

初乳可灭微生物有益婴儿肠道,任何人工奶粉难比拟 无可替代的母乳喂养

“对婴儿来说,没有比母乳更好的食物。”

专家介绍,只要母亲没有不适合母乳喂养的疾病,99%以上的新妈妈都能够保障婴儿在6月龄内的纯母乳喂养。然而由于人们生活水平的提高,特别是一些婴幼儿配方奶商的大力宣传,让不少准爸妈误认为“配方奶”可以代替母乳。此外,不少准爸妈对母乳喂养存在一些误区,而又得不到及时指导,最终造成了母乳不够。

本报记者 李钢 实习生 李子路

1 产前早备奶粉奶瓶 不好的心理暗示

“抽空得去买几个奶瓶,代购点婴儿奶粉,宝宝快生了,备着。”近日,即将荣升新妈妈的张莹说。尽管一家人都对即将到来的小生命充满了期待,但张莹心里却始终有件事在“打鼓”：“喂奶,身体会走形啊!”

“现在的新妈妈都很在乎这个。”济南市妇幼保健院护理部主任张翠玲说,“很多孩子还没出生,家里就早早地买了奶瓶、奶粉,其实这是一种不好的心理暗示。”

伴随职业女性群体的壮大,母乳喂养率持续降低。张翠玲援引相关统计数字介绍,全球范围内6月龄以内婴儿的纯母乳喂养低于40%,而我国更低,只有约27%。

省千佛山医院妇产科主任荣风年教授坦言,虽然国际上有《母乳代用品销售守则》,我国也有《母乳代用品管理办法》,实际上由于经济利益驱动,执行得并不好。配方奶广告的大肆宣传常把人们引入“配方喂养孩子更好”的误区。

“产妇对母乳喂养的不了解也是重要原因之一。”曾在临床从事母乳喂养教育多年的护士长刘春萍说,现在,大多数产妇是第一次当母亲,缺乏母乳喂养经验,无人指导就会导致婴儿吮吸不良,产妇乳汁分泌减少,进而放弃母乳。

“剖宫产比例不断升高也是影响因素之一。”济南市第五人民医院妇产科主任赵日孝表示,由于剖宫产及经历不良分娩过程的妇女会把部分用于关注新生儿的注意力转移到自身创伤的修复上,同时伤口疼痛、哺乳困难也是剖宫产妈妈母乳喂养难的重要原因。

还有部分“爱美”的新妈妈担心母乳喂养影响身材而不愿意母乳喂养。实际上,母乳喂养可以让母体的脂肪通过乳汁带给孩子,反而有利于母亲产后减肥。



2 乳房是勤奋器官 需越多供越多

其实,也并不是所有的新妈妈都不想母乳喂养,只是母乳不够,不得不使用配方奶。乳汁为什么变少?张翠玲说,“这主要是因为产妇没有掌握母乳喂养的技巧,尤其是一些错误做法,使得母乳不够。”

据介绍,乳汁的产生是通过泌乳反射来完成的。在脑底部的脑下垂体前叶分泌一种泌乳素,可使乳房的腺体细胞分泌乳汁。婴儿的吮吸,刺激乳头的神经末梢,这个刺激传到脑下垂体的前叶,产生泌乳素,再经过血液输送到乳房,使乳腺细胞分泌乳汁。吮吸的次数越多,乳房排空得越好,分泌的乳汁就越多。相反,如果不吮吸乳头,乳房就会停止泌乳。所以说乳房是一个勤奋的供需器官,需要得越多,供给得就越多。

刘春萍提醒,婴儿刚刚出生时是母乳喂养成功的关键期,也是婴儿最佳的学习吃奶的时期。这时婴儿频繁地吮吸母亲的乳头,母亲的体内才能产生泌乳素,泌乳素通过血液循环到达乳房,乳房产生大量乳汁。如果这时给婴儿加糖水或奶粉,减少了对乳房的刺激,就会影响母亲下奶。而且如果此时婴儿使用奶瓶后,容易引起“乳头错觉”,吮吸母乳是比较费劲的,而吮吸奶瓶却很容易,一旦宝宝适应了奶嘴的轻而易举,就不再愿意花费力气去吮吸妈妈的乳头。

因此,产后24小时母婴要同室,按需哺乳。母亲用母乳喂养婴儿时喂奶的间隔时间,持续时间没有限制,婴儿刚出生,母亲没有下奶时,婴儿吃奶的次数多,吃的时间长是正常的。有时婴儿吃饱了仍然吮吸乳头,这是为了满足口欲,不能强行将乳头从婴儿口中拔除。按需哺乳不仅是为了满足婴儿的生理需求,也是为了满足其心理需求。

专家提醒,准妈妈在孕期就要学习母乳喂养的知识和技巧。首先,要学习正确的喂奶姿势,同时让婴儿掌握正确的姿势。婴儿吃奶时要将乳头及大部分乳晕含到口中。如果只含乳头,乳头就会吸破。

此外,产妇要合理饮食,适当增加餐次,每日以5-6餐为宜,荤素搭配,避免偏食,多吃一些含蛋白质、脂肪、维生素和矿物质丰富的食物,多喝汤类。保持精神愉快、心情舒畅、家庭和睦,避免生气、焦虑和急躁,也是保证乳汁充足的精神条件。

