



母乳喂养八问八答 新手妈妈少走“弯路”

□中山大学孙逸仙纪念医院 张阳 黄睿 何睿



每年的8月1日至7日是世界母乳喂养周,旨在鼓励母乳喂养和改善世界各地婴幼儿的健康。母乳是婴儿的理想食品,提供了婴儿出生后几个月所需的一切必要能量和营养。母乳安全、洁净,其中的抗体有助于预防许多常见的儿童疾病。在第33个世界母乳喂养周来临之际,中山大学孙逸仙纪念医院产科爱婴区黄淑婷护士长为新手妈妈们提供了8条关于母乳喂养的建议,希望妈妈们都能坚定母乳喂养的决心,给宝宝最好的呵护。

问题一:
“早接触、早吸吮”有什么意义?

答:宝宝出生后尽早与妈妈接触,可以使妈妈在经过较长时间的待产、分娩后,在心理上得到安慰,也能使初生的宝宝很快安静,促使新生儿的吸吮能力尽早形成。在分娩后的1个小时内,尽早让宝宝吸吮乳汁,会给宝宝留下一个很强烈的记忆,宝宝之后可以更好地进行吸吮,也能使母亲体内产生更多催产素、泌乳素,前者可以减少产后出血,后者刺激乳腺泡,提早开奶。

问题二:
如何识别宝宝是不是要吃奶了?

答:宝宝饥饿最直接的表现是哭闹,

但除了哭闹,还可以通过其他表现来判断,例如:当有东西挨着宝宝的嘴或脸颊,他会把小嘴歪到一边,做出急切寻找的动作;当妈妈把乳头送到宝宝嘴边,宝宝表现非常急切,马上衔住乳头;宝宝出现嘴巴吸吮般张开闭合、伸舌头等。识别宝宝的这些吃奶信号,母乳喂养会更加容易。

问题三:
产后乳房内真的没有母乳吗?

答:产后母体内的激素水平发生变化,乳房开始分泌乳汁,但泌乳有一个逐渐的质与量的变化,一般把产后7天内的乳汁称为初乳,7-14天的乳汁为过渡乳,14天后为成熟乳。初乳量非常少,乳房不会有明显感觉,但含有多种抗体,蛋白质及矿物质较成熟乳多,脂肪和乳糖含量较成熟乳少,因此极易消化,是新生儿早期最理想的天然食物。母乳的这种质与量的变化正好适应了新生儿的消化吸收及身体需要。

问题四:
宝宝频繁吸乳但吃不多,是不是奶水不够?

答:新出生的宝宝频繁吸乳很正常。新生儿力气不足,如果遇到奶水排出不通畅,很容易吸几下就累睡过去,然后很快又饿醒要吃奶。宝宝吸乳的时间因人而异,一般15-40分钟都是正常的,时间长短与宝宝的吮吸能力有关,也与妈妈的乳腺管通畅程度有关。建议妈妈们放松心情,按需哺乳,奶水会越来越多。另外,妈妈们在喂奶之前,可以先为自己进行乳房按摩,把奶水

问题五:
怎么判断宝宝是否吃饱?

答:若出现以下现象,表明宝宝已经吃饱:每天喂母乳的次数在8-12次左右;每次喂奶时,宝宝能吸吮单侧乳房15-20分钟以上,并且可以听到有节奏的吞咽声;喂奶后,妈妈可以明显感觉到,至少有一侧乳房已经排空;每次喂奶后,宝宝精神状态良好,不哭不闹,看起来很满意;正常喂奶的情况下,宝宝每天排尿6次以上;宝宝的尿液颜色清亮,不发黄。

问题六:
母乳不够,可以给宝宝加奶粉吗?

答:给出生几周的婴儿过早、过多地使用奶瓶或者奶嘴,常常会诱导乳头混淆。如果出于医疗需要,要额外补充乳汁,可以用其他方式,比如勺喂、杯喂,而且在喂奶之前先让宝宝吮吸母乳,每天吮吸的次数和时间要足够,此时未必需要宝宝吃到多少母乳,而是让宝宝刺激乳房,这样乳汁不仅下得快来得多,也会更通畅。

问题七:
奶水很少,是否可以多喝催奶汤?

