

## 世界母乳喂养周

# 助力职场妈妈更好实现母乳喂养

本报记者 孙阁河

8月1日至7日是第32个世界母乳喂养周,日前,国家卫健委印发通知,确定今年的活动主题“助力职场家庭,促进母乳喂养”。为了更好地引导全社会关注职场哺乳期妇女,推进政府、用人单位、社区、家庭共同参与,发挥各自关键作用,改善母乳喂养支持环境,助力职场哺乳期妇女更好实现母乳喂养,市人民医院产科联合新区门诊,于8月7日在新区门诊开展大型义诊活动。活动前夕,记者采访了市人民医院产科主任赵伟,请她重点谈谈0~6月龄婴儿母乳喂养的相关问题。

赵伟介绍,6月龄内是一生中生长发育的第一个高峰期,对能量和营养素的需要相对高于其他任何时期,但是这个时候,婴儿的胃肠道和肝肾功能尚未发育成熟,功能不健全,对食

物的消化吸收能力及代谢废物的排泄能力仍较低。在这种情况下,母乳既可提供优质、全面、充足和结构适宜的营养素,满足婴儿生长发育的需要,又能完美地适应其尚未成熟的消化能力,促进其器官发育和功能成熟,且可增加肾脏的负担。同时,6月龄内婴儿需要完成从宫内依赖母体营养到宫外依赖食物营养的过渡,而来自母体的乳汁就是完成这一过渡的最好食物。因此,为婴儿提供全方位呵护和支持,助其在离开母体保护后,仍能顺利地适应自然环境、健康成长,是每一位妈妈都应尽力履行的责任。

对于有些妈妈担心的母乳喂养营养不够的问题,赵伟表示,6月龄内婴儿处于生命早期1000天健康机遇窗口期的第二个阶段,营养作为最主要的

环境因素,对其生长发育和后续健康持续产生至关重要的影响。母乳中适宜的营养既能提供婴儿充足而适量的能量,又能避免过度喂养,能使婴儿获得最佳的、健康的生长速率,可为孩子的一生健康奠定良好的基础。一般情况下,母乳喂养能够完全满足6月龄内婴儿的能量、营养素和水的需要。所以,6月龄内的婴儿应给予纯母乳喂养。另外,针对我国6月龄内婴儿的喂养需求和可能出现的问题,6月龄内婴儿母乳喂养最好坚持以下6条准则:1.母乳是婴儿最理想的食物,坚持6月龄内纯母乳喂养;2.生后1个小时内开奶,重视尽早吸吮妈妈乳头;3.顺应喂养,建立良好的生活规律;4.母乳喂养不需要补钙,但可适当补充维生素D;5.任何动摇母乳喂养的想法

和举动,都必须咨询医生或其他专业人员,并由他们帮助作出决定;6.定期监测婴儿体格指标,保持健康生长。

赵伟提醒,许多职场妈妈会在宝宝满6个月后就重返职场,这时就会面临着是否继续母乳喂养的选择。有些妈妈觉得上班吸奶、存奶,做一个职场“背奶”妈妈很辛苦,不如趁机断奶。实际上,只要条件允许,合理规划好亲喂和吸奶的时间与频率,职场妈妈也一样可以坚持母乳喂养,与宝宝建立更紧密、更信任的亲子关系,而且继续母乳喂养的宝宝体质和抵抗力更好,不易生病,让妈妈也能更安心地工作。同时,社会、家庭都应给予需要进行母乳喂养的职场妈妈更多的理解、关心和支持,营造全社会鼓励支持母乳喂养的良好氛围。

## 夏季谨防肛肠疾病

本报记者 朱传胜

夏季天气炎热,人体出汗较多,加上冷饮、啤酒、烧烤等刺激性饮食摄入,会刺激肠道,造成肠炎、肛周脓肿、痔疮等肛肠疾病的高发。市中医院肛肠科主任廉文隆提醒市民,炎炎夏日,一定要更加关注自己的肛肠健康。

廉文隆说,大多数人都知道,在北方地区,寒冷干燥的冬季是肛肠疾病的高发季节,这是因为局部血管脆性大加上进食高刺激性和高热量食物造成的。那么,夏季为啥是肛肠疾病的高发季?廉文隆认为,主要有两大原因:一是天气因素。夏季闷热,导致人体缺水,出汗多就极可能会出现便秘的情况,而便秘又是诱发肛肠疾病的一个重要因素。二是饮食因素。夏季人们喜欢吃各式烧烤、喝啤酒等,这些习惯容易导致肠道功能紊乱,从而引起腹泻或大便干燥、排便困难,这就促使了肛肠疾病的多发。

廉文隆表示,夏季肛肠疾病主要有两个特点:一个特点表现在一个“急”字。夏季常因饮食不洁,喜食生冷食物,贪凉卧湿引发急性肠炎、腹泻;泻痢频频来犯,久蹲下坠,易发肛门静脉曲张,引发痔核水肿脱出,卡在肛门口收不回去,形成急性嵌顿;湿性重浊,热伤脉络,引起急性便血,直接导致贫血的发生;局部感染又导致肛周脓肿之患。而另一个特点是易留下后患。如急性结、直肠炎及肛管局部感染治疗不彻底,易导致慢性结、直肠炎的发生。肛周脓肿余毒未尽,蕴结不散,日久慢性局部感染演变为复杂性肛瘘。

