

母乳喂养好处多多 掌握正确的哺乳方法

姜梅

今年8月1日至7日是第32个“世界母乳喂养周”。今年的活动主题为“助力职场家庭，促进母乳喂养”，旨在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，创造一种爱婴、爱母的社会氛围。本期《健康周刊》，我们就从不同方面了解母乳喂养的知识。

● 母乳是珍贵和营养的

母乳中含有蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。母乳中的蛋白质富含必需氨基酸，营养价值高，在胃内形成凝块小，有利于消化吸收。

母乳中的乳糖较牛乳中乳糖含量高，是出生后6个月内婴儿能量的主要来源。母乳中的脂肪多以细颗粒剂形态存在，其中较易吸收的油酸脂含量比牛乳小1倍，易于消化吸收。

母乳中维生素A、维生素E、维生素C含量较高，维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、维生素K、叶酸含量较少，但能满足生理需要的维生素D在母乳及牛乳中的含量均低。

母乳总矿物质含量约为牛乳的1/3。母乳钙、磷的含量(33:15)比牛乳(125:99)低，但钙、磷比例适宜(母乳为2:1，牛乳为1.2:1)，钙的吸收良好。母乳和牛乳中铁含量均低，但母乳中铁的吸收率明显高于牛乳。母乳中锌的含量比牛乳低，但其生物利用率高，因母乳中存在一种小分子量的配位体与锌结合，可促使锌的吸收，而牛乳中锌与大分子的蛋白质相结合，吸收困难。

母乳的免疫成分与其他代乳品相比是独一无二的。

母乳中含有免疫球蛋白G、免疫球蛋白A。初乳中抗体浓度最高，分泌型免疫球蛋白A是所有外分泌液中含量最高的，随泌乳期延长，免疫球蛋白G和分泌型免疫球蛋白A含量下降，但由于成熟乳的泌乳量增加，婴儿摄入抗体的总量并无明显减少。

母乳中含有中性粒细胞、免疫活性细胞、淋巴细胞、巨噬细胞。

此外，母乳中还含有乳铁蛋白、乙型乳糖(促进双歧杆菌生长，分解乳糖成乳酸)、游离型低聚糖、溶菌酶、双歧因子、乳过氧化物酶、抗葡萄球菌因子和初乳小球(充满脂肪颗粒，含巨噬细胞及其他免疫活性细胞)。

● 母乳喂养好处多多

母乳营养丰富、热量高、营养素比例适合婴儿消化能力与需要，尤其最初6个月最为适宜。纯母乳喂养即可满足6个月以内婴儿的营养需要。母乳含丰富的免疫成分，有抗感染作用，是配方奶无法相比的。母乳能够促进婴儿的免疫功能成熟，母乳为母亲直接喂哺，因此从乳房直接吸出的母乳相比奶瓶喂养被污染的机会少，且方便经济，乳量随婴儿生长而增加。喂母乳可增进母子感情，并可密切观察婴儿的细微变化。母亲产后即哺乳，有助于子宫收缩促其早日恢复，推迟月经复潮，有利于计划生育。母亲喂哺有利于母亲的产后恢复。母亲喂哺行为及乳汁成分能够影响婴儿的行为和性格的塑造。

● 不同时期母乳的变化

初乳：产妇产后5天以内分泌的乳汁，泌乳量因人而异。初乳色黄，质略稠；蛋白质含量高，脂肪含量较少；比重较高，呈碱性；含有较多分泌型免疫球蛋白A、乳铁蛋白和初乳小球等免疫物质；维生素A、牛磺酸和矿物质的含量丰富。

过渡乳：产妇产后6~10天分泌的乳汁，泌乳总量有所增加；脂肪含量最高；蛋白质与矿物质逐渐减少；乳铁蛋白和溶菌

酶仍保持稳定水平，分泌型免疫球蛋白A、免疫球蛋白G则迅速下降。

成熟乳：产妇生产10天以后，母乳逐渐成为成熟乳；乳蛋白质含量更低；比重降低为1.030；每日泌乳总量增至700~1000毫升。

● 正确母乳喂养的方式

1. 做足产前准备

多数健康的孕妇都具有哺乳的能力，要从孕期开始了解母乳喂养的好处，增强母乳喂养的信心；应保持有良好的健康状态、均衡营养、充足的睡眠，防止各种不良因素的影响等。

孕晚期的孕妇要加强对照房的保护，每日用清水清洗乳头，不要使用肥皂等过度清洗，以免造成乳房皮肤干燥。由于孕期乳房变大、变重，孕妇可使用与乳房大小相匹配的胸罩支撑乳房，预防乳房下垂。有乳头内陷的孕妇也不用过度担心和焦虑，孕后期乳头情况会有所改变，重要的是孩子一出生就要在专业人员的指导下尽快开始母乳喂养。

