

“母乳喂养周”系列报道④

请人上门开奶、找机构通乳、断奶后排残乳……

母乳喂养专家 细数奇葩“乳事”

母乳的好处无可替代，随着母乳喂养重要性的认可度越来越高，如何让宝宝吃到充足的母乳，就成了孕妈妈和家属们都非常关注的话题。部分产妇因来奶迟，奶水少等情况而陷入焦虑，出现了很多涉“乳”奇葩事。

据宁波市妇儿医院母乳喂养门诊副主任护师姚培琴介绍，盲目开奶、暴力通乳等现象，都是他们在门诊中经常碰到的涉乳误区，需要引起年轻妈妈的重视。否则，不但导致母乳减少，还会引发乳腺脓肿等疾病。



医生指导如何正确哺乳。

1 最好的开奶师 其实是你的宝宝

姚护师曾碰到一年轻妈妈来问诊，说剖腹产后刚出院，奶水少，能不能开奶？见姚护师有点疑惑。该产妇解释说，就是产后多少天可以找开奶师来按摩？她周围的姐妹们生了孩子后，都找过开奶师。

这是姚护师第一次听到开奶师三个字。那以后门诊的时候，她留意到，宝妈们找开奶师已经不是个别现象，她们在临产前就找好了开奶师，生了孩子后就请到医院或家里做乳房按摩，名为开奶。

这让姚护师感到不可思议。自然界的哺乳动物数不胜数，还没听说过哪种哺乳动物的妈妈需要有开奶师来帮忙按摩开奶后才会有奶。

那开奶师真的有用吗？姚护师说，找人开奶绝无必要，最好的开奶师，就是我们的宝宝。据介绍，孕妇产后立即就有初乳产生，但量很少，这应该也是人类的进化现象。初生宝宝只有玻璃珠大小的胃，一下子来那么多奶，吃不了。等到产后两三天的生理性胀奶期过后，大量的乳汁自然就来了。

也许有人刚好这时找了个开奶师，所以就觉得奶水是开奶师帮忙开出来的。其实这是正常的生理过程，找不找开奶师都会发生。

姚护师提醒说，分娩后只要做到“三早一勤”，即早接触、早吸吮、早开奶、勤喂奶，有效地喂哺，绝大部分妈妈的乳汁都能够满足宝宝的需求。

2 通乳不当引发乳腺脓肿

除了奇葩的开奶师，母乳喂养门诊还不时碰到暴力通乳造成乳腺脓肿的案例。

产后5个多月的宝妈王某，乳房疼痛难忍前来就诊。王某诉苦说，自哺乳开始就经常堵奶，乳房肿胀。后听信朋友介绍，找到写字楼里的催乳机构。通乳师说，她的乳腺管太细，所以时不时就堵上了，这是个人体质不好。

通乳师一番按摩揉捏后，堵奶缓解了。刚开始效果还好，后来堵奶却越来越严重，乳房肿胀时高热、红肿、疼痛难忍。经检查，王某已出现明显的乳房脓肿，必须转诊乳腺科手术治疗。

姚护师认为，这是通乳不当造成的不良结果。她说，乳房特别娇嫩，千万别按得太用力，否则很容易损伤乳腺。目前很多所谓的催乳师并无相关资质，有的甚至连乳腺结构都不清楚，通乳的方法也就是按摩揉捏，用力不当，按摩部位不对等都会使乳房受伤发炎，造成乳腺脓肿。她建议，哺乳期一旦出现乳房硬块，一定要到正规的医院请求专业人士的帮助。

3 断奶后并无必要排残奶

用母乳喂养，就有个断奶过程。目前，排残奶的说法又开始在宝妈当中流行，说断奶的时候找人把残奶排干净，有利于产妇身体的快速恢复。

对此，姚护师提醒，绝大部分产后妈妈给宝宝断奶后，乳汁分泌减少，残余的乳汁会被身体组织逐渐吸收，如果没有明显不适，并且没有乳腺肿块，就不需要排残奶。

其实，排残奶时如果手法不当，或者没掌握正确的方法，反倒会使淤积的乳汁不能很好地排出和消散，造成疼痛加重，引起急性乳腺炎。

记者 程鑫 通讯员 马蝶翼 文/摄

前一分钟朋友圈晒羽毛球拍 后一分钟起跳扣杀跟腱断裂 韧带功能开始退化的80后 切记要科学运动

80后逐渐步入中年，看到腰间日趋肥厚的“游泳圈”，也时不时萌生重回球场运动减肥的雄心壮志。但激烈的奔跑对抗，稍有不慎就会导致运动损伤。

“人过30，肌腱、韧带的功能就开始退化。大多数人并不知道如何正确运动、自我保护，所以中年人群跟腱损伤、断裂非常常见。”中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)骨科中心足踝外科主任陈良提醒。

80后才上球场就被送进急诊室

前一分钟还在发朋友圈，晒球场、羽毛球拍；后一分钟，起跳扣杀，落地后一阵钻心疼痛，直接负伤退赛——1982年出生的李先生近年来一直围着家庭、工作转，且长期伏案工作，以往一周两场的羽毛球已经放下好几年了。看着体重已突破90公斤，李先生再也坐不住了，不久前叫上以前的球友重回球场，没想到刚上球场就遭遇伤痛。

起初，李先生以为只是普通的足踝扭伤，坐在场边歇了好一阵，可仍然站不起来，甚至脚后跟、小腿后方都疼了起来。最后，在朋友的帮助下，李先生就近送到国科大华美医院急诊科。

