到妈妈哺乳时,多理解,少打量。职场则需按规定给哺乳期妈妈“每天1小时哺乳假”,提供具备冰箱、电源的背奶室,让职场妈妈能安心“背奶”,不用在厕所挤奶。

孕前:打好“母乳喂养”身体基础

很多人以为“母乳喂养是产后的事”,其实从备孕时就要为乳腺健康“打底”。

保持健康体重 过胖或过瘦可能影响乳腺发育和激素平衡,备孕时均衡饮食(多摄入蛋白质、维生素)、适度运动(如瑜伽、快走),可以为乳腺提供良好的“生长环境”。

避免不良习惯 吸烟、酗酒会损伤乳腺组织,还可能影响产后乳汁分泌,提前半年戒掉更稳妥。

了解母乳喂养知识 可以参加孕前母婴课堂,和伴侣一起学习母乳喂养的好处,了解母乳能为宝宝提供天然免疫力等知识、掌握基本喂养姿势,减少产后“手忙脚乱”的焦虑。

孕期:让身体和心理“准备就绪”

很多人以为“母乳喂养是产后的事”,其实从备孕时就要为乳腺健康“打底”。

孩子打鼾张口呼吸 警惕腺样体肥大

盲目等待自愈 滥用闭口贴不可取

暑期来临,市人民医院耳鼻喉科来了不少睡觉爱打呼噜的小朋友,妈妈们告诉医生“孩子年龄不大,鼾声够响,连睡觉都不闭嘴”。对于耳鼻喉科医生来说,这大概率是腺样体肥大在作祟,通常会让家长做进一步的检查来确诊。

该院耳鼻喉科主任杨相立说,腺样体又称咽扁桃体,位于鼻咽顶部与后壁交界处,属于淋巴组织,在儿童2岁至6岁时处于增殖旺盛期,10岁以后逐渐萎缩。正常的腺样体对儿童免疫功能有一定作用,但当它异常增生肥大时,就会引发一系列健康问题。比如呼吸不畅与缺氧、生长发育受阻、腺样体面容、中耳炎和听力下降以及邻近器官感染等。孩子主要表现为长期口呼吸、睡眠呼吸暂停、身高体重增长缓慢、注意力不集中等。其中长期口呼吸破坏颌面发育,导致长脸、高拱腭、牙列不齐(龅牙/地包天)、唇形改变为主要特征的“腺样体面容”,形成后矫治困难。

“一些家长对腺样体肥大错误的认知和解决方法,可能延误该病的最佳治疗时机。”杨相立说。比如盲目等待自愈,部分家长认为腺样体到了一定年龄会自行萎缩,即便发现孩子有症状也不重视,导致了腺样体面容等不可逆的后果;滥用抗生素,看到孩子有鼻塞、流涕症状,就自行给孩子服用抗生素,但腺样体肥大并非都由细菌感染引起,滥用抗生素不仅无法解决问题,还可能破坏孩子的肠道菌群,降低免疫力;盲信网上“神器”,有些家长购买网上的闭口粘贴神器,自行将孩子口唇贴紧,使其夜间无法张口,殊不知孩子已经鼻塞无法呼吸,再贴住嘴巴,会导致夜间缺氧,根本不能解决问题。此外,还有很多家长和孩子谈医色变,想到做内镜检查就惧怕痛苦,抵触就医,耽误了诊断及治疗。

杨相立提醒家长,如果发现孩子有打鼾、张口呼吸、听力下降等,应及时到耳鼻喉科就诊,通过鼻内镜、鼻咽侧位片等检查明确腺样体肥大的程度。轻度及部分中度腺样体肥大的孩子,可先保守治疗。包括使用鼻用糖皮质激素减轻局部炎症,口服孟鲁司特钠改善过敏症状,同时注意增强孩子体质,预防感冒,减少呼吸道感染对腺样体的刺激。当腺样体肥大达到三度及以上时或保守治疗效果不佳,严重影响孩子睡眠和生长发育时,应听从医生建议,及时进行腺样体切除术。目前多采用低温等离子手术,具有出血少、恢复快等优点。

