



母乳是每一个新生儿能获得的最天然、最珍贵、最理想的食物,是任何配方奶无法比拟的。5月20日是“全国母乳喂养日”,太原市妇幼保健院孕产保健部主任、主任

任医师张眉花表示,母乳是新生儿及婴儿最理想的食物,可提供婴儿健康发育所需的所有营养,关系到孩子一生的健康,是不可替代的。

# 母乳喂养不可替代

## 母乳喂养保健康

有资料显示,近年来,婴幼儿过敏性疾病的发病率逐年增高,1岁以下的婴儿过敏发病率从5%至8%快速上升到20%。而研究发现,纯母乳喂养至少3个月,可以明显降低过敏性皮炎和哮喘的发病风险。

“我们常说生命最初1000天,即母亲怀孕开始到婴儿出生后2周岁是奠定一生健康的关键时,这一阶段的营养状况不仅影响到孩子的体格与智力发育,还与其成年后慢性疾病的发生有着密切的联系。”张眉花说,“母乳含有丰富的营养物质和免疫活性物质,这是任何配方奶无法比拟的。母乳中含有独特抗体,可以预防宝宝呼吸道感染、过敏、腹泻等疾病发生,还可减少儿童期肥胖发生。妈妈坚持纯母乳喂养6个月以上,对母婴的健康都非常有利。”

张眉花提醒,母乳喂养要抓住三个关键时期,即出生后60分钟内开始母乳喂养、出生至6个月纯母乳喂养、6个月添加适当的辅助食品。

## 母乳喂养要趁早

“从医院接诊情况看,母乳喂养率呈逐年上升趋势。越来越多的孕产妇愿意接受母乳喂养。这让人很欣慰。”张眉花说。

“想要促进母乳喂养成功,一定要早接触、早吸吮、早开奶。”张眉花提醒。母婴皮肤接触应在新生儿出生后60分钟以内开始,接触时间要达到30分钟以上,这样有助于母乳喂养及母婴感情结合。自然分娩的新生儿,可将其身上的羊水擦干净,趴在母亲胸、腹部,盖上干净的毛巾或被子为新生儿保暖;剖宫产的新生儿,在手术室,母亲可亲吻或抚摸新生儿,回到病房后,解开新生儿衣服的前襟,与母亲进行皮肤接触。

“早吸吮、早开奶好处很多。”张眉花介绍,出生后60分钟内让新生儿吸吮母亲的乳房,这样可刺激乳汁早分泌,延长母乳喂养的时间;可帮助子宫收缩,减少母亲产后出血;可让新生儿得到第一次免疫剂,少生病;能增加新生儿肠蠕动,利于胎便排出,减轻新生儿黄疸;可以增进母子感情。此外,有科学研究表明,母乳喂养可以减少母亲患乳腺癌和卵巢癌风险,母乳喂养12个月,相比较不母乳喂养的妈妈,其患乳腺癌的可能性减少4.3%。

## 错误喂养使不得

“很多新妈妈对母乳喂养存在不少错误认知,导致过早给孩子断奶。”张眉花说。

误区一,总认为自己没有初乳,或者初乳太少,怕孩子饿着,就急于给孩子喝配方奶粉。张眉花表示,“其实,不管母乳有多少,都能帮助新生儿获得高效免疫球蛋白,抵抗外来细菌感染,同时有利于保护其胃肠道的菌群,因此不要因为暂时母乳少或没有母乳就急于给孩子添加配方奶粉。”

误区二,6个月后母乳就没有营养。世

界卫生组织建议,在生命的最初6个月应对婴儿进行纯母乳喂养,以实现婴儿的最佳生长、发育和健康。之后,为满足其不断发展的营养需要,在医生指导下为婴儿添加营养丰富的辅助食品,同时,继续母乳喂养至2岁或2岁以上。

