健康哺乳“喂”爱而生

区妇幼保健院多种方式助力母乳喂养

护士正在指导产后新妈妈的哺乳姿势

记者 邬雪珂
通讯员 邬云妃

俗话说,金水、银水不如妈妈的奶水。母乳是一种安全、免费的天然食物,是婴儿适宜、理想的营养食品,有6个月以内婴儿生长发育所需要的天然营养。母乳喂养不仅对宝宝有益,对妈妈也大有好处。母乳喂养能促进子宫收缩,预防及减少产后大出血;有利于产后体形恢复;一定程度上能减少患乳腺癌、卵巢癌的风险。

今年5月20日是第30个“全国母乳喂养宣传日”。为促进全社会对母乳喂养重要性的正确认识,倡导公众支持母乳喂养,区妇幼保健院结合我区疫情防控实际,积极开展了一系列活动。

举办孕妇课堂。“母乳喂养有哪些好处?”“如何保证充足的奶水?”“怎样才是正确的喂奶姿势?”5月12日下午3时,“奉化妇幼”微信公众号开设线上云课堂,区妇幼保健院健康教育科科长孙银洁给备孕妈妈、准妈妈、新妈妈及家属讲解母乳喂养的相关知识。孙银洁娓娓道来,深入浅出地答疑解惑,并鼓励妈妈们坚持母乳喂养,“妈妈们要坚信自己一定会有充足的乳汁喂养自己的孩子,家人也要给妈妈支持。”孙银洁建议,婴儿出生后1小时内开始母乳喂养;婴儿6个月前应纯母乳喂养,以实现婴儿的最佳生长、发育和健康;婴儿6个月后,为满足其不断增强的营养需求,应添加营养丰富的辅助食品;母乳喂养最好持续至2周岁。当天,听课的各位备孕妈妈、准妈妈、新妈妈及家属收获颇丰。

开展线上母乳喂养知识竞赛。5月12日至20日,母乳喂养知识竞赛在“奉化妇幼”微信公众号上火热开展。区妇幼保健院专门为竞赛前十名获奖者准备了奖品,届时将电话通知。

实行一对一指导。区妇幼保健院选择经验丰富、责任心强、沟通能力好的护士及助产士作为母乳喂养知识规范宣教者、哺乳方法和技巧指导者,为产前孕妇和产后新妈妈进行一对一母乳喂养理论知识及喂养技巧宣教,使孕产妇对宣教知识能逐条理解、掌握重点。宣教面还由孕产妇扩展到家属。对于个别产妇术后因恐惧、焦虑及伤口疼痛等引起不良心理反应,护士会及时进行个性化心理疏导,引导产妇积极转换角色,尽快进入乳母状态。

区妇幼保健院设有爱婴医院,院内随处可见各类宣传标语、宣传手册,各医护人员在日常检查时,也会向备孕妈妈、准妈妈、新妈妈及家属进行知识科普、技术指导。近几年,区妇幼保健院还在《奉化日报》多次开展母乳喂养相关知识科普,宣传母乳喂养的好处、健康理念等,扩大了受众面,取得了良好的社会效果。丰富多样的宣传方式使广大孕妇和产后新妈妈随时可以学习母乳喂养知识,增强了坚持母乳喂养的信心。

妇幼风采

儿保科医护人员入园指导防疫工作

记者 邬雪珂
通讯员 邬云妃

为全力助推幼儿园规范落实防疫措施,有效防范疫情在幼儿园内扩散,我区各幼儿园开园后,区妇幼保健院儿保科医护人员兵分几路,入园指导防疫工作。

在区卫生健康局和区教育局协调组织下,区妇幼保健院、区疾控中心、区卫生监督所、各医共体分院等相关人员组成11个技术指导组。其中,区妇幼保健院儿保科医护人员主要了解各幼儿园疫情防控措施和物资准备情况,巡查教室、活动室、盥洗室、洗手间、食堂等生活、活动场所,查看卫生、通风和消毒等情况,重点关注临时隔离室的设置,以及幼儿园教职工或儿童如出现发热、咳嗽等呼吸道症状后的应对措施,提醒幼儿园相关负责人做到餐具一人一具一消毒,坐便器一坐一消毒,同时给出各类指导意见。

