

# 专家:科学认识母乳喂养

国际母乳喂养行动联盟(WABA)确定每年的8月1~7日为“世界母乳喂养周”,以促进公众正确认识母乳喂养的重要性,全社会积极鼓励和支持母乳喂养,拓宽母乳喂养的内涵,创造一种爱婴、爱母的社会氛围。日前,记者采访了有关专家,请他们就母乳喂养的相关问题作出解答。

## 母乳喂养 对母亲和婴儿都有益

专家表示,为了婴儿和母亲的健康,母乳喂养非常有必要。首先,母乳可以为婴儿提供全面的营养,促进婴儿发育;其次,母乳含有大量的免疫球蛋白,可以减少生病的机会,提高宝宝的免疫功能;第三,母乳有利于促进婴儿牙齿的发育;第四,母乳喂养可增进母子之间的情感,有利于婴儿心理行为和情感发展。

母乳喂养对于母亲也有益。首先,母乳喂养有助于防止产妇产后出血;第二,产妇哺乳期会闭经,哺乳者的月经复潮及排卵较

不哺乳者会有一定的延迟,有利于延长生育间隔,但这并不是绝对的;第三,母乳喂养有利于降低母亲患乳腺癌、卵巢癌的危险性。

## 母乳喂养 最好别超过24个月

既然母乳这么好,那不如一直喂孩子母乳,喂到孩子上学?对此,专家表示,母乳喂养是分阶段的,并不是越久越好。

泉州市营养健康学会专家陈丽虹建议,宝妈至少要给孩子保证6个月的母乳喂养。有的宝妈实在是母乳很“贫瘠”,纯母乳宝宝根本就吃不饱饭,那可以考虑在母乳少的时候添加奶粉。因为在这一阶段添加辅食不仅能满足宝宝的营养需求,也能满足其心理需求,并促进其感知觉、心理及认知和行为能力的发展。

“随着时间的推移,宝宝身体发育需要的营养成分越来越多了,但是母乳的营养配比却始终没有变化,因此在孩子出生6个月以后,宝妈一定要给孩子及时

添加辅食,蔬菜、水果泥等,让孩子全面的吸收营养,助力孩子的成长。”陈丽虹说,通常在孩子12个月以后,吃的辅食花样越来越多,量也上去了,母乳就会变成次要的食物,可以进行断奶,但断奶的时间最好不要超过24个月,不然也不利于宝宝的身体健康。

## 这些误区要避免

在临床上,有不少市民对母乳喂养存在着误区,专家针对一些较常出现的问题,作出了解答。

有的市民认为,经历了剖宫产,产妇产前乳汁少,是不是就应该放弃母乳喂养?

专家表示,这种说法是错误的。剖宫产术后,如果母亲的情况允许,即可给新生儿哺乳。此时乳房内的乳量虽少,通过新生儿吮吸动作可以刺激增加泌乳量。

有的人觉得刚生完,乳汁不够,第一口给宝宝吃奶粉也没事。这种说法对吗?

专家认为,母亲和孩子稳定后应尽快开始母乳喂养,尽量不要错过珍贵的初乳。产妇也不要过度担心乳汁少,出生1天的新生儿的胃容量只有弹珠大小,大约5毫升,而且随着宝宝的吮吸,母乳会越来越多。

如果产妇生病了,是不是就不应该继续母乳喂养?

专家指出,这种说法是不准确的。是否继续母乳喂养,要看疾病的种类及严重程度。一般来说,只要体温在39℃以下,产妇没有使用哺乳期禁用的药物,就可以继续母乳喂养。

□本报记者 黄毅



母乳喂养对母亲和婴儿都有益(资料图片)

## 突发心衰怎么办?

60岁的市民张先生最近突然心慌气短;平时上3楼不费劲,现在上楼喘得不行,出虚汗;晚上睡觉,枕头要垫3个才能睡好。张先生赶紧去医院就诊,结果被告知患上心力衰竭。

什么是心力衰竭?专家表示,一方面,心脏像一个永不停歇的水泵,不断将人体中富有营养的血液通过心脏的收缩和舒张泵出,通过血管输送到身体的各个器官与组织。一旦这个泵出现各种机械故障或者老化,引起机构和功能上的变化,导致泵不能够输送足够的血液,就会出现心力衰竭。

另一方面,如果血管里突然多了很多液体,泵需要抽吸的血液突然变多,超出它的能力范畴;或者泵每次工作遇到的血管阻力过高,导致泵的工作负荷大大增加,长此以往,心脏就会逐渐增大,最终它的收缩和舒张功能不堪重负,发生心力衰竭。

若患者突发心力衰竭如何急救?首先让患者安静,如果家里有氧气瓶,可以马上吸氧。把患者的衣服领口解开,取舒适坐位,将其双下肢沿床边自然下垂。可用胶布轮流结扎四肢,每一肢体结扎5分钟左右,然后松5分钟。家里如果备有硝酸甘油或者利尿剂,可以舌下含服1片硝酸甘油或者口服2片利尿剂,并限制患者饮水量。同时,迅速拨打120急救电话,及时送患者就医。

□本报记者 张金贵/辑

## 防中暑应记住30字口诀

高温“烧烤”天气下,中暑市民明显增多。对此,急诊科专家给出防暑30字口诀。

**暴晒别出门:**为避免中暑,老年人上午10时至下午3时减少出门,户外活动选择在阴凉处进行。

**外出要打伞:**老年人外出最好有家人陪伴,提前准备好遮阳伞、帽子、扇子、毛巾等,出远门要带上“十滴水”“仁丹”等急救防暑药,以备不测。

**不渴也喝水:**高温天气下,“三高”患者一定要注意补充水分,不渴时也要常补水,一日三餐都配点稀饭或汤。

**温度别极端:**出门前提前10分钟关空调,回到家不要将空调温度调太低,确保室内与外界温度有一个缓冲期,避免一冷一热使人体血管尤其是脑血管反复收缩发生意外。

**饮食加点苦:**除了多吃芹菜、百合、西红柿、黄瓜等富含维生素C的蔬菜,还要适当吃点苦瓜、龟苓膏等苦味食物,有助利尿祛湿、消炎退热。

**大汗后当心:**有过脑卒中病史的患者,家属要时时观察其表现,一旦出现头晕、心慌、全身无力、大汗后抽搐等症状,就要警惕中暑;出现头晕、头痛、半边肢体发麻、全身疲乏无力等,则可能是“热中风”前兆,这两种情况均要及时送医抢救。

□本报记者 张金贵/辑

## 扁平足需要纠正吗?

人群中有一部分人的足弓会出现塌陷,足弓的内侧会和地面贴近,这就是扁平足。扁平足到底要不要纠正?

专家表示,7岁以下儿童的扁平足,这个阶段大部分是生理性的扁平足。因为儿童的足

弓尚未发育完全,而且足弓下面有很多脂肪填充,看上去是扁平足,其实是生理性的,不需要特别干预。

青少年的扁平足。7~18岁的青少年如果依然存在扁平足情况,这个阶段是合适的纠正时机,

通过纠正,对体态会有很好的帮助。

中老年人尤其是中老年女性,如果出现足部内侧疼痛和足弓的变形,建议到正规医院进行诊治。

□本报记者 张金贵/辑