2. 建立正常哺乳

产后头两周是建立正常母乳喂养关键期，新手妈妈要做到以下三点：

第一，尽早开奶。新生儿娩出5分钟内，母亲就可在产房把婴儿抱在怀中，观察宝宝并等待宝宝完成第1次吸吮。尽管此时乳汁分泌少，但婴儿可及早适应母亲的乳房，有力吸吮的刺激有助于促进乳汁的分泌和建立母子的感情。

第二，母婴同室。以便母亲能够按需喂哺婴儿。

第三，坚持按需喂哺母乳。不限哺乳频次和哺乳间隔时间，婴儿睡醒、出现喂哺迹象或母亲奶涨时就可喂哺。产后最初几日，母乳分泌量较少，不要担心婴儿吃不饱而急于给婴儿喂糖水或配方奶，这样会使婴儿对母亲乳房的吸吮强度降低，影响乳汁分泌。做好哺乳前准备，对乳房进行热敷数3~5分钟，同时按摩乳房刺激射乳反射。

3. 掌握正确喂奶姿势

哺乳姿势有卧位、侧卧位、坐位。坐位哺乳是最常用的姿势。哺乳时注意“三贴”：婴儿的下颌紧贴母亲乳房上，婴儿的腹部紧贴母亲的腹部，婴儿的胸部紧贴母亲的胸部。母亲坐着抱好婴儿，让婴儿的头、肩枕于哺乳的肘弯，用另一手呈“C”字形托住乳房。母亲用拇指在乳房上帮助塑形，用乳刺刺激婴儿口周围，当婴儿张大嘴时，母亲顺势将乳头和大部分乳晕放入婴儿口中，这样才能使婴儿做到有效吸吮，预防乳头疼痛和皲裂。

4. 喂奶后要会排气

通常在开始哺乳的2~3分钟，乳汁分泌很快，占大约乳汁的50%，很快会将大部分乳汁吸出，其余的乳汁可以满足宝宝吸吮需求(满足口欲期)。母亲哺乳完毕后，可将婴儿竖直抱起，让其头部紧靠在自己的肩上，用手掌轻拍其背部，以帮助其排出胃内空气。如果喂哺后，婴儿入睡，可将婴儿保持于右侧卧位，以防止因乳汁反流造成窒息。

本文原载“健康中国”微信公众号。作者姜梅为国家健康科普专家库专家、首都医科大学附属北京妇产医院主任护师。



婴幼儿夏季常见病有哪些

夏季气温高，雨天还非常湿热，蚊虫肆虐，容易导致多种病原体繁殖、传播。此时宝宝也会因为炎热、缺水等原因导致食欲不佳，抵抗力下降。因此，家人更要细心呵护宝宝，让宝宝度过一个健康平安的夏季。

宝宝热痱

宝宝夏季常见病之一就是热痱。热痱是由于婴幼儿本身新陈代谢旺盛，容易出汗，一旦汗液长时间浸渍皮肤，便会堵塞汗腺，出现炎症反应，于是刺痒、灼热的小痱子就会“冒出来”。痱子一般出现在孩子的面部、颈部、肩部、肘窝、腋窝、腋窝等部位。

治疗：

1. 降温、干燥、清洁，是预防和护理宝宝痱子的3大方法。然后给宝宝修剪指甲，避免宝宝因为热痱刺痒而抓伤肌肤，引起皮肤感染。
2. 给宝宝涂抹炉甘石洗剂(被皮肤科医生称为热痱水)，这种药水具有收敛、吸汗、清凉等作用，对热痱比较有效果。
3. 也可以使用天疱1号(一种中药洗剂)，由于可以清热、利湿、解暑，亦可稀释成洗澡水预防热痱。
4. 保持室内通风良好，降低室温，给孩子穿着吸汗全棉衣物，保持皮肤的干爽清洁就可避免或减少痱子的发生。

宝宝感冒

感冒，也叫急性上呼吸道感染，是宝宝夏日最常见的疾病，主要侵犯鼻、咽和喉部。不同年龄的宝宝感冒症状略有不同。

1. 三岁以下婴幼儿，发热轻微或无发热。因鼻阻及鼻阻所致症状较突出。如哭闹不安、张口呼吸、吸吮困难、拒奶、有时伴有呕吐及腹泻。
2. 婴幼儿表现为全身病状较重，病初突然高热39.5℃~40℃，持续1~2天，个别达数日，部分患高热同时伴有惊厥；还有，一般鼻塞、流涕、咳嗽或咽痛等症较轻，也常伴有拒食、呕吐、腹泻或便秘等消化道症状。
3. 三岁以上患儿多不发热或低热，个别亦有高热，伴畏寒、头痛、全身酸痛、食欲减退，一般上呼吸道的其他症状明显，鼻塞、流涕、喷嚏，声音嘶哑及咽炎等。