图为区妇幼保健院副院长林琳敏在幼儿园指导。

妇幼动态

生命最初的营养

母乳才是硬道理

通讯员 邬云妃

近日,湖南郴州又现“大头娃娃”假奶粉事件,再次以如此痛心的方式提醒人们对宝宝营养安全的关注。

生命早期的宝宝,正是身体和智力生长发育的“机遇窗口期”,给宝宝提供健康、安全的营养环境,是宝宝生长发育、认知能力发展和一生健康的基础,也是每一位妈妈的责任。妈妈的乳汁就是宝宝安全又营养的食物,母乳是妈妈给自己孕育的新生命准备的最宝贵礼物。今天,我们就来谈谈母乳喂养。

母乳喂养,爱之根本,母乳喂养是每一位妈妈的不二选择。但同样选择了母乳喂养,有的妈妈做得顺其自然,轻松愉快,而有的妈妈却千辛万苦,甚至过早断奶或放弃了母乳喂养。那么,母乳喂养成功的关键在哪里呢?

首先,妈妈要有信心。女性的乳房在青春期发育成熟,从怀孕开始进一步发育增生,在孕晚期已开始分泌少量初乳,直到宝宝出生,乳房正式开始泌乳,并且随着宝宝生长发育的需要,妈妈的乳汁分泌会逐渐增多,可以说是妈妈为宝宝提供的同步配套服务。如果妈妈的哺乳信心不足,总是怀疑宝宝吃不饱,过早添加牛奶,或者遇到一点困难和挫折就放弃,往往导致母乳喂养失败。

其次,妈妈在孕期要学习一些基本的母乳喂养知识和技能。一般妇幼保健院或保健机构都设有孕妇学校和妈妈课堂,专门为初为人母的准妈妈提供免费的母乳喂养培训,让准妈妈能了解母乳喂养的好处、促进母乳喂养的策略、孕期乳房保健、哺乳准备、正确的哺乳姿势和含接姿势、常见母乳喂养问题的处理等。有了这些知识和技能,妈妈的母乳喂养才能胸有成竹。

最重要的一点,做好最初72小时的母乳喂养。万事开头难,做好产后头一周特别是最初3天的母乳喂养,是成功的关键。产后前3天是泌乳的关键期,在产后尽早且不设限制地哺乳,能让妈妈拥有分泌充足乳汁的能力。产后1小时内,应做到早吸吮、早接触,宝宝从温暖的子宫腔来到外界环境,处于警觉状态,吸吮的欲望非常强烈,宝宝早吸吮会刺激妈妈的乳头,使体内产生大量催产素,不仅促进乳汁分泌,还能促进子宫收缩,减少产后出血。产后2小时至24小时,宝宝在第一次哺乳后会进入较长的深睡眠期,长达6小时至8小时,称之为过渡期,妈妈可以同步休息。此后,宝宝又进入清醒期,并同时表现为频繁寻乳和睡眠交替的状态。产后24小时至72小时,宝宝会表现出“沉睡的白天,疯狂的夜晚”,宝宝会在产后第二晚哭闹增多,哺乳的需求突然变得频繁,需要密集哺乳,甚至有难以安抚和满足的现象。此时应按需哺乳,满足宝宝需求。产后前三天,妈妈一般在医院渡过,母乳喂养的过程中有助产士的陪伴和指导,有问题可以随时咨询,是妈妈从理论学习到实践的过程。出院回家的前几天是巩固母乳喂养技能的关键期,妈妈有问题可通过电话或在医生上门访视时咨询。

要指出的是,母乳喂养并不是妈妈一个人的事,需要家庭和全社会的支持帮助。5月17日至23日是“全民营养周”,5月20日是“母乳喂养日”,让我们一起支持和鼓励妈妈坚持母乳喂养,给宝宝更多保护,让每一位宝宝享受到妈妈甘甜馨香的乳汁。

妇幼科普