答:母乳分泌是按照规律变化进行,

与催奶汤无关。在产后2-5天内,当宝宝开始吸吮乳头,乳汁的分泌速度会很快增加,形成乳汁分泌的反射,即“下奶”。宝宝吸吮的刺激可以让母乳越吸越多,而不是因为喝了催奶汤让妈妈们的奶量增加。

催奶汤并不能让母乳更有营养,催奶汤之所以呈白色,是由于脂肪和蛋白质发生了乳化,呈现乳白色。汤里不仅含有大量的脂肪、胆固醇,营养成分也大约只有肉的1/10,并没有太多的营养价值,浓汤里的盐分、嘌呤(在体内转化成尿酸,尿酸过高会引起痛风)含量也非常高。喝多了催奶汤对身体并没有益处,反而会加重高血压、高尿酸、肥胖等风险。不管妈妈们如何大量摄入高蛋白、高脂肪的食物,母乳中的营养并不会因此而发生改变,反而会对妈妈们的身体造成过大的负担。

问题八:
我感觉胀奶了该怎么办?

答:遇到胀奶的情况,喂奶前可以先用手或者吸奶器吸出少量的奶,使乳房变软。如果乳房肿胀明显,宝宝难以吸吮时,可以用温热毛巾热敷,让乳房变软。如果妈妈身体状况良好,可以用热水淋浴或洗热水澡,让乳汁从乳房里流出,这样乳房可以变软,便于吸吮。此外,也可让家人轻轻按摩产妇的乳房,刺激产妇的乳房和乳头皮肤,按摩产妇的颈部和背部,帮助产妇放松,缓解乳房肿胀。专家解释,有时候只要挤出很少的乳汁,乳房部分就会变软,如此,宝宝可以较好地吸吮乳头。喂奶后妈妈们可以用凉毛巾冷敷乳房,帮助减轻水肿的发生。(医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院产科爱婴区护士长 黄淑婷)

周先生从外地出差回广州后,出现反复高热伴咳嗽、咳痰、咯血、气促等症状,体温最高达39.2℃,到诊所就医后症状无明显缓解,遂到南方医科大学第三附属医院。

周先生当时情况很不乐观,入院后,呼吸科副主任医师崔海燕为周先生做各项检查,胸部CT检查提示右下肺叶炎症,血气分析提示代谢性酸中毒合并呼吸性碱中毒,抽血检测白细胞、中性粒细胞、C反应蛋白、降钙素原、血沉、铁蛋白、IL-6等感染指标明显升高,并伴有低钠及低钾血症、心肌酶升高、镜下尿管等,常规实验室病原学检测未发现明显阳性结果。

考虑患者可能合并细菌感染,尤其是非典型病原体感染。入院后立即给予细菌抗生素治疗,同时给予了覆盖非典型病原体的抗菌药物治疗。后为患者安排纤维支气管镜检查,见右肺中下叶支气管明显充血,病原微生物宏二代基因测序结果反馈提示,在患者肺泡灌洗液及血液中发现嗜肺军团菌。找到“真凶”,及时确诊和治疗,周先生一周内转危为安,治疗一周后顺利出院。

喜温暖潮湿 6至9月高发

尽管军团肺炎如此凶险,然而大部分人对其并不了解。实际上,嗜肺军团菌一直隐藏在人们生活周边,特别是广东的夏季,炎热潮湿的环境给它提供了绝佳的繁殖机会,是严重的致病隐患。

军团菌最早于1976年美国退役军人年会期间被发现,又称为“退役军人杆菌”。嗜肺军团菌属于军团菌中最常见的一个亚型,约90%的军团肺炎由嗜肺军团菌所致。嗜肺军团菌广泛分布于温暖潮湿的环境中,可在25℃~42℃水中复制,最佳生长温度为35℃~37℃,每年6月至9月是军团肺炎的高发期。人主要通过吸入含军团菌的气溶胶或污染的人造水源感染患病。

肺炎发展快 检测难度高

军团肺炎于军团菌感染人体后2-14天发病,临床症状包括发热、咳嗽、咳痰、呼吸困难等非特异性呼吸道症状,以及头痛、肌痛、腹泻、谵妄在内

高温模式下 当心军团菌

的肺外器官受累症状等,严重者可导致休克甚至死亡。军团肺炎发展迅速,容易转为重症,死亡率可高达10%~15%。由于普通实验室检测技术难以检测出军团菌的存在,军团肺炎的诊断容易被延误,甚至误诊,影响患者预后。通过病原微生物宏二代基因测序,能及时明确患者嗜肺军团菌感染,有效指导患者后期治疗,让患者尽早恢复健康。