治疗：

1. 及时退热。感冒后，可引起发热，有些孩子发热后，温度烧得很高，并且出现高热惊厥(也就是俗话说的抽风)，这是非常严重的。因此孩子发热时，及时控制好体温很关键。
2. 抗感染。由于上呼吸道感染多由病毒引起，治疗上要以抗病毒为主，故主张暂不用抗生素，可在医生指导下选用一些适合小儿的中成药，或常用的小儿退热药。若确定了细菌感染，则应给予有效的抗生素。
3. 止咳。对于轻度的咳嗽，不宜给大量止咳的中药或西药。一般性咳嗽(非剧烈的干咳)不用中枢性止咳药，如咳必清、可待因等。

空调病

长时间在空调环境下生活，空间相对密闭，空气不流通，致病微生物容易滋生，容易出现流鼻涕、鼻塞、咳嗽、发烧、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、腹泻、食欲不振、疲倦、记忆力减退、四肢肌肉关节酸痛等症状。或引发过敏性鼻炎、结膜炎等病症。

治疗：

1. 及时给宝宝用药，控制住病情，不要任其发展。
2. 帮助宝宝出汗。多给宝宝喝水，最好是白开水和淡盐水，能帮助宝宝出汗。
3. 经常开窗换气，以确保室内外空气的流通。通过开机1~3小时后关机，然后打开窗户将室内空气排出。有新生宝宝的房间，使用空调时，至少打开一扇窗户，保持室内空气流通。

暑热症

宝宝夏季常见病还有暑热症。“暑热症”医学上称它为小儿夏季热，并不是宝宝感染了病菌而发烧，而是因为外界环境温度高而使体温上升，所以也有人叫它“夏季高热综合征”。体温一般在38℃~40℃之间，临床以长期发热、口渴多饮、多尿、少汗或汗闭为特征。除暑热症的典型表现外，还可见面色苍白，下肢清冷，大便稀溏等症。

治疗：

宝宝暑热症可用温水擦浴或浸浴，每天给患儿擦浴或浸浴2~3次，每次20~30分钟。对于高热患儿，可用白酒擦浴。天热时不要给宝宝穿着太多或太厚，以免影响身体散热。宝宝发烧时，在确定暑热症后马上安置在室温22℃~25℃的房间里，给宝宝洗温水浴也有降温效果，但要注意水温要比体温低3℃~4℃，每天洗2~3次。

食疗法：

1. 绿豆和扁豆各15克，糯米50克。二豆加水煮至快熟时放入糯米共煮粥，加少许白糖后服用。
2. 鲜荷叶半张，薏苡仁20克，糯米50克，共煮粥，粥熟去掉荷叶，加少许白糖即可服用。此方适用于舌苔腻者。
3. 茅茅250克，金银花25克。茅茅去皮捣烂，取汁与金银花共煎沸，代茶饮。

06
株洲日报

健康
周刊

2023年8月3日
星期四

责任编辑：罗玉珍
美术编辑：王玺
校对：谭晋方

小儿腹泻

每年的七八月份，是夏季腹泻发生的高峰期，发病原因主要是致病性大肠杆菌和痢疾杆菌引起的，也有食物因素(过敏)或寄生虫感染。轻度腹泻无脱水、中毒症状，没有发热，精神状态好，有饥饿感，无需改变饮食。中度腹泻会出现脱水及轻度中毒的症状。重度脱水或明显中毒症状，孩子会出现烦躁、精神萎靡、嗜睡、面色苍白、高热等症状。

治疗：

注意饮食卫生，少吃寒凉、清热的食物或饮料，适当补充益生菌。夏季饮食应采取平和祛湿的方法，如使用土茯苓、炒过的扁豆或薏米泡水、煲汤等。当出现轻度腹泻伴有呕吐时，为防止脱水，可以去适当补充一些补液，但是一定要谨遵医嘱。出现了脱水症状，则应及时带孩子就医。

红眼病

暑热季节，最容易患上红眼病。红眼病也叫急性细菌性结膜炎，发病急，开始时双眼会有痒痒不适，有异物感、烧灼感，接着眼睛红、肿、痛，有黏液或脓性分泌物。如果宝宝的眼睛有黄色的粘稠分泌物，使他的眼皮肿胀或粘在一起，那很可能是细菌造成的。如果宝宝既有结膜炎，也有感冒的症状，感染多半是由病毒造成的。病毒是结膜炎最常见的病因。

治疗：

病毒性结膜炎通常1周左右就能自行痊愈。医生会建议你用温水轻轻清洗宝宝的眼睛，擦掉了分泌物，让宝宝眼睛周围保持清洁。如果细菌是罪魁祸首，医生会给宝宝开抗菌眼药膏或滴眼液，用7天左右。两者都可采用热敷的方法。另外，家长们要做好宝宝的卫生防护，勤洗手，少揉眼，避免混用个人洗护物品，少去人多密集处，不乱用“预防性眼药水”，以免交叉感染。

本文来自网络综合

公益广告

坚持母乳喂养 养出健康宝宝

——株洲市卫健委 株洲日报 宣

设计/王玺

