



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年10月2日
星期日

医学
健康
服务
科普

记者 张如意

按摩喝药都没用 新手宝妈为“奶少”犯愁

林清(化名)的宝宝豆豆出生了,母乳是新生儿最好的口粮,林清也深知这一点,她认为孩子六个月之前纯母乳喂养可以增强免疫力,增强母子之间的亲密度。

没想到,刚出生15天时,豆豆突然患上肺炎,林清寝食难安,奶水一下子变少。“后来,豆豆的病好了,我的奶水却少得可怜了……”

怕孩子吃不饱,那阵子,林清就像热锅上的蚂蚁,喝汤、按摩、催乳、喝中药……各种办法都试过了,结果都不尽如人意。

林清心里很难过,给豆豆最好的东西就是母乳,而如今,自己却不得不放弃。

家里人都劝她,既然没奶,就别强求了。林清不得已买了四罐配方奶,孩子每天吃母乳的次数少之又少,奶越少,孩子越不吃,形成了恶性循环。

不光林清为奶少的事犯愁,很多妈妈产后初期经常问护士,“我没奶,宝宝会不会饿?”济南市妇幼保健院护理部主任于大芳说,吸奶器吸不出奶、宝宝总是哭个不停找奶……遇到这种情况,宝妈们总是认为自己没奶或者奶少。“奶少,其实是一个误区,乳汁不是产后才生成的,而是在孕期就为宝宝准备好了。”

让新生儿早吸、多吸 是黄金法则

于大芳说,从孕中期开始,乳房就具备了泌乳功能,初乳已经存在于乳房中,很多孕妈妈的乳头会变得更加凸出,乳晕颜色变深,乳房胀满,有些妈妈孕期会出现乳头液体渗出,或是乳头上分泌物干燥后结痂,这其实就是初乳。

当然,孕期看不到乳汁也不用担心,产后自然会泌乳。等到胎盘娩出后,乳汁开始大量分泌,但在产后1至2天,妈妈的泌乳量不大,乳房不是十分充盈,却有利于宝宝吸吮。找到舒适的哺乳方式,这也是建立良好母乳喂养关系的最佳开端。

产后3至4天,随着泌乳素大量释放,乳房进入全能力产乳期,妈妈会感到乳房温热胀满,甚至出现“生理性乳胀”,这是正常的泌乳生理,也符合宝宝产后早期的需求。

你知道刚出生的宝宝能吃多少奶吗?出生后第一天,新生儿胃容量

宝宝是最好的『开奶师』

新手妈妈看起来,喂奶也是个技术活

只有5—7ml,第3天22—27ml,一周后45—60ml,之后胃容量逐渐增加,妈妈的泌乳量也随之增加。

宝宝出生头几天到几周,夜间易醒,有密集喂食时段和生长猛进期,会要求频繁喂养,这是正常现象。那么,到底如何增加奶量,促进乳汁分泌呢?

于大芳说,宝宝是妈妈最好的“开奶师”,乳汁大量产生后,乳房开始进行调整,根据乳汁排出量来决定产量,所以宝宝需求多、吃得多,奶就产得多。

济南市妇幼保健院儿保科副主任护师高芹说,只要体重降低不超过7%,儿科医生评估后,就可以坚

壹点问医

“护士,我没奶,宝宝会不会饿?”很多宝妈看到自己吸不出奶或宝宝吃完还哭,都认为自己奶少或者没奶。事实果真如此吗?医生表示,产后妈妈要做到让宝宝早接触、早吸吮以及频繁吸吮,按需哺乳。

早接触
早吸吮
早开奶

按需哺乳

24小时
母婴同室

不要
奶瓶、奶嘴

树立母乳
喂养信心

正确掌握
母婴喂养技巧

不给婴儿喂
母乳以外的
食物或饮料



持母乳喂养。高芹介绍了几个方法可以促进乳汁分泌。

1.黄金法则就是早吸吮、多吸吮。宝宝出生后尽快吸吮乳房,大口含接乳晕部分,频繁吸奶,如果吸吮、含接姿势不正确,也会导致泌乳量减少。

2.掌握母乳喂养知识和技巧,增加母乳喂养信心,多与母乳喂养成功妈妈交流,有问题找专业人士指导。

3.每次喂奶前活动一下乳房,刺激一下乳头,这样下奶快、乳房排空好,泌乳量也会越来越多。

4.饮食要清淡,平时多喝水、蔬菜汤或小米汤,不要过早摄入浓汤,

戊肝“偏爱”老年人,接种疫苗要趁早

记者 陈晓丽

“戊肝是由戊型肝炎病毒(HEV)引起的急性病毒性肝炎,是一种被严重低估的临床疾病,全球每年大约有2000万人感染戊型肝炎,约5.66万人死于此病。”高庆娥介绍。

同乙肝一样,戊肝属于乙类传染病。一旦感染,可能出现全身乏力、食欲减退、恶心、呕吐、腹胀不适、小便浓茶色、皮肤和眼睛越来越黄等表现。

戊肝最常见的传播途径就是消化道传播,也叫粪一口途径传播,包括被粪便和尿液污染的水源,被戊肝病毒污染的食物,生食含戊肝病毒的动物内脏或肉制品,以及刀具、案板等厨具生熟不分,导致戊肝病毒污染蔬菜和水果等。

近年来,戊肝发病率明显升高,高庆娥表示:“由于既往戊肝检测的覆盖率不高,检测试剂灵敏度低等,使得戊肝常被漏报。随着试剂检测覆盖率提高,漏诊情况相对改善,戊肝病例就显得多了起来。”