空调与水系统 清洁要做好

由于嗜肺军团菌喜温水及潮湿环境,因此生活中常用的空调、热水器、淋浴器、管道甚至温泉等都可能是它的“繁殖之处”。一般来说,人类感染军团菌相对少见,临床上常见的确诊病例多为抵抗力差的人群及吸烟、酗酒的男性群体。

为避免军团菌感染,建议夏天开空调前,对空调进行全面清洗并消毒,此外,长时间使用空调会导致室内空气流通不畅,有可能让空调系统中的细菌滋生,建议适当开窗通风,避免长时间使用空调。

为避免军团菌在水系统中滋生,建议定期清洗和消毒水系统。特别是长期不用或者使用频率较低的水龙头和淋浴器,更应该注意清洗和消毒。

值得注意的是,相当一部分军团肺炎患者有患病前旅居史,这可能与所住宾馆酒店空调或淋浴系统等军团菌滋生有关,故长期出差及旅行爱好者需特别注意军团菌感染。

肿瘤患者饮食策略 巧食五谷杂粮调养

□广东省中医院肿瘤大科 蔡姣芝

肿瘤的形成和发展取决于人体正邪的斗争,正气强盛,邪不能入侵,肿瘤不会发生;当正气虚弱时,邪气入侵,肿瘤则可乘虚而生。

饮食是生命的物质基础,能够给身体补充营养,通过脏腑的气化作用,化生为气血精津等精微物质,使生命得以维持,使正气充足,从而有效地抵御外邪。

肿瘤治疗方法主要有手术、放疗、化疗等,大多数肿瘤患者在施行以上治疗后损伤正气,日久气血亏虚,虚久成劳,容易出现各种虚弱、疲乏等表现,其身体功能状态、机体免疫力逐步下降。全身免疫力下降又会直接降低人体本身的抗癌能力,从而增加肿瘤复发、转移的可能性。因此,抗肿瘤的同时提高患者的免疫力显得尤为重要。

饮食不当影响疾病转归

日常生活中,有些家属会给患者补充很多营养品,最后不仅恢复效果不好,还导致患者因为饮食问题出现其他并发症。《金匮要略》曰“所食之味,有与病相宜,有与身有害,若得宜则益体,害则成

疾”,充分地说明了有些食物适合患了某种病的人,有些食物不适合患了某种病的人;有些食物对某种体质的身体有益,有些食物对某种体质的身体有害。

肿瘤患者病程长,素体脾胃虚弱,患病时的不当饮食,对疾病的转归、预后及复发等都有影响,更应遵循“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。气味合而服之,以补精益气”这个基本原则,即以五谷为主食,水果为辅助,肉类为补益,蔬菜为补充,这些食物合起来食用,可以补益人体精气,是古人对合理膳食结构的一种认识,其中蕴含着食物要合理搭配、种类要丰富多样的寓意。

五谷杂粮有益身心调养

五谷大多泛指各种粮食,即五谷杂粮。其中小米、小麦、大米、高粱这五谷最为常见。

小米被誉为“五谷之首”。养五脏首先要养脾胃,小米是脾胃虚弱人群进补的上品,常食能补脾和胃、补中益气、清热止渴,营养价值高。适用于脾胃虚弱、反胃呕吐,消化不良、体虚低热、腹胀腹泻、失

眠多梦患者,尤其患者化疗期间恶心呕吐不想进食任何食物时,可熬一锅小米粥,撇出粥上层的米油,空腹食用,每天早晚各喝一碗,既可养脾胃又可补虚损。

小麦重养心,为“五谷之贵”。小麦有养心安神、除烦去燥、补心气、养心血的功效。经常用带皮的生小麦熬粥喝对气虚、阴虚等所致的出汗疾病,或是烦躁不安、心悸失眠都有效。此外,经常进食全麦还可降低血液中的胆固醇含量,从而达到防治心脑血管病的目的。

大米重养脾,为“粮中珍品”。大米是补充人体营养的基础食物,有补中益气、滋阴润肺、健脾养胃、和五脏、通血脉、除烦解渴的功效。肺阴亏虚所致的咳嗽、便秘者可早晚用大米煮粥服用。经常喝大米粥也有助于津液的生发,能润肺生津并可在一定程度上缓解皮肤干燥等不适,尤其患者放疗期间口干舌燥出现肺热、咳嗽等症时,喝一些大米熬煮的稀米粥,能滋阴润肺,消痰止咳。

