

# 许给宝宝一个良好健康的人生开端 区妇幼保健院全力促进母乳喂养

## 妇幼动态

通讯员 郭云妃

5月20日是全国母乳喂养日,今年的主题是:促进母乳喂养,携手向未来。广泛开展宣传和咨询活动,强调母乳喂养对儿童健康成长的深远影响,以提高人们的母乳喂养意识。

对婴儿来说,母乳含有婴儿所需要的全部营养、丰富的免疫因子,易消化吸收,减少过敏和肥胖,是婴儿最适宜的食物,利于婴

儿健康和安;对母亲来说,母乳喂养促进子宫收缩,减少产后出血,并有助于建立亲子关系,推迟再次妊娠,保护母亲健康;对家庭和社会来说,经济方便,安全无污染,母亲与婴儿依恋更有利于母婴心理健康,有助于家庭和睦和社会安定。

区妇幼保健院为全面促进母乳喂养,于2012年创建爱婴医院,院内布置温馨的母婴病房和哺乳室,营造良好的母乳喂养环境,实行母婴同室。成立母乳喂养技术指导小组,每年专题培训和考核全体医务人员的母乳喂养知识,并配备各种母乳喂养示教模型,利用孕妇学校、门诊咨询和病区宣教,面向

孕产妇及家属开展多种形式的母乳喂养知识和技能培训,树立母乳喂养信心。开设母乳喂养咨询门诊,面对面解决新妈妈的母乳喂养问题。病区由助产士为每个分娩产妇进行早接触、早吸吮、早开奶,让母婴24小时在一起,指导喂奶体位和正确的含接方法,为成功母乳喂养打下良好基础。出院后进行母乳喂养随访,在产后访视时进一步给予母乳喂养指导。儿保科医生在儿童保健指导中及时跟进母乳喂养情况评价,开展母乳喂养率和6个月内纯母乳喂养调查。据儿保科统计,2021年全区母乳喂养率为94.15%,6个月内纯母乳喂养率达

到73.2%。

区妇幼保健院健康教育科科长孙银洁表示,母乳喂养一直是重点宣教内容,经过大家近几年持续不断的努力,孕产妇的母乳喂养意识明显提高,现在的重点是如何解决妈妈在母乳喂养中碰到的问题,譬如哺乳时如何正确含接防止乳头损伤导致的疼痛、如何解决部分妈妈的奶胀问题、哺乳期的营养问题、职场妈妈上班后如何保持母乳喂养、正确看待催乳师的作用等。“母乳喂养成功的关键是做好产后72小时的母乳喂养,希望妈妈和医护人员一起配合,坚持母乳喂养,许给宝宝一个良好健康的人生开端。”

## 不忘初心 逆行而上

——区妇幼保健院主管药师竺剑东的援沪感言

## 妇幼风采

从4月22日出发援沪,到5月16日圆满结束援沪任务,25天见证了团队凝聚力,发挥了团队的执行力。疫情虽然残酷,但我们无所畏惧,砥砺前行,冲在最前最危险的地方,克服一切困难,完成一场没有硝烟的“战争”。我们不为名不为利,只为对得起穿在身上的“戎装”,完成自己的使命。我们是“宁波奉化援沪医疗队”。

正如苏心的一篇文章中所说:“哪有什么岁月静好,只不过有人替你负重前行”。珍惜经历的人、事、物,迈开步伐迎接未来的每一天。上海在经历此次疫情的考验后也会再次翻开新的篇章,踏上新的征程。而我们这些援沪的“逆行者”也将重新回归属于自己的岗位,为家乡的大地继续默默奉献着自己的能量和热



情。我们已完成了使命,脱下这一身“戎装”,载着和煦的笑容回归家乡。它日若有需要,我们召之即来,来之即战,战之即胜。

20年前,我穿上一身戎装保家卫国,驻守祖国的大西北;20年后,我换了一身“戎装”,支援祖国的经济重城——上海。从身穿绿军装,

手拿八一杠,到现如今的身穿防护服,手拿咽试纸。一个不一样的战场,一种不一样的职责,却是一样的使命,一种一样的守护。

## 妇幼科普

### 营养周里说营养

通讯员 郭云妃

2022年5月第三周(5月15日至5月21日)是我国第8个全民营养周。全民营养周由中国营养学会、中国疾病预防控制中心营养与健康所等单位共同发起,倡导全民普及营养知识,是全民的营养知识学习周、营养理念传播周、营养生活方式实践周。今年的宣传主题是:会烹会选,会看标签。

