

● 健康一周讯

## 母乳库成立一年多 142人已捐赠母乳

坐落于省立医院东院新生儿监护病房的我省首家母乳库,去年3月挂牌成立,七八月份正式开始运营。新生儿监护病房护士长李敏敬说,母乳库成立一年来,每天都有来捐献母乳的,而且捐献的妈妈均是该院的早产儿妈妈,甚至不用发动社会上的捐献。

据悉,捐献母乳的妈妈,首先得健康,没有长期用药史;首次捐献母乳,宝宝必须在6个月以内;能够无偿捐献10次以上;还得提供本人6个月以内病毒检测结果的原件或者复印件;或者到母乳库免费抽血检测。

捐献的母乳也并非检测合格后就能使用。据了解,医院设有专门的营养科,营养师会根据每个早产儿的情况,为他们“个性化定制口粮”,一般在96小时内食用。据《山东商报》

## 我省发起营养扶贫 免费公益午餐活动

近日,2018山东全民营养周活动在济南启动,主题为“吃动平衡,健康体重”,口号为“慧吃慧动,健康体重”。为持续2018全民营养周科普教育与行为习惯教育,融合营养扶贫需要,中国营养学会携手免费午餐基金,发起“慧吃慧动,减重100天打卡”公益活动(简称“减重100天”),并将减重100天成效转化为免费公益午餐,助力贫困地区儿童营养扶贫。

据悉,“全民营养周”2015年创建,每年5月的第三周为“全民营养周”。今年“营养周”期间,济南营养学会社区专业委员会还将围绕活动主题,开展营养宣传进社区、进单位等一系列科普宣传活动。

记者 刘一梦 通讯员 高辉

## 烟台“优生六免费” 服务机构名单公布

为降低出生缺陷发生率,提高出生人口素质,烟台市卫计委近日发布《关于进一步做好出生缺陷综合防治工作的通知》,公布“优生六免费”服务机构名单。

据悉,近年来,烟台相继实施了免费婚前医学检查、免费发放优生优育指导书籍、免费孕前优生健康检查、免费增补叶酸预防神经管缺陷、免费产前筛查(孕妇血清学筛查)、免费新生儿遗传代谢性疾病筛查等涵盖出生缺陷一、二、三级预防的“优生六免费”服务。本次“优生六免费”服务机构名单共分为六大部分,涵盖近百家机构。据《水母网》



扫生名  
二六  
维码  
查看  
一优  
服务  
机构  
名单



山东大学齐鲁医院妇产科护士长刘芬正在对新妈妈进行母乳喂养指导。

□文/图 记者 刘一梦

5月是属于母亲的月份,5月的第二个星期天是母亲节,5月20日除了是甜蜜的告白日之外,还是卫生部确立的全国母乳喂养宣传日。随着二胎时代的来临,哺乳又成了许多妈妈们甜蜜的负担,较之奶粉,母乳是婴儿最理想的食物,母乳喂养的好处被越来越多的研究证实,也被越来越多的人认知。母乳有哪些特别的有益成分?哺乳期间能否服药?

母乳喂养好在哪、啥时候断奶合适、服药是否影响哺乳……

# 产科专家教你正确母乳

## A 非母乳喂养的娃 患慢性病几率高2倍

“根据2016年和2017年的数据统计,二胎生产率已经占到所有生产率的55%,二胎妈妈和一胎妈妈相比,最大的区别在于母乳喂养的经验上。”山东大学齐鲁医院妇产科护士长刘芬介绍,大家都知道母乳喂养是好的,而至于到底“好”在哪,许多妈妈却很难答上来。

“母乳能满足6个月内婴儿的营养需要,接受较长时间母乳喂养的孩子传染病发病率和死亡率较低,智力也更高。这种差别会一直持续。”刘芬说,国际母乳会要求纯母乳应喂养至少6个月,母乳喂养应至少12个月,最好到孩子两岁。

据了解,母乳至少含有415种蛋白质,这些蛋白质对婴儿的成长发育发挥着重要功能。根据多项调查表明,母乳喂的时间越长,宝宝日后患癌症、脑膜炎、骨质疏松等疾病的几率越低。数据显示,非母乳喂养的宝宝死于肺炎的可能性是母乳喂养宝宝的15倍。母乳喂养将降低宝宝超重或肥胖症的几率是22%。母乳所具备的免疫功能将降低孩子患II型糖尿病并发病的几率是37%。和母乳喂养宝宝相比,非母乳喂养的宝宝身患慢性疾病的几率大于200%。

