

## ■“母乳喂养周”系列报道①

6个月后母乳就没营养了、喂完母乳再给孩子喝点水……

## 这些母乳喂养误区可能你都在踩

每年的8月1日到7日,是世界母乳喂养周。近年来,随着母乳喂养宣教 的加强,越来越多的新手妈妈开始选择母乳喂养。但与此同时,一些母乳喂 养的误区可能有些新手妈妈天天都在踩。为此,记者采访了宁波大学医学院 附属医院妇产科中心产科病区护士长王渊萍。作为宁大附院“安心妈妈”品 牌专家之一,她告诉新手妈妈这些误区不要踩!

一问:新手妈妈常常担心自己奶水不够,孩子吃不饱,这个问题要怎么解决?

王渊萍:这确实是我们住院产 妇中收到最多的提问,尤其是产 后四天内的产妇,常常为此很焦 虑。但其实孩子是“天生带着奶”来 的,他们在出生时就是有能量储备 的,一般可以支撑48小时。出生第 一天,新生儿的奶量需求大概只有 5毫升,差不多一个葡萄的大小,所 以新手妈妈完全不用担心孩子吃不 饱,不少新手父母给新生儿喂30 毫升、50毫升的奶,反而会增加宝 宝的胃部负担。

二问:怎么判断宝宝吃了多少 母乳?我看不少妈妈会把奶水吸 出来放到有刻度的奶瓶里再给宝 宝吃。

王渊萍:这么做完全没有必要。判断宝宝有没有吃饱,要看宝 宝是不是表现出了很满足的状态, 是不是不吵不闹了;整体上,一是可 以关注宝宝体重增长的速度,二是 可以看大小便的次数,尤其是小便, 一般一天能换掉5张以上尿不湿, 说明宝宝是吃够的。

另外如果是母乳亲喂,宝宝是 不会吃多的,宝宝吃饱了就会自己 把乳头吐掉,不需要人工干预,这叫 “顺应哺乳”,就是顺应宝宝的需求。

三问:胸的大小和奶的多少存 在必然联系吗?

王渊萍:没有必然联系。奶水 的来源是催乳素,催乳素靠宝宝反 复吮吸产生。一般孕后期,妈妈的 乳房就已经准备好进行哺乳了,最 直观的就是胸围都会比孕前大,分 娩后靠宝宝吮吸的频繁程度,来决 定奶量,因此和孕前胸大胸小无必 然联系。

四问:新手妈妈给孩子喂完母 乳,常常会再给孩子喝点水漱漱口, 或者平时也会怕孩子渴,给孩子定 时喂水,这个问题你怎么看?

王渊萍:出生6个月内的宝宝 其实完全不需要喝水,因为母乳中 大概87.5%以上的成分就是水,喝 奶已经完全能满足宝宝所需水分, 另外喝水反而会加重宝宝胃 部负担。

五问:老一辈人都说多喝鸡汤、 鱼汤、猪蹄汤之类的汤水可以催奶, 确实是这样吗?

王渊萍:这个说法有一定道理, 但不全对。像前面说的,因为母乳 里大部分都是水,那有出量肯定要 有入量,所以建议哺乳妈妈多喝水。比如我自己,一般在喂奶前或 者工作时间喂奶前,都会喝一杯 水。也就是说,不是一定要喝鸡汤、 鱼汤、猪蹄汤,喝这些汤并不会有 不同于水的催奶效果。

六问:那么吃太油腻,会得乳腺

炎吗?

王渊萍:这个问题是这样的,不 是说吃得油腻就一定会得乳腺炎, 但如果吃得油腻,又没有及时排空 乳汁,就很容易得乳腺炎。乳腺炎 是由于堵管造成的,而吃油腻的东 西容易造成堵管。不同产妇的乳腺 管有粗有细,尤其是那些乳腺管很 细很细的产妇,如果吃得太油腻又 不及时排空乳汁,就很容易堵管。

换句话说,如果妈妈很爱吃油 腻的东西,可以吃,只要及时排空乳 汁,就不会得乳腺炎。但是,在刚分 娩完不久,乳腺管还没有通畅的时 候,是绝对不能吃的,这一点也要提 醒那些产后非常着急给产妇进补的 家属。

七问:现在不少新手妈妈都选 择尽可能母乳喂养更长的时间,甚 至2年以上,但一些老一辈的人都会 劝“没必要”,因为6个月后母乳就没 营养了,是这样吗?

王渊萍:这是不会的。比如我 自己,现在已经母乳喂养21个月 了,也打算坚持到2年。一般来说, 分娩后前6个月的母乳可以满足孩 子所有的营养需求,不需要加任何 辅食;6-12个月,母乳可以满足孩 子1/2所需营养元素,这期间就可 以加辅食;而12-24个月,母乳仍可 提供孩子1/3所需营养。现在,世 界卫生组织也是提倡母乳喂养2年 及以上的。

八问:不少背奶妈妈的冰柜里 常常会存很多奶,就会从有效期剩 余短的奶开始给宝宝吃,这种做法 是正确的吗?

