

■“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产中收到最多的提问,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 史未未 文/摄