黑豆重养肾,被称为“肾之谷”。肾虚的人食用黑豆可以祛风除热、调中下气、解毒利尿,有效缓解尿频、腰酸。黑色食物如黑豆、黑米、黑木耳、黑芝麻等是补肾佳品。可将黑豆泡发后打成豆浆或黑豆

粥,每天早晚各食用一次,可补肾养血、强筋骨、益力气。

高粱重养肝,有“五谷之精,百谷之长”的美誉。高粱可治脾虚湿困、腰背酸痛、消化不良及湿热带下痢、小便不畅等症。高粱是一种低嘌呤食物,痛风患者经常食用有助于降低尿酸,减轻症状。慢性腹泻的患者可以把高粱米加工成面粉后炒熟,用开水调成稀糊每天早晚饭前服用,可有温中健脾、止痛止泻的良好效果。或取高粱米50g、冰糖适量,慢火煮粥,加入冰糖融化后温服,有养肝益胃、生津止渴的作用。

许多疾病的发生,正是由于厚味美食的过量摄入。患者如果不改变自己的饮食习惯与饮食结构,治疗过程会比较困难。五谷不仅可以供给身体必需的碳水化合物、脂肪和蛋白质,还是五脏食疗的好食材,可使患者更有效更轻松地提高机体免疫力,增强体质和生存质量。(广东省卫生健康委宣传处供稿)



莫把氢气球当玩具 秒变“炸弹”危害大

□惠州市中心人民医院 周婷婷 梁浩锋

在公园、街边或景区里,不少小朋友手里牵着颜色各异、造型可爱的大气球。殊不知,它可能是个“手持炸弹”。近日,惠州市中心人民医院接诊了一位因手中气球“爆炸”导致面部被烧伤的小朋友,看着触目惊心。

8岁男孩不幸被“炸”伤

近日,8岁的男孩小浩(化名)被家长紧急送到惠州市中心人民医院急诊医学科。接诊医生梁浩锋发现,他的面部约有3%面积被烧伤脱皮,多处出现红肿、水泡、渗液,而且头发、眉毛、睫毛均已烧焦。孩子一直喊疼,父母揪心不已。问及原因,父母表示:

“当时在户外玩耍,给孩子买了一个会飞的气球牵在手上,不知为何气球突然爆炸,变成一团火球,孩子的面部被火焰、碎片正面‘袭击’,大家根本来不及反应”。

虽然经过医生专业的敷药、包扎,烧伤部位已经得到了妥善处理,但这一事故可能对孩子造成一定的心理影响。医生提醒,安全无小事,大家一定不要存在侥幸心理而随意购买街边的漂浮气球。

氢气球爆炸不容小觑

这类氢气球爆炸的事件并非小概率事件。因氢气球爆炸导致的烧伤案件已多次出现在新闻里。氢气的燃点极低,明火、火星、静电、雷电、高温暴晒等都是引发爆炸的高危因素,如穿着化纤衣服摩擦产生的静电,未熄灭的烟头,甚至汽车尾气等,都可能引燃或引爆氢气球。

早在2006年,国家多部门联合下发了《关于进一步加强施放气球安全管理工作的通知》,提倡以惰性气体取代氢气等易燃易爆气体作为施放气球的填充物,减少安全隐患。

氢气作为惰性气体,具有更强的稳定性。然而因为氢气成本远远低于氦气,街边贩卖的气球中不乏以次充好,用氢气冒充氦气。因此,建议买气球之前一定要问清楚装的是氦气还是氢气等安全的惰性气体。另外,在户



外玩耍气球时应避免暴晒,远离明火、烟头或烟花爆竹;家长不要将气球拴在孩子手腕或衣服扣子上;不要把气球带进电梯、公交车、汽车或者家里,一旦爆炸,封闭空间的冲击力会更大,伤害也更大。

烧烫伤正确处理办法

医生提醒,一旦发生烧烫伤,尽量保持冷静,尽快送医,在就医前可抓紧时间进行简单正确的处理——“冲、脱、泡、盖”。

1.冲。用流动冷水如自来水,不可使用冰水,持续冲洗烧烫伤部位20-30分钟,使局部创面降温,减轻疼痛及水肿。注意冲洗过程中水流不宜过大过急,尽量保持烫伤水泡的完整性。

