



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年8月16日
星期日

医学、健康、服务、科普

□ 美编：马秀霞
□ 策划：陈玮
□ 组版：刘淼
□ 编辑：于梅君

母乳是婴儿的最佳食物，世卫组织推荐，0—6月龄的婴儿纯母乳喂养，满6月龄开始添加辅食，7—24月龄的婴幼儿应继续母乳喂养，并可持续到两岁及以上。然而在哺乳期，很多妈妈都面临各种疑问，在刚刚过去的“母乳喂养周”，各大医院都开展了母乳喂养宣传教育活动，希望能给妈妈们一颗定心丸。

第一口奶应该吃妈妈的母乳，而不是配方奶。



回奶食物其实不存在 宝宝的吸吮才是下奶神器

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

吃了韭菜、花椒等食物 会不会回奶

“没有回奶的食物这一说。”济南市妇幼保健院产科门诊产房护士长赵艺敏表示，任何食物本身不会导致奶量减少，回奶最重要的影响因素是孩子的吸吮次数、母亲的情绪和饮食习惯。

孩子刚出生时，有些母亲奶量还不多，担心孩子吃不饱就添加奶粉。对此，山东省妇幼保健院产房护士长孔丽表示，除非新生儿有低血糖等特殊情况，否则没有必要添加奶粉，“一定要树立母乳喂养的信心，新生儿胃容量只有5-7毫升，随着吮吸次数的增加，母亲的泌乳量会不断增加，一定能满足孩子的需要”。

人为减少喂奶次数，对母亲乳头的刺激减少，泌乳量就会下降。“尤其是夜间，尽管辛苦，妈妈们最好坚持母乳喂。夜间是泌乳素分泌的高峰，尤其是凌晨三四点钟。”孔丽提醒。

在保证频繁有效吸吮的同时，妈妈们也要尽量做到饮食均衡，多吃汤汤水水的食物，以保证母乳的质量。

哺乳期能否吃辣椒冷饮 做菜能用料酒吗

“辣椒不是哺乳期的绝对禁忌。因为北方气候比较干燥，平时吃辣椒也比较少，我们建议母乳喂养期间尽量饮食清淡。”赵艺敏表示，南方因为潮湿多雨，平时吃辣椒比较多，哺乳期也很难不吃。

吃了辣椒、葱、姜等重口味的调味品会改变母亲身上的味道，但是不会对孩子健康造成伤害。如果母亲吃完这些东西后，孩子吃奶正常，也没有大便异常等情况，喜欢吃辣的妈妈也可以适量食用。

同理，夏天天气炎热，有些妈妈喜欢吃冷饮。“冷饮不会改变母乳的温度，母亲吃冷饮，也不会造成孩子吃母乳后腹泻，但是要保证是符合卫生标准的正规食品。”赵艺敏说。

哺乳期应该绝对忌烟酒。在哺乳期，母亲饮酒没有安全阈值，酒精可以毫无障碍地进入乳汁，对孩子神经系统发育造成影响。包括醪糟、米酒、酒心巧克力等，都要避免摄入。

不过，在炒菜过程中，使用微量料酒、酱油调味，对哺乳基本没有影响，不建议使用味精。此外，赵艺敏提醒大家，月子期间做饭菜可以放盐，别太咸就行。

孩子出现母乳性黄疸 还能母乳喂养吗

“新生儿黄疸分为生理性黄疸和病理性黄疸。”孔丽表示，对于生理性黄疸，母乳中所含的前列腺素，可以促进黄疸排泄。

母乳喂养小贴士



有些孩子可能会出现母乳性黄疸，赵艺敏表示，如果孩子黄疸严重，先及时就医，使用退黄疸药物后又回升的话，就会考虑母乳性黄疸，一般停用72小时母乳后观察。如果暂停母乳后，黄疸明显消退，可以诊断为母乳性黄疸；如果消退不明显则可能是病理性黄疸，就要及时到新生儿科治疗。

“暂停母乳两三天，不是因为母乳性黄疸不能喂母乳，而是为了明确诊断。”赵艺敏解释，确诊母乳性黄疸后，可以继续喂母乳，母乳性黄疸不会对孩子健康造成影响，持续时间也相对较短。

冷冻的奶 可以存放多久

济南市儿童医院儿保所副主任李宁介绍：“在室温下（25℃—37℃）母乳可以保存4小时；15℃—25℃室温可保存8小时，但要注意不能保存在37℃以上的条件。冰箱冷藏室里（2℃—4℃）母乳可以保存24小时，要将母乳用保存袋置于冷

藏室最冷的部位。”

在冰箱冷冻室（-18℃或以下），母乳可以保存3个月，要注意将母乳放在冷冻室深处。如果有单独的冷冻柜（-20℃），母乳甚至可以在里面保存6个月。

“冷藏的母乳在喂食前应用温水隔水温热，水温最好不要超过50℃。冷冻的母乳食用前应以冷水退冰，再用不超过50℃的热水隔水温热。”李宁提醒，母乳不能直接在火上或微波炉里加热、煮沸，否则会破坏其营养成分。

