

什么奶制品也不如母乳,新妈妈牢记

## 母乳喂养更利于母婴健康

本报泰安8月4日讯(记者 刘来) 每年的8月1日至7日是“世界母乳喂养周”,今年的主题是“支持母乳喂养:贴近母亲”。母乳不仅可以为婴儿提供全面营养,使婴儿增加免疫力,通过喂哺还可以建立温馨的母婴关系。本期中空诊室,泰山医学院附属医院妇产科、产科主任王凤莲,为我们介绍母乳喂养的重要性,并纠正了部分母亲在母乳喂养上存在的误区。

“母乳是婴儿最理想的食品和饮料,不仅可以给宝宝提供全面的营养,而且通过喂哺,母亲和婴儿可以建立温馨与亲密的关系,令婴儿心理发育更健全。”泰山医学院

附属医院妇产科、产科主任王凤莲告诉我们,母乳营养丰富,含有牛奶等其他代乳品都不能替代的营养物质,且容易消化,有利于婴儿生长发育。母乳中含有抗病物质,有利于婴儿防病。通过母乳喂养,有利于增加母子感情。此外,母乳喂养还可以减少子宫出血,利于子宫复旧,延缓月经复潮,延长生育间隔时间,促进产妇健康。王主任表示,婴儿吮吸母乳是天生的无条件反射,而这种反射在产后半小时最强烈,因此建议母亲在孩子产后半小时就喂奶,这样既可强化吮吸反射又可促进母乳分泌。此外早喂奶还能促进子宫收缩,减少产后出

血。母乳喂养是最经济最方便的一种喂养方式,因此,每一位母亲都应尽量克服困难,给予婴儿母乳喂养,尤其是在婴儿出生后4至6个月内。王主任表示,母乳喂养的优势,很多人都知道,但是实际生活中,仍有不少母亲未实现母乳喂养。“有的女同志工作忙压力大,担心休假时间太长丢了工作,产后很早就去上班,如果单位离家比较远,工作又不那么自由,很难随时回家给孩子喂奶。也有一些女同志担心体型改变,不愿意母乳喂养。”王主任说,很多人因此放弃给孩子喂母乳,而是给孩子喝牛奶或奶

粉。但与母乳喂养的孩子相比,这样的孩子抵抗力都比较一般,容易生病。除此外,还有的母亲因奶水分泌不足,无法正常喂养。王主任建议这样的母亲到正规医院求助产科医生。如果想找催乳师,一定要找有资质的,并且要注意在无菌环境进行,防止感染。

母乳喂养益处虽多,但也不是所有的母亲都适宜。如果母亲有严重的心脏病、心功能不全或严重的肾脏疾病、严重的肝脏疾病、精神病、癫痫病等,均不宜母乳喂养,因为哺乳会增加母亲的负担,造成病情恶化。哺乳期间母亲有病毒感染,如巨细胞病毒急性感染期、人

类T-淋巴细胞病毒感染、爱滋病病毒阳性、乙型病毒性肝炎患者、结核菌感染等,为了婴儿的安全和健康也不宜喂母乳。

在王主任看来,坚持母乳喂养,除了进行科学的宣讲,让每位“准妈妈”和哺乳期妇女知道母乳喂养的好处之外,社会还应给哺乳期的母亲创造一个合适的空间。“大型商场、公园、车站、医院等公共场所,都应该设有哺乳室或者哺乳室,但目前这一方面全国各个地方做的都不是很好。”王主任说,哺乳室面积不需要太大,但是会体现出整个社会对哺乳期母亲的尊重,值得进行推广。

● 坐诊专家

王凤莲 泰山医学院附属医院妇产科、产科主任,泰山医学院妇产科教研室主任,主任医师、教授,硕士研究生导师。山东省医学会妇产科学会委员,产科重症委员会委员,泰安市妇产科学会副主任委员。医院首届“优秀执业医师”。

从事妇产科临床工作三十余年,有扎实的专业理论基础,了解本专业国内外发展新动向,临床工作经验丰富,熟练掌握了产科各种难产及其并发症、并发症的处理。对产后出血、DIC、羊水栓塞、重度妊娠期高血压疾病、子痫、产科合并急性心衰等急重症能给予以及时正确的处理。开展了无痛人流、无痛分娩等新技术。对妇科常见病、多发病及疑难重症有丰富的诊治经验。熟练掌握妇产科各种手术操作,如各种方式的剖宫产,卵巢、子宫良性肿瘤的剔除或切除术,各种恶性肿瘤的根治术等。手术操作规范、细致,出血少,恢复快,减少了手术并发症。对顽固性功血、不孕症等疾病的诊治有独到的见解和良好的疗效。施行计划生育手术数千例无并发症及差错事故。获多项科研成果奖励,发表学术论文20余篇,主、参编著作4部。曾获山东省十佳女医师,山东省我最喜爱的健康卫士等荣誉称号。



泰山医学院附属医院妇产科、产科主任王凤莲。

## 夏季坐月子可别光“捂着” 刀口愈合就能洗淋浴

在旧的传统中,产妇坐月子要“捂”,即使在炎热的夏天,也要门窗紧闭,穿厚衣、戴厚帽。王主任表示,这种“捂月子”的说法没有科学根据,而且容易使产妇中暑,给出汗多的产妇身体带来伤害。此外,夏季高温湿热,孕妇的饮食、心理都要格外注意,确保安全度过夏天。

