

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



养生堂

本期堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了更方便读者与堂主交流,特公布下堂主的QQ号和微信号,均为329047252,验证请标注齐鲁晚报读者。

正本清源话“眩晕”之十 眩晕了,怎么办? 兼谈“医者仁心”

一位眩晕求助者在门诊讲述他的一次痛苦经历:有一次,他眩晕得特别厉害,天旋地转,心慌出汗、恶心呕吐,“都快把胃吐出来了”,求助者如是说。当时就给一位熟悉眩晕诊治的医生打电话请求帮助。该医生对耳石症有一定的了解。从病史及发病状态初步判断为耳石症性眩晕。因此对他说:“你来医院吧,我给你复位就好了!”“晕成那样我怎么来呀?”“呼叫120吧”,医生回答。

求助者对这样的回答很不满意。是啊,眩晕是一个非常痛苦的毛病,发作时甚至可以用“度秒如年”来形容。等到救护车来,也得需要十多分钟甚至更长的时间,难道就不能做些什么家庭处理或自我急救吗?

医乃仁术,有仁心才会施仁术。仁心,从心理学角度看可比同理心,通俗点说就是“感同身受”,是实现“仁心仁术”的思维模式。上面这位医生这么处理是没有错的,面对眩晕我们首先要想到恶性眩晕的可能,救护车是最稳妥的办法。

但从某些方面来说,他的处理又似乎不是那么妥当。因为求助者认为他的建议没有任何意义。“冷冰冰,隔岸观火”,求助者如是表达他的感受。

出现这样的结果可以从两个方面探求原因:一是医者同理心不够。而我自己也眩晕过,现在想来,是耳石症发作,持续的时间比较长,发作时也很痛苦。正因为有这份同理心,我更坚定地想要为同样受这个疾病困扰的朋友们做些什么。二是医者对这个疾病了解不透彻,因此首先想到恶性眩晕,不管三七二十一先检查一通再说。实际上恶性眩晕占全部眩晕10%不到,且恶性眩晕除眩晕表现外,还有其它的一些伴随症状。凭借这些“蛛丝马迹”我们可鉴别出80%以上的恶性眩晕(具体参见前期“恶性眩晕”相关内容),正如我们凭借“说说话,咽口水,龇龇牙,动动胳膊动动腿”就可以初步判断是否急性中风一样。因此,弄透彻这个病,也成了我的一个志向。

前面我们谈了很多的各类眩晕病的特点及鉴别诊断、预防养生要点。有了这些基础的知识后就可以在眩晕发作时做一个自诊。

因此,眩晕了,我们可以做的有两方面:一方面:找一个在这方面非常精通的医生来进行咨询或者请求帮助。不在乎有多高的头衔,而在于他/她在患者中的口碑有多好,专业的指导或建议会让你吃一颗定心丸。安神定志其实就是眩晕治疗的第一步,尤其是患病人数最多的慢性主观性头晕。另一方面就是时常关注这方面的科普信息或者专家讲座,提高自己的医疗常识水平。知道了鉴别要点,就可以给自己或者家人做个自诊,至少可以判断是眩晕还是头晕,到医院就诊时就不至于不知道看什么科,误打误撞,难免造成误诊,或延误治疗时机。

因此说:只有懂得,才敢担当。这句话,送给医生,也送给广大朋友们,尤其是受眩晕症困扰的朋友们。

下期预告:《正本清源话眩晕之十一:谈谈急性眩晕的家庭处理》

A 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,身材会走形啊!”

“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,虽然国际上有关《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吸吮不良,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。

B 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。婴儿的吸吮,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。吸吮的次数越多,乳房排空得越好,分泌的乳汁就越多。相反,如果不吸吮乳头,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。这时婴儿频繁地吸吮母亲的乳头,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”,吸吮母乳是比较费劲的,而吸吮奶瓶却很容易,一旦宝宝适应了奶嘴的轻而易举,就不再愿意花费力气去吸吮妈妈的奶头。

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吸吮乳头,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,婴儿吸吮次数不够,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,应增加婴儿吸吮次数,适当食用催乳食物、汤类。

C 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。