此外，冷冻后退冰的母乳，不可再次冷冻，冷藏保存不超过24小时。冷藏后的母乳一旦加温后，不可再冷藏，即使没喂食也应丢弃。

哺乳期又怀孕了 还能继续喂奶吗

全面二孩政策实施以来，越来越多的妈妈在哺乳期又怀上了二宝，这种情况俗称“接力奶”。怀孕后能否继续母乳喂养成了宝妈乃至整个家庭比较困惑的问题。

“考虑身体修复等因素，顺产后六个月，剖宫产后两年要做好避孕，避免怀孕。”赵艺敏说，哺乳期最好一直做好避孕措施。

“孕早期不少女性会有较大的早孕反应，同时在孕早期，当大宝吸吮乳汁，刺激乳头的时候，会引起不同程度的宫缩，严重的话会导致流产、早产。”因此，考虑到继续哺乳会给腹中胎儿带来的风险，赵艺敏不建议怀孕后坚持哺乳。

不过这也并不绝对。“哺乳期怀孕能否继续母乳喂养，可以按照个人身体情况决定，如果没有不舒服的表现，孕期依旧可以尽情给大宝喂奶。”赵艺敏表示。

随着孕周增加，体内激素将发生较大变化，泌乳激素水平下降，母乳量将会逐渐减少。有的孕妈在孕中期时几乎就没有母乳，要等到二宝出生之后才会继续恢复。

哺乳期能化妆吗

“母乳喂养期间可以化妆，不过最好化淡妆。”赵艺敏表示，化妆品不会通过皮肤进入乳汁中，更不会对孩子生长发育造成影响。不过，在接触孩子之前，最好先彻底卸妆，不要让孩子亲吻或者脸颊蹭到化妆品。

在哺乳期间，要坚持佩戴胸罩，同时使用防溢乳垫，有乳汁溢出时及时更换。否则溢出的乳汁会成为细菌生长的培养基。一旦哺乳期间乳头有皲裂，细菌就会通过伤口感染，容易引起乳腺炎等，带来不必要的麻烦和痛苦。

此外，赵艺敏提醒新手爸爸妈妈，虽然现在照顾孩子多数都有月嫂和家里长辈的帮助，但是爸爸妈妈不要做甩手掌柜，“一定要自己学会怎么照顾孩子，只有爸爸妈妈亲自照顾孩子，才能建立亲密的感情纽带，帮助孩子建立信任感和安全感，满足孩子的情感需求。”

癌Ai不孤单

比起化疗，靶向药物只会抑制及杀伤癌细胞，而不会对正常细胞造成显著伤害，因此副作用要小得多。但靶向药也存在一些不良反应，尽管通常不严重，但也让患者饱受折磨。不少患者都会疑问，产生副作用可以减少药量吗？靶向药物需要定时吃吗？

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

定时服用 靶向药物停不得

靶向药一般需要长期服用，很多患者会因忘记或其它原因导致中断一两次，甚至还有患者因为产生不良反应而想减量或者停药。

“这种想法万万不可取。”山东大学第二医院肿瘤防治中心主任医师张在云表示，靶向药物一般需要长期服用，除非产生耐药或者出现不能耐受的严重不良反应，才需停药。如果私自停药或增减药量都会影响最佳治疗效果。

突然的增量或减量都会导致血药浓度产生波动，影响药效不说，还可能产生严重的药物不良反应。

张在云建议一定要按照医嘱，定时定量用药。“比如早上7点吃药，那最好每天都固定在7点吃药，这样会保持血药浓度更加稳定，从而达到最好的疗效，也更加安全。”

偶尔一两次漏服，患者也不必慌张，距离下一次服药时间还有12小时甚至更长时间的话，就尽快补服一次。因为靶向药物的服用是长期的，所以偶尔漏服不会产生很大影响。

“当然，还要尽可能避免漏服，比如患者可以采用设定闹钟、绑定时间、固定地点的方法提醒自己服药。”张在云说。

吃什么对靶向药 影响不会很大

到底饭前服用还是饭后服用靶向药？是否需要忌口某些食物或水果，从而避免“克”药性？

“其实，除了本身不适合患者吃的食物以外，不用太担心食物相克的说法，吃什么食物对靶向药的影响不会很大，患者可根据自己体质放心进食。食欲不振或肠胃较弱的肿瘤患者，注意不要吃刺激性或油腻食物，多吃些好消化的食物即可。”

针对饭后还是饭前服用靶向药，张在云表示，不同药物用起来也不一样。

比如针对肺癌患者的吉非替尼、奥希替尼、厄洛替尼，都可以空腹服用，安罗替尼需要早餐前服用；治疗慢性粒细胞白血病、胃肠间质瘤的伊马替尼，需要在吃饭时同时服下。治疗结肠癌和肝癌的瑞戈菲尼需要低脂餐后服用。

“每种药物都有自己的使用方式，患者一定要遵照说明书和医嘱服用。”张在云表示，如果肿瘤患者患有其他疾病也在服药治疗的，建议将靶向药物与其他药物间隔一段时间，分开服用。

在服用靶向药期间，患者要按时随诊，定期复查，如果出现较严重的不良反应，一定要及时就医。



欢迎关注
“癌Ai不孤单”
微信公众号