2.脱。如烫伤部位有衣物覆盖,在冷水冲洗降温后小心去除,必要时用剪刀将衣物剪开。如果衣物与皮肤黏连则不要强行脱出,以免造成二次伤害,加深伤口。受创部位如有手铐、手表等也应取下,以免局部肿胀后难以脱卸。

3.泡。将烧烫伤部位在冷水中浸泡可缓解疼痛,但不要直接使用冰块冷敷创面,以免冻伤造成进一步损伤。4.盖。干净的纱布或毛巾简单覆盖烧烫伤部位保护创面,注意防止揉搓,避免增加感染;不可在烫伤部位表面涂抹酱油或牙膏,也不能将水泡挑破,以免影响医生判断及治疗。

夏日护肤 拒绝晒黑

□广州医科大学附属第三医院 白恬

入伏后,全国各地迎来了炙烤模式。夏季防晒不仅是为了保持肌肤白皙,更是为了保护皮肤健康,避免紫外线带来的伤害。

紫外线简称为UV,是皮肤老化、色斑、皱纹甚至皮肤癌的元凶之一。UVA是生活紫外线,UVB是户外紫外线。UVA会穿透皮肤表层,深入真皮以下组织,破坏胶原蛋白、弹性纤维组织等皮肤内部的细微结构,产生皱纹,令皮肤松弛衰老,加速黑色素的形成,是皮肤晒黑的主要原因。了解并采取有效的防晒措施,对于每个人来说都是夏日里不可或缺的保护课题。

防晒霜的分类

防晒分为硬防晒与软防晒。硬防晒如遮阳伞、防晒帽、太阳镜等;软防晒如防晒霜、防晒喷雾等。

防晒霜可分为物理防晒与化学防晒,二者主要有3点不同。

原理不同。物理防晒是将照射到肌肤表层的阳光和紫外线,利用反射的方法移走。物理防晒霜会在皮肤表面形成保护膜,反射紫外线,阻止紫外线接触皮肤。化学防晒则是以能量转换的方式,紫外线会先被肌肤吸收,吸收后利用防晒霜的化学成分,转化成其他的形态释放。

成分不同。物理防晒主要成分二氧化钛(俗称“钛白”)及氧化锌。化学防晒是利用化学防晒剂,吸收照射到皮肤上的紫外线,避免伤害及皮肤。纯化学防晒不含二氧化钛和氧化锌。

优缺点不同。物理防晒的优点是敏感肌可用,缺点是质地比较厚重,涂抹之后会偏白和油腻。化学防晒的优点是质地清爽,涂抹后没有黏腻感也没有厚重感,缺点是防晒时间有限,需要定时补涂,长期使用容易损伤肌肤。

防晒霜的选择

防护UVA,看SPF值。SPF xx 其中

的“xx”指的是多少倍的防晒强度,比如:SPF15指15倍的防晒强度。假设一个人在没有涂抹防晒霜的情况下,被晒15分钟后出现晒红的痕迹,那么涂抹SPF15的防晒霜后,会在15分钟乘15,即225分钟后出现晒红痕迹。以此类推,SPF值越大的防晒霜,防晒时间越长,防晒效果越好。但是系数高的防晒霜会含有大量的物理和化学防晒剂,对皮肤的刺激大,会造成毛孔堵塞,容易导致粉刺和暗疮形成。

防护UVB,看PA值。PA分为三级:PA+为延缓晒黑时间2-4倍;PA++为延缓4-8倍;PA+++为延缓8倍以上。

晒后修复与护肤建议

晒后4-6小时,肌肤会泛红、发烫、刺痛,然后逐渐感到皮肤干燥。3-4天后发生色素沉着,变黑,甚至会有脱皮的现象。做好晒后修复:一是晒后降温,晒伤后,尽快回到室内或者阴凉的地方,用冷水浸泡的毛巾或是爽肤水为皮肤降温,切



记不可冰敷;二是补水保湿,晒后肌肤很脆弱,此时如果选择使用功能性产品,会增加肌肤的负担。因此,晒后最重要的任务是给肌肤补充水分,让肌肤屏障得到恢复。

夏日里还应多喝水。对于富含维生素C、E的蔬果类,可以根据自己的喜好适当食用。外出时尽量避开高温和紫外线最强的时段,出门前20分钟涂抹防晒霜,出门后再涂抹一次,之后每2小时补涂防晒霜。

(医学指导:广州医科大学附属第三医院整形美容科副主任医师 赵忠芳)