“母乳最大的特点是其成分与婴儿的发育同步变化。6个月后的母乳是有营养价值的,而且坚持母乳喂养可以让孩子获得抗体。”张眉花说。

## 受访专家

张眉花,太原市妇幼保健院孕产保健部主任、主任医师,享受国务院特殊津贴专家,山西省学术技术带头人,三晋英才拔尖人才,成立太原市张眉花名医工作室。擅长妊娠期代谢性疾病、妊娠期高血压疾病、早产、围产期营养等疾病治疗。



误区三:服药后不能母乳喂养。“其实,大部分药物对孩子没有太大影响。如果哺乳期母亲需要用药,一定要在医生指导下,选择不影响母乳喂养的药物。”张眉花提醒,母乳喂养的母亲所用的抗生素大多数对婴儿是安全的,但要避免长期大量使用,使用抗生素时必须遵医嘱。同时,要注意避免用减少奶量的药物,如含有雌激素的避孕药、噻嗪类利尿剂。

记者 刘涛



## 保健有方

## 五脏最喜欢的养生动作

赵焰

五脏,即肝、心、脾、肺、肾的合称。《黄帝内经》早就阐述了“五脏六腑为身体之本,有健康的脏腑才能有健康的身体”的治病养生理念。

五脏六腑功能强弱与身体健康密切相关,养护好脏腑,方可“正气存内,邪不可干”。根据五脏的经络和穴位不同,每个脏腑的养生动作也各有差异。

### 心——最喜欢你拍打手臂内侧

心与手少阴心经和手厥阴心包经两个经络相连,且都位于上肢内侧。拍打手臂内侧,刺激经络,相当于给心脏一个良性刺激,有助于增加心脏供血功能。

拍打从胸口位置开始,拍至手指即可。每天一次,每次不超过5分钟为宜,力度以拍打时感到舒适为宜。

心怕寒,除了拍打手臂内侧,还可把手掌搓热后捂在心脏的位置上轻柔按摩,可起到驱寒作用,该动作每天可做2-3次,每次捂1分钟左右。

### 肝——最喜欢你伸懒腰

肝主情志,以畅达为主。长时间工作或保持一个动作,容易导致肝气郁结。伸个懒腰,人会感到心情舒畅,也能舒展身体,放松身心,达到调节情志、宽胸理气的作用。

中医认为肝经从两肋经过,所以推搓两肋也有助于肝经的气血运行,能刺激两肋处的期门穴和章门穴,具有健脾理气、疏肝解郁、调和肝胆脾胃等功效。

可双手沿着肋肋(肋骨)向下“搓摩”,每天一次,时间控制在5分钟内。

### 脾——最喜欢你揉肚子

腹部居于人体中间,肾经、胃经、脾经、肝经均在腹部有循行,肝胆脾胃大小肠等脏器也都位于腹部。腹部就好比交通枢纽,畅通不拥堵,才能保证人体经络四通八达。

揉腹部可以摩擦刺激膻穴等穴位,增强所属经络功能,调节脏腑功能。脾为后天之本,中医一直提倡“腹宜常揉”的保健法。

餐后半小时,一手掌心或掌根贴腹部,另一手按手背,顺时针方向旋转揉动,每次约10-15分钟。长期坚持,可增加肠胃蠕动,

增强脾胃功能。

### 肺——最喜欢你叩击背部

背部肩胛骨区域是肺脏的投影面,有肺腧穴、大椎穴等很多穴位。叩击背部区域,能很好地刺激经络穴位,起到按摩肺脏的效果,有助排痰,使气道更通畅。

可用双手向后扣打,也可用柔软的辅助器械拍打背部。一般从下往上,从肺底部到肺肩部,从外侧往内侧顺序拍打。频率每天一次,每次控制在5-20分钟(不产生疲劳感),力度以舒适无疼痛感为佳。