通讯员 张靖莹 任民

怀孕后,身体本身就开始悄悄为母乳喂养“铺路”,有些孕妇从孕中期即开始分泌初乳,这时候准爸妈的自主准备能让产后哺乳更顺利。

呵护乳房健康 孕中晚期可以用温水清洁乳头,不要用肥皂,避免刺激,如果乳头内陷,可在医生指导下轻轻牵拉,方便宝宝出生后含乳,但要注意不要用力过度。

学习“供需平衡”逻辑 乳汁分泌遵循“宝宝吸得越多,妈妈产得越多”的原则,孕期了解这一点,能减少产后“担心奶不够”的焦虑。

和家人达成共识 和老公、长辈沟通“母乳喂养可能遇到的挑战”,比如涨奶、夜间哺乳辛苦,提前约定好“分工”,可以老公负责夜间给宝宝换尿布,让妈妈专注哺乳。

产后:科学实战少走弯路

宝宝出生后,母乳喂养的“实战”开始了,学会科学哺乳少走弯路。

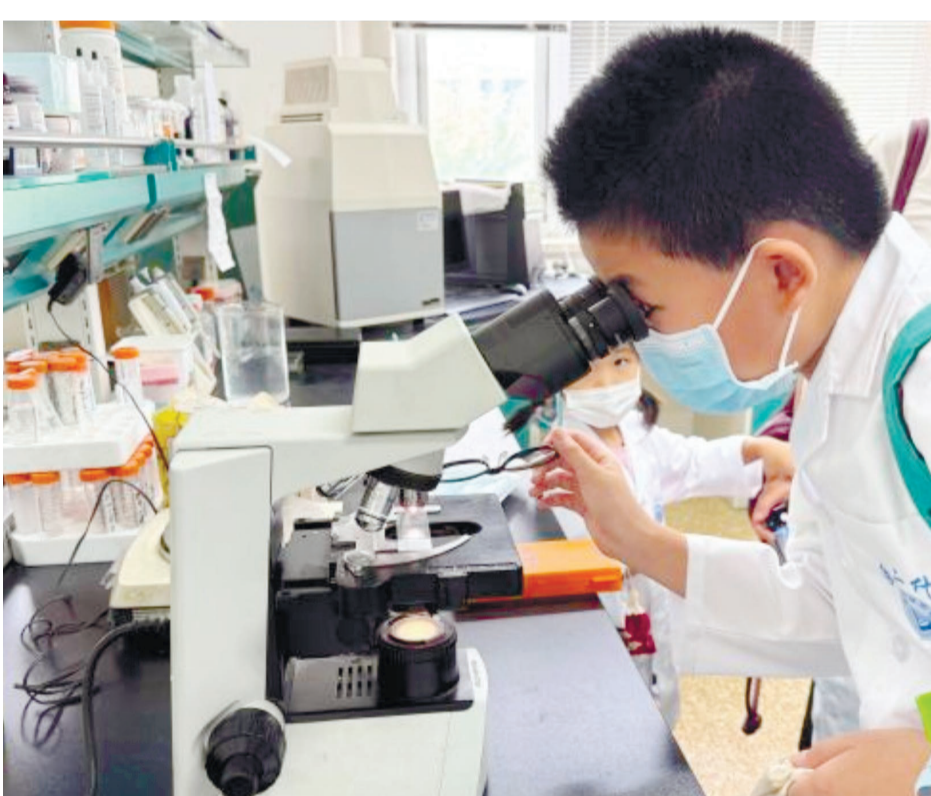
尽早开奶 宝宝出生后1小时内,就和妈妈皮肤接触并尝试吮吸。早接触、早吮吸、早开奶,是刺激乳汁分泌的“关键一步”。初乳量少但营养极高,是宝宝的第一针“疫苗”。