廉文隆提醒,一旦患了肛肠病,患者及其家人不可大意,应及时到正规医院就诊。久拖不治或接受不科学、不合理的治疗都会加重病情,既增加后期的治疗难度,还会引发

一系列并发症。

夏季,我们该如何预防肛肠疾病?廉文隆介绍,夏季预防肛肠疾病应做到以下5个方面:一是养成良好的生活习惯。1.保持乐观情绪,中医认为,情志的变化与肛肠疾病的关系非常密切。若忧思过度,则损伤脾胃或急躁暴怒导致肝气郁结,从而导致气血壅滞,经络阻隔,络脉交错而发为痔疾。2.在饮食方面,不要因天气炎热而贪凉饮冷,不要直接食用冰箱食物,不要大量饮酒、吃辣椒等刺激性食物,少吃盐腌、熏烤、高脂肪、高糖食物,应多吃粗粮、豆类、蔬菜等含纤维素成分较多的新鲜蔬菜和水果,增加肠蠕动,保持大便通畅,排除肠道有害物质和致癌物质,有习惯性便秘者尤其要遵守这些原则。3.养成每天早上定时排便的习惯。每天早起后空腹喝一杯常温水,以刺激胃肠道蠕动,之后再排便。

平时在有便意时不能强忍,排便时不要看书看报、久蹲不起或者过分使劲用力。多参加体育活动。比如跑步、打太极拳、做仰卧起坐等,有益于防止便秘。4.夏季炎热容易出汗,更应养成爱清洁的习惯,保持局部清洁干爽。排便后及睡前要用温水清洁会阴及肛门,经常更换内裤,宜用薄而柔软的棉布制品。二是积极治疗慢性病,如慢性腹泻、便秘等与肛管直肠关系密切的慢性病。三是避免久站、久蹲、久坐,这些影响局部血液循环的动作,特别是在工作中注意坐、站、走相结合,以改善局部血液循环,减少各种肛肠疾病的发生和发展。四是女性产后要进行适当运动,如按摩、提肛,改善局部血液循环,增强肛门括约肌功能。五是每天早、中、晚各做一次提肛运动,每次30分钟,以提高肌张力,减少痔疮或脱肛等肛肠疾病的发生。

## 要关注老年人营养问题

本报记者 孙阁河

目前,人口老龄化日益显现,老年人的生活质量越来越被社会广泛关注。昨日,记者找到市人民医院临床营养师许天辰,请她谈谈如何更好地关注老年人营养。她表示,随着年龄增加,老年人会出现代谢能力下降,呼吸功能衰退,心肺功能衰退,视觉、听觉、味觉等感官反应迟钝,肌肉衰减等变化。这些变化影响老年人摄取、消化食物和吸收营养物质的能力,使老年人容易出现蛋白质、微量营养素摄入不足,降低身体抵抗力,增加罹患疾病的风险。因此,关注老年人的

营养健康非常重要。

许天辰表示,中国营养学会发布的《中国老年人膳食指南(2022)》(以及简称《指南》)为一般老年人65岁至79岁和高龄老年人80岁及以上,相关膳食搭配作出了核心推荐。一般老年人饮食要注意以下几点:一是食物品种丰富,保持多样化,做到主食粗细搭配,并努力做到餐餐有蔬菜,且尽量吃不同种类的蔬菜及多选深色叶菜。同时,要注意摄入足够量的动物性食物和大豆类食品,并推荐老年人每日饮用300毫升至400毫升牛奶或蛋白质含量相当的奶制

品。二是鼓励共同进餐。《指南》中把“鼓励共同进餐、保持良好食欲、享受食物美味”放在重要的位置加以强调。所以,家人、亲友与老人一同挑选、制作、品尝和评论食物,是增加食物风味、提升食欲、愉悦精神的重要方法。三是积极户外活动。老年人应当保持适宜体重,如果超出相应的指标范围,应当在饮食和身体活动方面进行适度调整,使体重平缓达到正常范围,而不应采取极端措施让体重在短时间内产生大幅变化。四是定期健康体检。老年人每年可参加1~2次健康体检,监测身体状

况,及时调整生活方式,改善健康状况,最好能及时测评营养状况,记录饮食情况,纠正不健康饮食行为。

许天辰介绍,对于80岁以上的高龄老人,《指南》也单独作出了细化推荐,这部分老年人在营养健康方面要注意以下6点:一是食物多样,鼓励多种方式进食。对于不能自理的高龄老年人,要加强陪护就餐,细心观察老年人的进食状况,保障用餐安全。二是选择质地细软,能量和营养密度高的食物。尤其要选择适当加工方法,使食物细软易消化,适应老年人咀嚼和吞咽能



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

力。三是多吃鱼、禽、肉、蛋,适量搭配蔬菜和水果,尽量做到餐餐有蔬菜、天天吃水果。四是关注体重丢失,定期营养筛查评估,预防营养不良监测体重,保持在标准范围。五是适时合理补充营养,提高生活质量。如果日常膳食不能满足老年人营养需求,可以选择强化食品或在医生指导下选择适宜的营养素补充剂。六是坚持健身与益智活动。建议高龄老年人每周活动时间不少于150分钟,并要选择身体力行的活动,注意安全;要少坐多动,坐立优于卧床,行走优于静坐。