此外,也可用热毛巾驱寒。洗澡时用35℃-38℃的温水,先从背部开始,从上往下,再到前胸部肋骨区域,热敷5分钟左右,可以振奋阳气、驱寒。

### 肾——最喜欢你踮脚

脚与人体的肾经关系密切,踮起脚尖可刺激足少阴肾经(起于足小趾下,斜行于足心涌泉穴,沿足跟部上行)、疏通足三阴经,使体内的气向上运行,从而温补肾脏、激发中气。

俗话说,人老脚先衰。踮脚还可以增强足根部的活力,预防衰老。每天可以早晚各一次,踮脚频率控制在2-3秒一次,每次时间1-2分钟,感觉脚底发热即可。

## 温馨提示

1. 肿瘤患者、皮肤破损患者和重大疾病发作期的人群不宜使用这些养生动作。
2. 所有动作均讲究柔和适度,如果用力过大,尤其请别人帮忙时,出现疼痛感反而可能伤身。自我按摩时以感到舒适、按摩部位发热为宜。



## 特别关注

## 产后催乳益处多

冯国爱

近年来,催乳作为一个新职业渐渐走进人们的视线。催乳师通过催乳手法即中医推拿及穴位疗法,按照乳房的生理结构,疏通每一条乳管以及刺激母乳分泌,为产妇解决产后无乳、乳少、积乳等症状。

### ◆缓解乳房胀痛

很多产妇下奶后乳房会有肿胀疼痛的现象,有的还很剧烈,这就是所谓的“痛则不通,通则不痛”。按摩可以疏通乳络,理气活血,消肿止痛。如果不能及时处理的话,就有可能发展成乳腺炎。同时,乳管不畅通,导致婴儿吸乳困难,时间久了就会抑制产妇脑垂体分泌催乳素,乳汁分泌的量就会逐渐减少,甚至点滴全无。

### ◆增加乳汁分泌

产妇3天后还不见初乳下来或虽有但少,或者既往患有乳腺增生,或产妇本身为高龄产妇,可以通过催乳手法配合食疗等手段帮助乳汁更多更快地分泌,从而让宝宝能更好地享受妈妈的初乳带来的诸多好处。

### ◆预防乳腺疾病

乳腺管不通如果没有得到及时解决,可能会引发乳腺炎、乳腺增生、积乳囊肿等多种乳腺疾病。坚持合理的母乳喂养、及时通过按摩、药物、理疗等方式解决哺乳疾患,能有效地促进乳腺的新陈代谢,预防或缓解其他相关乳腺疾病的发生。

### ◆保持乳房弹性

乳房松弛和下垂影响了乳房的美观及女人的自信,通过按摩可以促进乳房的韧带紧实及胸部肌肉发育,从而使乳房的形状更挺拔美观,恢复往日活力。

## 相关链接

### 催乳注意事项

按摩时机——产妇生产后身体比较虚弱,一般剖宫产3天、自然生产2天后才可以按摩。

按摩对象——不是每个人都需要催乳按摩,应该根据自身情况决定。如乳腺发育正常,分娩后3天乳汁充盈,且无硬块出现,只要顺其自然就好。另外先天性乳腺发育不良、产后大出血、急性乳腺炎等不适宜采用按摩来催乳。

按摩者——最好选择正规医院的专业的医生来操作。因为乳房是女性身体一个非常脆弱敏感的部位,它富含神经组织,加上产后正是乳腺生理增生充血的泌乳阶段,此时尤其娇嫩,如果任凭非正规的催乳师胡乱揉捏,极有可能导致乳腺管破裂。

### 消散乳汁淤积小妙招

在给宝宝喂奶的过程中,如果发现乳房有肿块、乳汁不畅、皮肤不红或微红,可能就是乳汁淤积了,轻者孩子可以自行吸通解决,有的在家人或正规催乳师的帮助下也可缓解。做法如下——

1. 热毛巾外敷,温度以皮肤不烫为宜。
2. 顺乳络方向轻揉放松乳房,寻找乳汁淤堵之肿块,广梳理,治重点。
3. 提拉乳头数次,使乳管扩张。
4. 将肿块处作为重点操作区域,灵活运用揉、推、抓、挤等手法,将积乳排出。

如果病情没有缓解,最好还是早日到医院接受正规的诊治。

作者:山西中医学院附属医院乳腺科主治医师