

专家指出:配方奶粉无法替代母乳

本报记者 朱传胜

今年8月1日~7日是第31个世界母乳喂养周,今年的活动主题为“母乳喂养促进 健康教育先行”,旨在推动全方位、多层次大力开展母乳喂养宣传教育,突出健康教育和社会支持对促进母乳喂养的重要作用。市妇幼保健院产科一区主任王仁存表示,母乳是每一个新生儿能获得的最天然、最珍贵、最理想的食物,是任何配方奶粉无法替代的。

王仁存介绍,为保护、促进和支持母乳喂养,提高社会和公众对母乳喂养重要性的认识,自1992年起,国际母乳喂养行动联盟(WABA)将每年8月1日~7日确定为世界母乳喂养周,使全社会积极鼓励和支持母乳喂养,拓宽母乳喂养的内涵,营造爱婴、爱母的社会氛围。目前,有超过170个国家参与这项全球性的公益健康促进活动。为推进《母乳喂养促进行动计划(2021年~2025年)》的落实,国家卫生健康委近日印发关于开展2022年世界母乳喂养周活动的通知,要求提升基层婴幼儿营养喂养咨询指导能力,完善母乳喂养咨询指导服务网络,不断提高6个月内纯母乳喂养

率,提升6个月~24个月婴幼儿辅食添加种类合格率和辅食添加频次合格率,改善婴幼儿营养和健康状况。

王仁存表示,母乳喂养对婴儿、母亲、家庭和社会都十分有益。母乳是婴儿最理想的天然食品,母乳中蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质及水的比例易消化吸收,完全能够满足6个月以内婴儿生长发育的营养需求,不必添加任何乳品和水。母乳中含有丰富的营养物质,可使宝宝减少患病机会,预防各类感染。此外,母乳喂养还具有减少过敏、预防肥胖、增强智力发育等好处。在喂养过程中,母婴接触以及语言和眼神的互动,可以促进婴儿对外界的认知、促进神经系统的发育。母乳喂养除了对宝宝有很多好处外,对母亲也有诸多好处,比如母乳喂养可刺激宫缩,促进产后恢复;母乳喂养可以延迟月经,起到避孕的作用,降低乳腺癌和卵巢肿瘤的发生率。

王仁存提醒,母乳喂养要抓住三个关键时期,即出生后60分钟内开始母乳喂养、出生至6个月纯母乳喂养、6个月以后添加适当的辅食。

“想要促进母乳喂养成功,一定要早接触、早吸吮、早开奶。”王仁存说,母婴皮肤接触应在新生儿出生后60分钟内开始,接触时间要达到30分钟以上,这样有助于母乳喂养及母婴感情结合。自然分娩的新生儿,可将其身上的羊水擦干净,让其趴在母亲胸部、腹部,盖上干净的毛巾或被予以其保暖。剖宫产的新生儿,在手术室,母亲可亲吻或抚摸新生儿;回到病房后,解开新生儿衣服的前襟,与母亲进行皮肤接触。

王仁存指出,在坚持母乳喂养的道路上,拦路虎总是层出不穷。除了对奶粉、婴幼儿食品等母乳代用品的过度营销,影响和威胁了母乳喂养的观念之外,工作压力增大以及支持母乳喂养的公共设施缺乏,都是导致母乳喂养率明显下降的重要原因。另外,不少妈妈由于缺乏奶水担心宝宝吃不饱或营养不够、宝宝拒绝吸吮或吸吮时感到疼痛、体力不足、乳房肿胀疼痛等一系列原因放弃哺喂母乳。

王仁存举例说,乳房疼痛是哺乳期妈妈普遍存在的现象,而这往往由多种原因引

起。在哺乳早期,疼痛的原因之一是乳头皲裂,其主要是哺乳姿势出现问题导致的。例如没有做到让宝宝“深含乳”,即宝宝要含住妈妈的乳头、乳晕和乳晕下的组织。妈妈的乳晕有大有小,不以含住全部或大部分乳晕作为评判条件,正确的姿势是含到下面的乳晕比上面的乳晕多,看到上面的乳晕露出的比下面的乳晕多,即不对称式。这个姿势可以避免乳头破裂现象的发生,让妈妈哺乳的路程走得更顺畅。不管妈妈采取哪种姿势,在哺喂前,要让身体放松下来。还有一种方式是妈妈采取半躺式哺喂姿势,这种姿势宝宝和妈妈的皮肤贴得更紧,宝宝通过重力的作用将乳头含得更深,利于妈妈与宝宝的延伸交流互动。哺乳时,宝宝的头、脊椎还有臀部要保持在一条直线上,避免宝宝扭头含乳,造成“浅含乳”,引发乳头皲裂、泌乳摄入不足等问题。

王仁存认为,随着加大对母乳喂养健康教育的力度,获取正确的母乳喂养信息,这将会让更多的妈妈选择母乳喂养。

坐石礅能治痛经吗

本报记者 孙阎河

近来,有些女性朋友夏天用坐石礅或趴石礅的方法治疗痛经的视频火了。为此,有读者致电本刊热线咨询这种做法靠不靠谱。为了解答读者的疑惑,记者采访了市中医院妇科主任刘春思。她说,按照中医理论,痛经称经行腹痛,凡在经期或经行前后,出现周期性小腹疼痛或痛引腰骶,甚至剧痛晕厥者,都在这一范畴。该病的发生与冲任、胞宫的周期性生理变化密切相关,主要病机在于邪气内伏或精血素亏,更值经期前后冲任二脉气血的生理变化急骤,导致胞宫的气血运行不畅或胞宫失于濡养。