人的健康离不开营养,健康四大基石中的第一条就是合理营养,而孕期和哺乳期的妈妈的营养,更是关系到胎儿和婴儿的健康。今天,让我们一起来看看如何做好孕期和哺乳期的合理营养。

#### 孕期营养重在合理均衡

许多孕妈妈经常为孕期的营养而烦恼,产科门诊的医生也发现许多孕妇出现营养不良所致的缺铁性贫血、缺钙、胎儿宫内发育迟缓等;也有些孕妇盲目追求营养,导致孕妇过于肥胖、巨大儿、糖尿病等并发症。因此,孕期营养要把握合理均衡。

孕期营养,一方面要满足母体和胎儿生长发育的需要,另一方面母体内还要贮存一定量的钙、铁和其他营养素,以满足产后哺乳需要。孕期的不同时段,营养的侧重点也不同。怀孕前3个月至怀孕后3个月需要补充小剂量叶酸,预防神经管畸形;孕早期胚胎器官分化形成,出现早孕反应,应吃适合口味、易消化、清淡并富含丰富营养素的食物,原则是少而精;孕中期胎儿器官及大脑迅速发育,食物需要量增加,并要求多样化,原则是品种多样、荤素搭配;孕晚期是胎儿肌肉、骨骼、脂肪及大脑等发育和功能完善的时期,应增加蛋白质、钙、铁、锌及维生素等摄入量,保证适量的碳水化合物及脂肪,以满足胎

最后,给大家推荐2022年版的中国居民合理膳食八原则。一是食物多样,合理搭配;二是吃动平衡,健康体重;三是多吃蔬果、奶类、谷类、大豆;四是适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;五是少盐少油,控糖限酒;六是规律进餐,足量饮水;七是会烹会选,会看标签;八是公筷分餐,杜绝浪费。

儿生长发育、出生前储备和母体自身储备的需要。孕期营养总的原则是:食物多样、适量均衡;注重个体化;既保证营养素的供给,又有色香味的调配,并具有一定的容积和饱胀感;适当加餐,间隔适中而有规律。

#### 哺乳期妈妈的营养建议

哺乳期妈妈,生理上需分泌乳汁、哺乳婴儿,同时还要补偿妊娠、分娩时的营养素损耗,促进产后各器官、系统功能的恢复,此时对于营养的需求明显增加。

保证充足的蛋白质。蛋白质营养状况对泌乳量影响尤为明显,与一般育龄期女性相比,哺乳期蛋白质摄入量推荐每日增加25g,主要推荐丰富的动物性优质蛋白如鱼、禽、蛋、瘦肉等,也可食用大豆及其制品。请注意充足的维生素A。哺

乳期为满足宝宝生长发育对维生素A的需求,乳母要保证乳汁中含有丰富维生素A,建议每周吃1至2次动物肝脏(总量85g猪肝或40g鸡肝)或蛋黄。摄入充足的钙。哺乳期的妈妈对钙的需要量会大大增加,因此该时期补钙尤为重要,除了多食用含钙丰富的食物,建议每日摄入1000mg的钙剂,以满足哺乳期母体钙的需要。含钙丰富的食物包括绿叶蔬菜、鱼类、虾皮、牛奶、豆腐等。最后,保证充足的能量摄入。哺乳期妈妈其能量的需求远高于一般育龄期女性,在此基础上增加约500kcal的能量,适宜充足的能量也是保证乳汁顺利分泌的关键。能量的具体食物来源主要为主食,如米饭、面食等。

最后,给大家推荐2022年版的中国居民合理膳食八原则。一是食物多样,合理搭配;二是吃动平衡,健康体重;三是多吃蔬果、奶类、谷类、大豆;四是适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;五是少盐少油,控糖限酒;六是规律进餐,足量饮水;七是会烹会选,会看标签;八是公筷分餐,杜绝浪费。



粒谁汗锄  
 粒知滴禾  
 皆盘中禾日  
 辛餐中下土  
 苦。餐,午。

珍惜粮食 反对浪费