### “捂”月子不科学 刀口好了就可洗淋浴

王主任告诉我们,产妇分娩后都有出汗多的现象,夏天更为明显,俗称“褥汗”。有的产妇和家属以为出汗是产后身体虚弱,于是大吃补品,却没有什效果。实际上,产后多汗是一种正常的生理现象,新妈妈不必焦虑与担忧,一般在产后10天左

右就会好转,逐渐消失。夏季气温高,如果通风不畅,会影响产妇出汗散热。再加上产妇产后体质虚弱,容易引起中暑。因此,产妇夏天坐月子切忌包头巾,穿长衣、长裤和袜子,卧室要常开窗开门,保持空气流通。产妇可否吹空调?王主任表示,夏

季空调可以用,但是温度不宜过低,也不能对着产妇直吹,产妇还要尽量避免吹过堂风。有些产妇在夏季生产后,沿袭过去的一些旧传统,如不洗脸、不刷牙、不洗脚等。王主任表示,这些“老传统”并不科学,对产妇身体也

会带来不利的影响。“孕妇产后刷牙、洗脸都没有问题,外阴部应天天清洗。”王主任称,如果生产时侧切的话,刀口好了就可以洗澡。而没有侧切的,在产后3到7天就可以洗澡。但需要注意的是,产妇洗澡一定要洗淋浴而不是盆浴,洗后要要及时擦干。

### 夏季水果丰富 一定洗干净再吃

夏天天气炎热,很多孕妇都会出现食欲下降。因此夏天的食物要清淡,少吃多餐,注意荤素要搭配。同时,夏季气温高食物易腐烂变质,孕妇一定要注意饮食卫生,防止出现消化道疾病。在饮食方面,王主任建议,多吃高蛋白、

高维生素、高纤维的食物,选择新鲜多样的食品。要适量地多吃新鲜蔬菜,常吃鸡肉丝、猪肉丝、蛋花、紫菜、香菇做成的汤。但也要注意避免营养过度,以免造成产后过度肥胖。海鲜类食品不要生吃,街头烧烤的羊肉串等食品也要

少吃。使用冰箱要生熟分开,进食前需重新加热,不能直接食用冰箱冷藏食物。孕妇不宜过多食冷饮,以免伤脾胃。夏天新鲜水果大量上市,孕妇的可选择性也比较多。王主任提醒,孕妇吃水果时一定要选择新鲜

的,并且注意清洗干净,防止水果上的残留农药影响健康。“吃水果前可以用开水烫烫,再用盐水浸泡一下。”孕妇一旦由于饮食问题引发腹泻,一定要及时送医院就诊,到肠道科和产科做必要的检查,切不可疏忽大意。

### 保持心理健康 预防产后抑郁

近年来,产后抑郁症这个名词,越来越多的进入人们的视野。一旦出现产后抑郁,不仅影响产妇健康,对整个家庭也会产生较大的影响。

出现产后抑郁,首先可能是产妇分娩后体内激素水平发生变化。其次,就是产妇

的心理落差问题。“生完孩子之后,整个家庭的重心,从产妇身上,转移到了孩子身上,很多产妇因此心理上会出现落差,产生心理疾病。”王主任表示,很多产妇遇到这种情况,会产生“自己是为丈夫家里生孩子”这样的心理,觉得孩子不是为自己而生的。

王主任说,产妇一定要摒弃这种想法,孩子是每个母亲的心头肉,是父母生命的延续,而不仅仅是为了传宗接代。此外,家人也要端正态度,不能有了孩子就忘了孩他妈。

一旦患产后抑郁症,产妇会感到精神痛苦,生活质

量下降,严重者甚至会自伤或自杀,危及社会、家庭生活的稳定与和谐。王主任表示,预防产后抑郁症,很重要的一点就是做好孕妇心理健康教育,端正产妇及家庭对生育的态度,缓解产妇心理压力。

(刘来)

■ 科室简介

### 泰山医学院附属医院 产科

泰山医学院附属医院产科是泰山医学院重点学科,硕士学位授予点。现有专业医师14人,助产师9人,其中主任医师3人,副主任医师2人,硕士生导师2人,医学硕士8人。产科拥有多床位监护系统、电动产床、新生儿暖箱、新生儿辐射抢救台、新生儿洗浴系统等先进医疗设备。对各种高危病理产科,如妊娠期高血压疾病、前置胎盘、羊水过少、胎儿生长受限、胎儿窘迫等复杂的妊娠合并症,如妊娠合并糖尿病、妊娠合并心脏病,诊断准确,治疗方法规范、先进,预防咨询细致,被广大孕妇誉为“生命的港湾”。对女性不孕、习惯性流产、异位妊娠等杂症以及疑难病症也有独到的见解和治疗方法。

产科在围产期胎儿监护的研究方面一直处于国内领先水平,主编《胎心率及其监护》一书,填补了国内空白,并成功举办全国进修班20多期。1989年即率先在泰安地区建立了围产监护中心,实行多床位、全产程监护,以提供胎儿分娩的最佳时机,减少围产期母儿并发症,目前是泰安地区开展全程监护最早的医院。

采用国内先进的新型剖宫产术:具有手术时间短、创伤小、出血少、术后恢复快等优点。开展了硬膜外麻醉、笑气镇痛等目前国内先进的镇痛分娩方法,使“无痛分娩”不再是梦,还针对妇女意外妊娠开展了“无痛人流”,受到广大患者的欢迎。产科实行全产程陪伴分娩,在为妈妈们做好心理护理的同时,使分娩顺利完成,让产妇有一个难忘而幸福的经历。孕妇可以免费预约大夫和助产士、免费预约房间,急症可以预约救护车。

电话:0538-6237472(病房)  
6236805(产房) 6237468(门诊)