正确含乳姿势 喂哺母乳时母亲一定要采取舒适体位,让宝宝身体靠近自己,宝宝的头和身体呈一直线,下颌紧贴乳房。宝宝要含住“乳头+大部分乳晕”,而不只是乳头,否则妈妈容易乳头皲裂。如果含乳痛,要及时请专业人士帮忙调整。

别被“奶够不够”绑架 母乳没有刻度,判断宝宝是否吃饱,体重变化和排尿次数是重要指标。新生儿出生后生理性体重下降不应超过出生体重的10%,每天排尿6次以上,纯母乳喂养新生儿满月时较出生体重至少增加600克。每天母乳喂养8次至12次。每次宝宝都能有效吸吮单侧乳房15分钟至20分钟以上。哺乳时,宝宝慢而深地有节奏吮吸,并能听到吞咽声,哺乳结束后表情满足,乳房从充盈变软。宝妈切不要频繁用吸奶器“测奶量”,过度吸奶反而可能导致涨奶、堵奶。

妈妈“吃好睡好心情好” 妈妈们产后要多喝温水、多吃瘦肉、蔬菜。趁宝宝睡觉妈妈要及时补充,心情愉悦才能“产奶顺畅”。老公主动分担家务、照顾宝宝,长辈不催“加奶粉”“喝汤催奶”,这些都是对妈妈最好的支持——毕竟,妈妈心情好了,母乳喂养才能更持久。

记者 赵津



市海河医院日前开展了“医脉相承·医路童行”暑期医学体验营活动。14名中小學生走进医院,沉浸式体验前沿医学科技、临床诊疗场景和中医药文化,开启了一场别开生面的医学探索之旅。

通讯员 王翠娟



健康红绿灯

不良坐姿站姿都可引发脊柱侧弯

居家腰椎前屈试验早发现

即可诊断为脊柱侧凸。该病进展较慢,发病初期不易被察觉。随着年龄增加症状逐渐加剧,严重者影响呼吸、心脏功能,甚至出现脊髓压迫及瘫痪症状。

脊柱侧弯有遗传原因,后天不良习惯也会引发。比如孩子小的时候被抱着的时间过长,爬的时间少,甚至还没有学会爬,家长就拔苗助长使用“学步车”帮助站立及行走。大一些的孩子经常性的不良姿势比如站立时脖子前伸、坐位时身体偏斜、歪头写字、走路含胸驼背以及书包过重、书包带过长、背单肩包都可能导致脊柱侧弯。另外,孩子挑食、营养不均衡、缺少运动都可能影响脊柱发育。

相关链接

食养下乳 穴位通乳

中医帮忙“乳”愿以偿

市妇女儿童保健中心妇保指导科国佳副主任医师说,母乳有着奶粉无法比拟的神奇魔力,它不仅像一座营养宝库,满足宝宝不同时期成长的各种需求,还能增强宝宝免疫力,降低生病风险,更能增进亲子感情,是妈妈和宝宝之间的专属纽带。当母乳喂养的路上出现乳汁不足、乳房胀痛等情况,中医中药具有解决这些问题的“秘密武器”。

通草猪蹄汤路路通鲫鱼汤
疏肝补气血增加乳汁分泌

中医认为“乳汁乃气血所化”,气血不足直接影响乳汁分泌。然而分娩用力、出汗、产创出血都容易导致妈妈们气血津液的耗伤,因此在中医产后的食养中,应该多吃些富含蛋白质的汤品,就像给身体充电,促进乳汁分泌。比如猪蹄汤、鲫鱼汤、乌鸡汤都能帮助妈妈们补充元气,喝汤时还要吃肉和主食。如果说气血是乳汁的“原材料”,那么肝气就是运送乳汁的“快递员”,要是肝气不顺畅,乳汁就容易“堵在路上”。通草、王不留行、路路通都具有通经下乳的功效,把它们和食材搭配在一起,煮汤或煮粥,有非常好的催乳通乳效果。比如通草猪蹄汤、王不留行煮鸡蛋、路路通鲫鱼汤,既能补气血,又能促进乳汁分泌。