刘春思介绍,中医痛经有多种分型:一是气滞血瘀型,主要表现为经前或经期小腹胀痛拒按、月经量比较少、行经不畅或者有血块排下之后疼痛减轻以及舌质紫暗或者有瘀点。二是寒凝血瘀型,主要表现为经前或经期小腹冷痛拒按,得热则减,月经后推、量少、有血块,并且面色青白、肢冷畏寒、舌苔白、脉比较沉紧。三是湿热瘀阻型,主要表现为经前或经期小腹疼痛,有灼热感或是痛连腰骶,平时会伴有白带增多、小便黄、舌质红等。四是气血虚弱型,主要表现为经期或经后小腹隐隐作痛、神疲乏力、舌质淡、脉无力

等。五是肾气亏损型,主要表现为经期小腹绵绵作痛、月经量少、头晕、失眠、舌质淡红、脉沉细等。中医治疗痛经需要辨证论治,仅仅依靠夏天坐暴晒的石礅恐怕不行,还要防止晒伤或烫伤。如果想要缓解痛经的症状,可以敷热水袋或者喝生姜水、红糖水。

对于有些读者提到的坐石礅是否治宫寒的疑问,刘春思进一步解释,宫寒顾名思义是“子宫寒冷”,现在这种提法很盛行,但是在中医学的文献记载和正式的教科书及相关的中医妇科专著中都没有这一词条。按照目前人们的理解,广义的宫寒应是由于外来之寒邪

或是人体脾肾阳虚所生之内寒停滞在女性胞宫,使胞宫的功能受损而发生的一系列疾病的统称。不过,中医典籍中虽然没有宫寒的说法,但暖宫的说法早已有之。宋代《太平惠民和剂局方》中就有暖宫丸配方,主治冲任虚损、元阳不足出现的下焦久冷、月经不调、宫寒不孕等症。南宋医家杨士瀛的《仁斋直指方论》载有艾附暖宫丸配方以及南宋医家陈自明的《妇人大全良方》载有白芷暖宫丸配方,都是在暖宫丸基础上加减得来的。同样,中医治疗宫寒也需要辨证论治,并且要内外调理,仅仅坐暴晒的石礅是不够的。

夏季如何预防胃肠道疾病

本报记者 孙阎河

近来,致电本刊热线的内容几乎都涉及胃肠道疾病。为此,记者采访了市人民医院消化二科主任、主任医师、教授冯卫华。冯卫华介绍,夏季天气炎热,身体为了散发热量,全身的皮肤、血管都处于扩张状态,使血流量增加。因此,进入胃肠道的血流量就会相应减少,这就容易导致胃肠道抵抗力下降,再加上夏季人体大量出汗,容易引起体内电解质、微量元素、维生素丢失,而补充水分过多也会稀释胃肠道内的消化液。以上种种,都

会影响胃肠正常运转的功能。

谈到夏季常见的几种胃肠道疾病,冯卫华介绍,急性肠胃炎是夏季高发的胃肠道疾病,常见的病症是恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,也有少部分人会出现发烧、脱水和无力的状态。其发生多由于饮食不当或食入生冷腐馊、秽浊不洁的食物。急性肠胃炎最好的预防方法就是正确洗手,饮用干净的水和干净的熟食。这种疾病多为自限性疾病,如果注意饮食调理,可在数日内好转,但如果患者症状没有缓解,应及

时到医院就诊。急性胃痉挛也是夏季常见的胃肠道疾病,主要症状表现为上腹痛、呕吐等。胃痉挛本身是一种症状,出现胃痉挛时,主要应对症治疗,解痉止痛止呕。急性胃痉挛与不当饮食、受凉有很大关系,像长时间待在空调房里,又不注意腹部保暖,导致冷气刺激胃部,就会使胃部的肌肉抽搐,造成胃部疼痛。同时,大量进食冰镇饮料、凉西瓜之后,也会影响胃部血液供应,引发痉挛。另外,夏季如果一次性大量饮用冰镇啤酒,还会导致胃出血。一

方面,过量饮酒本身就会造成强烈的胃肠道刺激;另一方面,酒精也会破坏胃黏膜屏障,导致胃黏膜变薄、破损,逐步发展为溃疡、出血。

说到如何更好地预防夏季胃肠道疾病,冯卫华强调,一是饮食要遵循“温、软、淡、鲜、少”的原则。温,就是少吃冷食;软,就是食物要柔软,烧烤、煎炸类等不容易消化的食物少吃;淡,就是清淡,不仅要少食过于辛辣和过甜、过咸的食物,还要适当减少高脂食品的摄入;鲜,是指饮食要新鲜,

少食剩饭剩菜;少,就是少量多餐,控制好进食量,不宜过饱。二是避免过度劳累,保持充足睡眠。劳累会破坏机体免疫平衡,休息不足则使得胃肠修复时间欠缺,胃肠的屏障机制受损,容易引发肠胃炎。三是适当运动。夏季高温下大量运动容易中暑、脱水,应选择清晨或傍晚凉爽时适量运动或者在恒温的健身房内运动。四是保持平和的心态。夏季保持良好的心态,避免负面情绪的产生,对维护胃肠道功能也是非常有益的。



服务百姓
关爱健康



扫二维码
关注“焦作健康”

每周一出版

主编:金珊珊

执行:周丽娟

记者:朱传胜

新闻热线:13333916333

服务热线:15565602387

13598538802