经过磁共振检查以及足踝外科会诊，接诊医生告诉李先生：他的左脚跟腱断裂，需要手术治疗！所幸经过微创手术，足踝外科陈良主任为李先生接好了断裂的跟腱，但术后仍需要3个月的休养才能重新下地行走。

中年人最易遭遇跟腱断裂

只是一记跳起扣杀，怎么就把跟腱给“跳断”了？自己才不到40岁，难道肌腱就这么脆弱了吗？

“中年男性的肌腱就是这么脆弱！”陈良介绍，跟腱断裂最易发生在30岁以上的中年男性人群。人体的骨骼系统包括硬骨、软骨以及周围的软组织等，韧带、肌腱等软组织一般从30岁起就开始老化。随着韧带肌腱的水分丢失，它们的韧性减少、脆性增加。

“一方面是软组织的老化，另一方面中年人背负沉重的生活压力，运动减少、核心力量下降，体重上升，两方面因素叠加，使得运动损伤极易发生！”陈良提到，特别是像李先生这样平时很少运动，突然某一天重回球场进行激烈的对抗运动，就好像一根已经出现破损老化的橡皮筋，突然遇到外力拉伸，很容易发生断裂。

除了日渐发福的中年男性，女性也会遭遇类似情形。“与男性稍有不同，中年女性参加剧烈对抗运动的机会不多，更容易因为长期穿高跟鞋等原因，踝关节肿痛、扭伤。”陈良介绍。

既要坚持运动，又要加强防护

跟腱、韧带的损伤早期往往很难有明显症状，避免运动损伤，特别是跟腱断裂，更重要的是加强保护意识。“我们不能因噎废食，现代人运动需求越来越强，规律、科学的运动有利于身心健康，但每个人都应该掌握最基本的运动防护常识。”陈良提到了运动前最需注意的三点。

首先，人到中年，要充分了解自己的身体状况，运动要坚持循序渐进，不要过量，强度不要过大。特别是运动方式的选择，尽可能选择相对舒缓的运动，比如慢跑、游泳等；其次，日常要注重核心肌群的训练，运动前一定要进行热身，比如进行拉伸运动，让自己的关节、韧带有一个良好的过度，而非短时间快速进行高强度的运动。最后，应该选择合适的护具、鞋子，比如打篮球应该穿高帮的球鞋，给足踝部足够的保护与支撑。

记者 任诗好 通讯员 郑轲

分类信息 【刊登热线】
56118885
56118880
职场招聘 教育培训 房屋租赁 搬家搬厂
旧货回收 声明公告 商务信息 法律服务

办理地址：海曙区：碶闸街62号(都市仁和中心)20楼2011室
鄞州区：宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼

招聘启事

宁波安捷化工有限公司是国有政府投资管理公司，注册资金4.65亿元，负责宁波石化开发区的公共管廊投资建设和管理。齐全的技术管理体系，管廊技术创新走在全国前列。人均创利达100万元以上，机关化工作环境、福利优良。随着公司在数字化智能化和高质量发展，现公开招聘，机会难得。

岗位一：技术发展部高级主管1名(30-40周岁，本科学历，化工等相关专业，中级职称，年薪大于14万/年)

岗位二：电子信息管理技术员1名(25-40岁，本科学历，电子信息工程或计算机网络专业，年薪大于8.4万/年)

详情宁波人才网https://www.nbrc.com.cn/(搜索安捷物流)

物业信息

旺铺、厂房出租
丽园路2号地铁口商辅六间
云林东路957号一层厂房825m²
出租。电话：13081901628

●鄞州首南1400平米歌舞厅KTV
欲转让或合作 13805892528

声明公告

●宁波拓普机电进出口有限公司
遗失提单一份，船名：CMA
CGM LOUVRE 航次：
0FL91W1 提单号：NGB
HAM21345.起运港：宁波，
目的港：HAMBURG.提单
日期：04/04/2021，声明作废

●象山何如文化传媒工作室遗失
公章一枚，编号3302250036982
声明作废

●象山第一人民医院医疗健康
集团涂茨分院遗失公章一枚，
编号3302250054213 声明作废

系统门窗工厂直销

宁波市甬成欧帆门窗有限公司专业家装定制高端系统门窗，阳光房，中空内置百叶玻璃，电动天窗等一条龙服务，配件质保二十年以内，欢迎来电咨询。厂址：江北庄桥新桥一路路口
服务热线：8008656383
联系人：杨经理
13373871908 (微信)

旧货回收

●收家具床一切旧货18358415826

征求设计信息

宁海近城区(兴海北路38号区域)地块(占地17万平方米)准备新建厂区(包括办公后勤)，征求规划设计单位。
联系人：张先生
13777011666(微信同号)
联系人：陈小姐
13777019292(微信同号)

法律服务

●离婚、房产、经济纠纷 87295238
●民商事免费法律咨询 56281878

宁波市龙一公墓

本墓园是民政部门批准的正规公墓，位于宁波市殡仪馆旁，墓式齐全、价格适宜，环境优美。
地铁：一号线东环南路站2公里，免费接送。
(清明节无交通管制)
联系：陈先生 13003700407
张先生 13065698269

搬家搬厂

●千喜搬家搬厂 特优 87778900
●快捷专业搬家搬钢琴 87907772

余姚大隐 福寿墓园

民政部门批准的正规墓园，位于大隐镇交通便捷环境优美，南面靠近玉佛寺边上入口、东面通途路到底桥下入口。公交：156路姜岱站下、33路与301路玉佛寺站下、宁波市区及地铁1号线高桥西站可以免费接送(需提前预约)
电话 0574-62915168
13957891168 18968376365