王渊萍:不建议这么做。因为 有研究表明,妈妈白天吸出的奶往 往含有较高的皮质醇,这是一种警 醒大脑的物质,会让宝宝兴奋,而 晚上吸出的奶往往含有较高的褪 黑素,会让宝宝想睡觉。因此建议 妈妈们一定要把吸出的奶标记好 时间,比如中午12点吸出的奶,最 好也在中午12点左右的时间给孩 子吃。

九问:患有乙型肝炎的妈妈能 进行母乳喂养吗?

王渊萍:可以的。因为乙肝的 传播途径主要是血液和性接触,母 乳并不是传播途径。根据最新的 《乙型肝炎病毒母婴传播预防临床 指南(2020)》,鼓励乙肝产妇母乳 喂养。

十问:哺乳妈妈生病时是不是 不该进行母乳喂养?

王渊萍:这要视情况而定。通 常情况下,生病的妈妈是可以继续 进行哺乳的,但前提是她们先要确 保自己得到了正确的治疗,有恰当 饮食、充足睡眠。有些情况下,妈 妈体内产生的疾病抗体还能通过母 乳转移到孩子体内,反而有助于孩 子建立免疫系统。 记者 徐露清



## 一汤一针治顽疾 黄氏喉科传人有妙招

张师傅想不到,折磨了他儿子数年的扁桃体化脓顽疾,江北区文教街 道社区卫生服务中心的毛雪华医生竟用一汤一针就治好了。

2017年,已坐诊15年的毛医生,成为无锡黄氏喉科的传承人,将独特 的中药和刺血疗法引进宁波,短短几年解除了数千名耳鼻喉疾病患者的痛 苦,其中不乏疑难杂症的患者。



毛雪华医生给患者治疗。

## 顽疾困扰多年

张师傅的儿子2008年出生,1 岁开始因经常感冒发烧成了医院常 客。2016年春节后,儿子发病频次 越来越高。以前两三个月生回病, 现在每个月一次。一生病扁桃体就 化脓,发高烧,要打五六天点滴。

小孩长期生病,不能正常上学。 医生建议切掉扁桃体,张师傅觉得孩

子还小,手术太痛苦,想再看看。

孩子一个月一次发病很准,张 师傅说,到后来他都会看了。只要 孩子不舒服,拿手电筒一照,就是扁 桃体化脓。他实在无法坚持,朋友 圈发帖求助,哪家医院小儿扁桃体 切除手术好,有医生就向他推荐了 毛医生。

## 初见黄氏喉科

毛医生当时刚成为无锡黄氏喉 科传承人没多久。

2002年,毛医生在浙江中医药 大学毕业后进入中医五官科,当时 这个科室比较冷门,愿意接受中医 治疗的耳鼻喉患者并不多。

两年后,他到上海进修西医,就 用中西医结合治疗耳鼻喉疾病。但

令他困惑的是,不少疾病手术后复 发率还是比较高。

2015年,业内享有盛名的无锡 黄氏喉科举办学习班,毛医生自费 报名,参加培训。

这次经历让毛医生大开眼界。他 说,真的没想到中医五官科能做得那 么好,特别咽喉疾病的治疗,让他震撼。

## “追星”两年成功拜师

培训结束,毛医生向黄氏喉科 第10代传人任思秀医生提出了拜 师的请求,被委婉拒绝。

毛医生也预料到这个结果。谁 知道你是真心学艺还是冲着名利而 去?那以后,他就时时关注黄氏喉 科的动态。

几个月后,黄氏喉科到江西省 中医药大学附属江西省中医院交流

学习,他像追星的粉丝一样自费前 往,再次表达了拜师学艺的诚意。 任医生没点头,也没拒绝。

返回宁波后,毛医生调出时间,每 个月两次前往无锡中医院,像实习生 一样,跟在任医生后面。这样持续1 年多,毛医生的诚意终于打动了任医 生,收他为黄氏喉科第11代传承人, 把黄氏喉科的精髓毫无保留地相传。

## 一汤一针治顽疾

张师傅找到毛医生时,其实也 没抱啥希望。但令他惊喜的是,中药 口服一个月和连续两个月的中医刺 血,折磨孩子多年的扁桃体疾病慢 慢好转,到现在,两年多了,都没复 发过。

就这一汤一针,毛医生解决了很多 患者的耳鼻喉顽疾。一星期前,毛 医生收到陈女士送来的锦旗。她10 岁的儿子扁桃体和腺样体肥大,两年 前开始鼾声如雷,隔壁邻居都能听

到。更严重的是,孩子出现睡觉障 碍,呼吸暂停。找到毛医生时,孩子 的扁桃体已达到三级肥大,腺样体堵 塞了鼻咽部的85%以上。

除了口服中药外,孩子每个星 期到医院来刺血。两个月后,肥大的 扁桃体明显缩小,呼噜也逐渐减轻 并消失。孩子妈妈致谢说,没有了 如雷的鼾声,现在走进儿子的房 间,还真有点不习惯。

记者 程鑫 通讯员 史未末 文/摄