

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”

健康视点

主持人
赵津

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”,公共场所应设置母乳室,让妈妈不用在厕所、角落“狼狈哺乳”;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”

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

育儿百科 暑期来临,市人民医院耳鼻咽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”。对于耳鼻咽喉科医生来说,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。

该院耳鼻咽喉科主任杨相立说,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,应及时到耳鼻咽喉科就诊,通过鼻内镜、鼻咽侧位片等检查明确腺样体肥大的程度。轻度和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,同时注重增强孩子体质,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 张婧萱 任民

“关爱市民健康,共享美好生活”天津市健康巡讲活动2025年“健康大讲堂”第二讲日前在静海区开讲。本期“健康大讲堂”邀请了天津中医药大学第二附属医院康复科主任王艳国,为市民讲授正确认识青少年脊柱侧弯及中医治疗知识,助力儿童青少年健康成长。

王艳国主任表示,在我国,中小学生发生脊柱侧弯人数已经超过500万人,并且还在以每年30万人的速度增加。该病最常发生于10岁至16岁青春期前后的少年儿童群体,女生多于男生。脊柱侧弯主要表现为脊柱侧弯面向一侧偏曲,使背部呈现C形或S形曲线。脊柱X线检查有大于10度的侧方弯曲,

即可诊断为脊柱侧弯。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,甚至出现骨骼压迫及瘫痪症状。

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。

记者 赵津

“关爱市民健康,共享美好生活”天津市健康巡讲活动2025年“健康大讲堂”第二讲日前在静海区开讲。本期“健康大讲堂”邀请了天津中医药大学第二附属医院康复科主任王艳国,为市民讲授正确认识青少年脊柱侧弯及中医治疗知识,助力儿童青少年健康成长。

王艳国主任表示,在我国,中小学生发生脊柱侧弯人数已经超过500万人,并且还在以每年30万人的速度增加。该病最常发生于10岁至16岁青春期前