宝妈们还要注意饮食不能太油腻,否则也容易导致堵奶。

膻中穴乳根穴少泽穴
按揉乳汁分泌更顺畅

穴位就像身体里的“小按钮”,膻中穴、乳根穴、少泽穴按对了,就能开启乳汁分泌的“开关”。位于两乳头连线中点的膻中穴,能宽胸理气,让乳汁分泌更顺畅,妈妈们可以每天用手指轻轻按压,每次按3分钟至5分钟,就像给乳汁“加油打气”;在乳头直下,乳房根部的乳根穴,能通经活络、行气解郁、通乳化淤,妈妈们每天用指腹轻轻揉按乳根穴,可以促进乳汁分泌;小手指末节尺侧的少泽穴能清热利咽、通乳开窍,妈妈们常用手指掐一掐少泽穴,能刺激乳汁分泌。这些穴位按摩起来很方便,妈妈们可以请中医师帮忙找到穴位准确位置,学会正确的按摩方法。

此外,适当运动如产后瑜伽、散步等既能帮助妈妈们身体恢复,又能促进乳汁分泌。中药催乳则要在医生指导下进行,确保安全有效,妈妈们切不要自己随便买药,否则可能会适得其反。

记者 赵津

健康速递

“微笑列车”开行25年

3000余人获益

“微笑列车”唇腭裂修复慈善项目25周年义诊日前在市口腔医院举行。该项目由市口腔医院、市慈善协会、中华慈善总会共同开展,自1999年启动以来,已为3000余名唇腭裂患者提供了免费矫治手术,手术成功率超过95%。近年来,“微笑列车”项目救助范围进一步扩大,救助对象已从最初的贫困儿童扩展到了成年患者。

通讯员 马婷

市中研附院举行

中医药文化服务月系列活动

市中研附院作为全国中医药文化宣传教育基地,近日开展了“2025年中医药文化服务月”系列活动。

活动期间,该院眼科、脑病三科、内分泌科、消化科多位专家深入社区为市民进行了以“把脉问诊健康服务”为主题的健康咨询活动。该院脑病三科王瑞先主任医师在和平区食品街社区、治未病科任明主任医师在红桥区邵公庄街道为居民进行了健康讲座。治未病科、消化科等十余个科室的多学科专家团队在红桥区水木天成社区开展了专家健康义诊服务。

通讯员 陆静 雷春香

特应性皮炎“痒痒痒”

越挠越痒应急处理可冷敷和拍打

近年来,随着社会环境的变化及经济的快速发展,我国特应性皮炎患病率显著上升,是临床常见病、多发病。市中研附院皮肤二科李隽副主任医师表示,该病也称异位性皮炎,是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,以皮肤干燥、剧烈瘙痒和湿疹样皮疹为特点,也可以说特应性皮炎是一种在过敏性体质基础上的特殊湿疹,很多患者从小时候就开始发病。不同年龄段,症状表现也不同,但剧烈瘙痒几乎伴随各年龄段患者。

李隽说,特应性皮炎在2周岁以内的婴幼儿期又称“婴儿湿疹”,先在面部出现红斑、丘疹、丘疱疹。瘙痒剧烈,常引起婴儿哭闹、睡眠不安。病情时轻时重,一般可在2年内逐渐好转、痊愈。2岁至12岁的儿童患病可由婴幼儿期发展而来或直接发病,皮损多发生在肘窝、腘窝、腕部手背一面。有些患儿瘙痒仍很剧烈,可形成“瘙痒—搔抓—瘙痒”的恶性循环。12岁以上的青少年和成人期可由儿童期发展而来或直接发病,好发于肘窝、腘窝、颈前等。患者瘙痒剧烈,皮损周围可见抓痕、血痂、鳞屑、色素沉着等。