专家特别提醒说,婴儿吮吸次数不够、产妇心情不好等都可能造成“回奶”,此外,一些食物也可能造成“回奶”,例如韭菜、麦芽、生枇杷叶、香椿炒鸡蛋、黄花菜、麦片、麦乳精、生山楂、花椒等食物。出现回奶后,应增加婴儿吮吸次数,适当食用催乳食物、汤类。

3 母乳喂养有助亲情 减少母亲患癌风险

“无论配方奶宣传得多好,它也不可能比母乳好。”张翠玲说,现在许多准爸妈对是否能母乳并不是十分关心,“想着反正有配方奶可以替代。”而在许多育婴专家看来,母乳喂养是不可替代的。

世界卫生组织和联合国儿童基金会就最佳婴幼儿喂养问题的建议为:出生后1小时即开始母乳喂养;按需哺乳;最初6个月应纯母乳喂养;在6月龄时增加有足够营养和安全的补充食品,同时继续母乳喂养至2岁或2岁以上。相关评价研究则显示,纯母乳喂养6个月的婴儿与纯母乳喂养3-4个月之后进行混合喂养的做法相比就具有多方面的优势,婴儿罹患胃肠道感染的风险较低。

在荣风年看来,母乳喂养无论是对婴儿还是对母亲,无论是对家庭还是对社会都具有不可替代的好处。对婴儿来说,母乳里包含了婴儿所需要的全部营养,同时,又易消化,易吸收,有助于婴儿发育。

“尤其是初乳有很好的作用。”据介绍,初乳PH值较低,对微生物有害,但有利于肠道益生菌环境的建立,具有轻泻作用,促使胎便排出;初乳里含有分泌型免疫球蛋白A抗体,母乳喂养的婴儿可得到这些抗体,免疫球蛋白A抗体只存在于母乳中,婴儿自身六个月以后才能产生该抗体,不存在于任何人工婴儿奶粉中。

据研究,非母乳喂养的婴儿罹患一些疾病的风险要大,例如儿童期的癌症和慢性疾病、肥胖症、糖尿病、中耳炎、胃肠道感染与腹泻、坏死性小肠结肠炎、哮喘、急性呼吸道疾病、过敏、认知发育迟缓等。

对母亲而言,母乳喂养有助于母婴结合,产生一种密切并充满爱心的联系;还可以帮助子宫收缩到以前大小,减少阴道出血,预防产后出血;减少母亲罹患乳腺癌、卵巢癌的危险等。



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员,《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题,曾获得中国广播电视协会生活服务类节目一等奖,中国广播电视协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

健脑重在用脑

在办公室里也可以有效运用脑静功。在一段紧张忙碌的工作过后,很多人会感觉到头昏脑胀,其实这并不是用脑过度,而是没有科学用脑。在忙完一段工作中后,坐下来做几分钟的脑静功,让大脑得到充分的休息后再投入新的工作,这样效率往往更高。

常活动手脚也能健脑

除了脑静功之外,也可以做一些手足健脑功。手与脑以及足与脑之间有一种特殊的手脑通线及足脑通线。手是人的第二个心脏,而足是人的第二个大脑,因此运动手足即可以达到健脑的目的。

头为诸阳之首,故头与四肢的关系是极其重要的。四肢通过经络与脑有密切联系,如手三阳经从手走头,足三阳经从头走足,手、足分别为手三阳经及足三阴经气的发源地,故手心劳宫穴及足心涌泉穴都有经络直通于脑。这就是手足健脑功的理论基础。所以,无论是脑静功还是以手足健脑,都应配合轻扣头部,按摩头皮及点按健脑穴位。

脚是人的第二大脑,脚同样不能忽视。脚和手一样同样存在六条经络,三条阴经是从头走足,直接联系着足太阳脾经、足厥阴肝经、足阳明胃经,其经血是直接和大脑相通的,因此就要注重双脚的运动。

中医认为,脑和肾是一家,脑髓就是靠肾精生产的,这叫精生髓。如果肾气偏亏就要多运足功,因为足的涌泉穴通过肾经入肾,再经相表里的膀胱经从巅顶入脑。涌泉穴是肾精精气的发源地,经常按摩涌泉穴对肾的保养有很大好处。此外还可以多做脚趾头运动,如脚趾头伸缩,转动脚蹠,用脚尖、脚跟走路,走石子路,泡脚都是很好的足运动。

通过饮食来养脑

除了注重养生的方法外,饮食养脑也必不可少,除了众所周知的多吃坚果类食物外,《易经》也告诉了我们饮食养脑的一些方法。

常吃核桃,因为核桃长得像大脑两半球,是《易经》中“象形食品”的代表;用高巅之品补脑,长在大树上高巅之处的食物能乘天之清气,如板栗、黑枣都能补脑益肾;金性食品补脑,在《易经》中头属乾卦,乘于天之金气。所以食金性食品多补脑,如高山木果、头圆之物,食物的首部,对脑都有补益作用。

《黄帝内经》指出“脑为髓海”。因为“肾生髓”的缘故,所以说养脑必先补肾。脑力不足,多属髓空虚,大部分是先天肾虚影响肾生髓,或是纵欲过度亏了肾精,或是劳累过度伤了肾,尤其是用脑过度,都必须益肾,单纯健脑是不行的。因为脑髓是由肾所生的。

补肾健脑食品首选鹿类,其次为动物骨髓汤,含卵磷脂高的东西也补肾,如鱼、黑芝麻、各种果仁、(如葵花子、花生)、蛋黄等等,同时还可以在医生指导下服用六味地黄丸、杞菊地黄丸等中成药。