母乳喂养的好处不仅是对孩子,更是对母亲。“坚持6到24个月母乳喂养的妈妈,身患乳腺癌的几率能降低25%,身患卵巢癌和子宫癌的机率会降低11%到25%。”

## B 开奶不必追求“洁净”, 婴儿第一口吃的是有益“菌群”

“许多家庭都非常注意新生儿母乳喂养的卫生清洁状况,特别是开奶的时候,会提前用肥皂水清洗后再让母婴接触,其实这是完全没有必要的一个误区,因为通过第一次母婴的直接接触,宝宝吸吮乳房获取含有丰富免疫球蛋白、抗体等物质的初乳,促进肠道微环境的形成,建立正常的肠道菌群,有利于减小新生儿的腹泻、肠道过敏的情况。也就是说,比起第一口奶来说,吃进去的‘菌群’更重要。”刘芬说。

“怕孩子吃不饱”也是一个许多家庭都担心的问题,而这种担心也是完全没有必要的,因为新生儿的胃容量是随着母亲乳汁分泌量的增加而逐渐增长的。刘芬

介绍,比起孩子吃不饱,现在更多家庭的孩子是“吃太饱”。产后补充营养并不是多多益善,大多数新妈妈不需要额外补充高能量的汤水和肉类,仅靠孕期积累的能量已经足够产后宝宝所需。

如果新妈妈在乳腺导管还没疏通,或新生儿吮吸能力弱,或母婴分离的情况下,饮用下奶汤,大量分泌的乳汁就会造成乳腺结块,造成新妈出现系列的乳房问题,后果会更加严重。

此外,专家强调,母乳喂养的一个重要原则就是“按需哺乳”,而这个“需”是由婴儿说了算,母亲不必担心把孩子“惯坏”,要充分满足婴儿的吮吸需求,也就是让孩子“想吃就吃”。

## C 吃药和哺乳不冲突,发烧感冒不影响哺乳

“许多妈妈都会在发烧、感冒等情况下,停掉对婴幼儿的母乳喂养,这是完全没必要的。”山东大学齐鲁医院妇产科副主任医师刘媛说,发烧、感冒、长水痘以及出现呼吸道传染病时,妈妈们都可以进行正常哺乳,而且可以正常吃药。刘媛解释,除了一般疾病之外,患有自身性免疫疾病如狼疮、类风湿性关节炎以及由于甲功低下而需要长期服用优甲乐的妈妈都可以进行正常哺乳。

“拿强的松来说,虽然含有激素,但激素的分解与吸收需要在肝脏产生的一种酶的作用下才能进行,而新生儿是没有这种酶的,所以即便是母亲服用这类激素,

婴儿也是不受影响的。至于水痘,其传染途径是通过呼吸道传播,并非通过哺乳的消化系统。”刘媛强调,对于携带乙肝病毒的母亲来说,产后6小时及24小时分别注射抗体和疫苗后,也可以进行母乳喂养。有严重心脏病的妈妈无法进行母乳喂养,其原因并不是母乳有问题,而是患者的身体素质无法支撑夜间频繁起床而产生的心脏压力。

“对于癫痫、抑郁的妈妈来说,服药和哺乳也是不冲突的,大多数药物对于婴儿来说也都是安全的,遵医嘱服用就可以,没必要因为哺乳放弃服药,也没必要因为服药放弃哺乳。”

## 生气时别哺乳,乳汁会有“毒”

二胎妈妈除了身体上承受的压力外,心理上也承担着较大的压力,情绪是影响母乳喂养质量的一个关键因素。

“哺乳时千万不要焦虑或者生气,因为这时候的母乳是有‘毒’的。”刘媛解释,人在生气时,交感神经系统兴奋,大量去甲肾上腺素被

释放,同时,肾上腺髓质也过量分泌肾上腺素,这两种物质在人体的过度增加会导致心跳加快、血管收缩、血压升高等症状,危害妈妈的健康,并且产生有毒的乳汁。

此时哺乳,有毒乳汁会被宝宝摄入,影响其心、肝、脾、肾等多脏器的功能,使宝宝的抗病能力下降,消化功能减退,生长发

育迟缓,或变生他病。此外,情绪如同控制乳汁排出的闸门,大怒可使闸门关闭,常出现乳汁停止分泌,或已分泌出的乳汁不能排出,影响哺乳。

刘芬补充,对于无法进行及时哺乳的母亲来说,也可以采取冰箱保存母乳的方式,一般冰箱冷藏4℃以下可保存24小时,零下18℃冷冻可以保存半年。