李隽说,特应性皮炎不是传染病,不会传染给他人或者被他人传染。但该病有一定的遗传倾向,原则上无法根治,但湿疹样表现可通过治疗得以恢复。皮肤保湿是特应性皮炎患者治疗的基础,也是预防复发的关键。建议每天至少使用2次保湿霜,尤其是在洗澡后3分钟内涂抹,帮助皮肤锁住水分。药物治疗上有外用药,一线治疗药物包括糖皮质激素、钙调神经磷酸酶抑制剂、PDE4抑制剂等。中重度患者可以使用系统性用药,包括免疫抑制剂、生物制剂、JAK抑制剂等。但不同阶段,症状不同,治疗方案也不同。

李隽特别提醒特应性皮炎患者,皮疹瘙痒千万不能抓,以免症状加重甚至继发感染。日常要勤剪指甲,必要时夜间戴手套。剧烈瘙痒时可拍打或冷敷代替搔抓。冷敷法可以用4℃生理盐水浸湿纱布湿敷15分钟。一旦瘙痒每天持续时间多于4小时、皮损面积超过体表面积10%及出现渗出或糜烂等继发感染,要立即就诊。

通讯员 陆静 雷春香



季节提醒

“糖友”穿鞋

牢记三点安全标准

天气炎热,“糖友”能不能穿凉鞋?天津医科大学朱宪彝纪念医院代谢病专家表示,糖尿病患者神经病变会降低痛觉,鞋子不合适或者鞋内稍有异物,持续摩擦、压迫脚板有可能导致难以痊愈的溃疡,严重的甚至截肢。专家建议“糖友”热天穿鞋牢记三点安全标准:第一是“三不”原则,不赤脚、不露趾(跟)、不穿未磨合好的新鞋外出。第二是“全包”选鞋,包趾包跟、内里光滑、鞋垫稳固、空间足够、鞋底防护。第三是“速医”铁律,见伤见异,立即就医,绝不自治。

该院代谢病科主任孟东说,“糖友”若确需穿凉鞋,仅限包裹性好、有宽幅可调节绑带(魔术贴)、鞋底有支撑的凉鞋,且仅在低风险、熟悉环境内短时间使用。一般建议首选包住脚心和脚跟的运动鞋、散步鞋等鞋子。鞋内衬必须无缝线或接缝极其平整光滑,任何粗糙处都是摩擦破皮的隐患。必须有草垫、魔术贴或搭扣,能固定脚踝和足部。另外,鞋子最好是宽圆/方鞋头,脚趾能自由活动不受挤压,长度、宽度都要合适。鞋底要有一定厚度,有防滑、减震功能,保护足底免受硬物硌伤。推荐真皮、透气的网面材质,避免塑料/人造革捂脚出汗滋生细菌。如果下午试鞋,可以穿袜子试试。

孟东建议“糖友”穿鞋前要有“摸鞋”仪式。每次穿鞋前务必用手彻底摸遍鞋内每个角落,前掌、足弓、后跟、两侧。目的是清除小石子、沙粒、碎屑、断线头、折痕、破损突起等“隐形杀手”。“糖友”严禁赤脚行走,无论在室内、室外、沙滩、泳池边、浴室或草坪,赤脚均不可取。沙砾、玻璃、贝壳、树枝等尖锐物、高温地表、硬物撞击都可能瞬间造成伤口,而患者常因感觉减退毫无痛感。“糖友”严禁穿露趾/露跟凉鞋或拖鞋外出,人字拖、普通夹脚拖、简易凉鞋、无后帮拖鞋等无法保护脚心和脚跟,极易让脚受伤、摩擦起泡、破皮。如果是新鞋必须在室内短时间试穿磨合,确认无任何挤压、摩擦点后,才能在安全环境下穿着短时间外出。

通讯员 许震颖 郭敏欣