戊肝病毒需100℃煮沸5分钟方可灭活,吃火锅、烧烤、海鲜时,为了追求口感,我们常常对这些食物加工时间比较短,没有彻底杀死戊肝病毒,而一般的加热和高盐腌制,无

农历九月初九是重阳节,也是中国传统的敬老节日。为了让大家了解更多健康知识,促进老年人疾病预防,10月3日19点,壹点问医直播间将邀请淄博市传染病医院感染四科主任高庆娥,为大家介绍戊肝的防治。



扫码观看
本期直播

法灭活该病毒,这些都可能導致戊肝病例逐年升高。

“大部分轻症患者可自愈,对于重症患者来说,戊肝可導致肝功能衰竭甚至死亡。除了肝内表现外,戊肝还会有一些多脏器损伤的表现,比如神经系统、血液系统、泌尿系统等。”高庆娥表示,更值得警惕的是,针对戊肝病毒,没有特异性治疗方法,以对症支持治疗为主。

今年上半年,高庆娥曾接诊两例重型戊肝,分别是55岁及65岁以上的中年男性,经血浆输注、人工肝

等多种手段治疗,患者终于好转出院。“两例重型戊肝患者因为年龄偏大,黄疸消退慢,住院时间长,花费较高。”高庆娥介绍。

戊肝之所以“偏爱”老年人,首先,随着年龄增大,肝脏生理功能下降,心、肺、肾、脑等功能普遍减退,自身免疫力低;其次,老年人往往合并慢性基础肝病(如乙肝和酒精肝等),感染戊肝病毒后,可谓雪上加霜。

高庆娥表示,由于戊肝早期症状不典型,大部分老年患者未能及

如果进食浓汤一定要去油。

5.好好休息,妈妈的睡眠要和孩子同步,白天孩子睡觉时,妈妈闭上眼睛休憩一会。

6.夜间也要喂奶,夜间泌乳素分泌增加,更有利于下奶。

7.家人的支持、帮助、鼓励也至关重要。

得了急性乳腺炎 不要“病急乱投医”

“喂奶真是个技术活,短短时间内,堵奶——发烧——堵奶,断奶又舍不得,试过很多方法,都治标不治本”。相信不少妈妈都为乳腺炎困扰。济南市妇幼保健院乳腺病诊疗中心主任梅玉介绍,急性乳腺炎的原因,多是由于产妇在乳汁淤积的同时,乳头出现皲裂、红肿等微损伤,细菌自乳头侵入而致。淤积的乳汁是细菌最好的培养基,大量繁殖的细菌会破坏乳腺组织,产生黄绿色脓性乳汁。

乳汁分泌通畅与否,是所有哺乳期乳腺疾病的根源,乳汁淤积的原因,包括乳头先天发育不良,乳汁排出不及时、乳汁排出困难等。而乳头皲裂、乳头炎,多因哺乳方法不正确引起。

怎么才能预防乳汁淤积呢?产妇在开奶不顺利时,首先要分清奶少的原因是什么,究竟是乳汁分泌量少,还是乳汁淤积导致乳管不通造成的。若在乳腺管尚未通畅时进补下奶,淤积会更加严重,只能起到反作用。此外,要保持乳头清洁,哺乳前热敷乳房以促进乳汁通畅。

患了乳腺炎,许多妈妈都会“如临大敌”,很容易“病急乱投医”。梅玉表示,得了乳腺炎,出现乳汁淤积硬块,不少妈妈首先想到的是把硬块疏通开,把淤积的乳汁排开,但是不能单纯只追求乳管通畅。乳腺管不是单一的管道,不是挤压就能疏通开的,技巧和力度非常重要。外部乳头乳管不通,在挤压乳房时,乳管内部淤积的乳汁压力升高,会将乳管撑破,引起乳房脓肿。

早期乳腺炎以淤奶炎症为主,尚未成脓,可用超短波理疗。服药期间可继续哺乳或单用健侧喂奶。

用热毛巾热敷,每天3~4次,对早期炎症有效。出现高热,可以配合输液,应及时加用头孢或其他抗生素,肌肉注射或静脉点滴都可以,根据所用药物毒性、剂量及用药时间,决定是否继续哺乳,如不宜哺乳,则用吸奶器排空乳汁。已形成脓肿时,应及时进行脓肿穿刺抽液术,并进行细菌培养检查。

时就诊。同时,部分老年人曾患有胆囊炎、胆石症,初诊时易被误判为梗阻性黄疸,药物性肝损伤,都可能延误治疗。

“除了老年人群,育龄期妇女、慢性肝病患者如果感染戊肝,也很容易出现重症化。”高庆娥表示,戊肝可以通过以下三方面进行预防:

管理传染源:加强外于戊肝病人的隔离和接触者的医学观察,做好疫情报告。

切断传播途径:加强环境卫生,做好水源和粪便管理,改善供水条件,加强对于宿主动物及相关肉类产品管理,养成良好的个人卫生习惯。

保护易感人群:接种戊肝疫苗。尽早接种戊肝疫苗,是预防戊肝最经济、最有效的手段。戊肝疫苗由我国自主研发,2012年获批上市,目前已经接种长达十年,安全有效。

戊肝疫苗接种对象为16岁及以上易感人群,其中聚集性人群(如学生)、经常在外就餐者、戊肝患者密切接触者、援外人员、旅行者、餐饮工作者、畜牧及海产品养殖加工人员等,均建议接种。

“特别是感染戊肝后易重症化的人群,如基础肝病患者、备孕女性、老年人等,一定要尽早接种戊肝疫苗。”高庆娥提醒。

美编:马秀霞
策划:陈玮
组版:刘梅君