

# 支持母乳喂养 守护健康地球



(资料图片)

8月1日至7日为“世界母乳喂养周”，今年的活动主题是“支持母乳喂养，守护健康地球”，强调倡导和推进全社会支持母乳喂养，保障儿童健康，同时减少母乳代用品的消费和使用，从而减少相关生产、消费环节对地球资源的消耗和对地球环境的污染。7月31日，许昌市中心医院产科主任巩军表示，母乳喂养不仅有利于宝宝生长发育，而且有利于母亲健康。世界卫生组织明确指出，母乳是婴儿出生后前6个月内的唯一食品，不需要加其他食品、液体，甚至不需要喝水。

由于母乳喂养是“一对一”的，因此，母乳能给宝宝最合适的营养，与宝宝的生长配合得十分精准。研究发现，与采用其他方式喂养的宝宝相比，0到6个月内采用纯母乳喂养的宝宝，腹泻、肺炎等感染风险更低，患病及死亡风险也更低。

“母乳喂养对母亲的好处也有很多。”巩军说，母乳喂养对母亲最大的好处是预防产后出血，促进产褥期恢复。母乳喂养还能有效降低母亲患乳腺癌、卵巢癌和子宫癌的风险，并通过促进子宫收缩，消耗掉过多的热量，减掉孕期增加的体重。另外，母乳喂养有助于加强母亲与宝宝的情感联系，使宝宝获得更多的母爱。

## 宝宝出生后前6个月坚持纯母乳喂养

既然母乳喂养好处多多，那么，母乳喂养该坚持多久呢？

“如果条件允许的话，母乳喂养最好坚持到宝宝两周岁。如果条件不允许，母乳喂养也要坚持到宝宝8个月到1岁。”巩军建议，“宝宝出生后前6个月，应坚持纯母乳喂养。”

孩子一生中的第一个生长高峰期是一岁以内，尤其是6个月以内。在此期间进行纯母乳喂养，可以更好地促进宝宝的生长发育。宝宝6个月后，单纯的母乳喂养可能满足不了其生长发育的需要，也有一些母亲需要工作，不再具备纯母乳喂养的条件，这时候可以逐渐为宝宝添加辅食。

断奶的季节最好选择在春秋两季。此时气温适宜，比较适合给宝宝断奶，宝宝也更容易适应。不过，如果宝宝身体状况较差或容易生病，尤其是有过敏体质或肠道有问

题，最好延长母乳喂养的时间。如果打算在宝宝8个月时断奶，最好从宝宝6个月开始逐渐减少哺乳次数，并添加辅食。

## 喂养方式不当会导致乳汁不足

有些母亲知道母乳喂养好处多，也倾向于母乳喂养，但苦于乳汁不足，无法进行母乳喂养。

巩军表示，喂养方式不当是导致乳汁不足的重要原因之一。一般来讲，只要喂养方式得当、克服心理障碍，经过一周左右的喂养，在摸清宝宝规律之后，大部分母亲的奶水都能够满足宝宝的需求。

产后前几天，母亲身体比较虚弱，可以采用躺在床上喂奶的姿势。母亲可以在床上侧卧，让宝宝的脸朝向自己，将宝宝的头枕在臂弯上，使宝宝的嘴和乳头保持水平，用枕头支撑住后背。

之后，一般采用坐姿喂养。母亲坐在床头或靠椅上，背后用一两个软垫把背靠牢，尽量放松全身，轻松、愉快地进行哺乳。母亲可用一只胳膊抱着孩子，另一只手的食指和中指夹住奶头上部，用食指稍往下压，使乳头稍微离开宝宝的鼻子，避免乳房堵上宝宝的鼻孔，并防止因奶水太冲、宝宝吸吮迅猛而发生呛奶和吐奶。在哺乳的过程中，要使宝宝的头、脖子和身体呈一条直线，以便于宝宝吮吸和吞咽。

在母乳喂养时，有些母亲的乳汁逐渐减少。这是多方面原因造成的，如给孩子添加辅食后母乳喂养次数减少，泌乳素分泌减少，过于劳累、营养不良、睡眠不足、情绪不稳定等。如果乳汁实在不够，喂食时要先给宝宝喂母乳，再喂奶粉。



7月29日，魏都区疾控中心开展主题开放日活动，邀请媒体记者、学生及其家长到该中心参观数字化预防接种门诊、狂犬病门诊、微生物/理化实验室、病媒生物(蚊蝇捕捉)现场，学习“七步洗手法”、心肺复苏术，参加慢性病及学生常见病防治知识讲座等，增进对疾控工作的了解。图为活动现场。 马晓非 摄

## 众志成城公仆心 不负韶华勇担当

### ——全市机关事业单位献血活动侧记

本报记者 刘地委

滴血润新生，血液情更浓。为缓解夏季季节性缺血的紧张局面，保障临床用血需求，7月31日上午7时，由市献血办、市直工委、市文明办、市红十字会联合发起的以“众志成城公仆心，不负韶华勇担当”为主题的全市机关事业单位献血活动，在市委、市政府院内拉开帷幕。本次活动自7月31日开始，预计至8月31日结束。

在活动现场，广大机关及事业单位党员干部在许昌市中心血站工作人员的指引下，有条不紊地进行献血前征询、体检和血液初筛……

“无偿献血利国利民，作为公务人员，我们有责任、有义务为我市的无偿献血工作贡献一份力量。”献血车上，市委巡察办副县级巡查专员赵二杰顺利通过献血前体检和血液初筛，参加献血时他说。

市卫健委直属机关党委专职副书记张晓辉当天再次撸袖献血。他告诉记者：“无偿献血传递爱心，我们党员干部就要以身作则，带头参与，做好表率，也希望有更多的人行动起来，为无偿献血贡献力量。”

“献血有利健康，我是A型血，今天过来献一份爱心。”“我还有两天献血间隔才能到期，今天能献吗？”“听说最近天热血不好采，我们单位收到倡议书后，符合条

件的人都来了……”活动现场，大家热情高涨，纷纷表示参加献血是每一名党员干部当仁不让的社会责任，只要身体条件允许将会坚持献血，救助他人。据统计，当天共有50名党员干部参与献血活动，累计采血量达19200毫升。

血液是生命的源泉，是临床医疗不可替代的宝贵资源。近年来，随着我市医疗卫生事业的迅猛发展，我市的医疗用血呈现高速增长态势。为保障人民群众生命安全和健康，缓解夏季淡季血源紧缺的状况，7月23日，市献血办、市直工委、市文明办、市红十字会再次联合发起全市机关事业单位献血活动倡议。献血活动倡议书下发后，全市各单位闻声而动，积极报名参与。

据了解，这样的应急献血活动在我市已连续开展了3年。3年来，全市广大党员干部身体力行，积极参与献血活动，为挽救他人生命，保障人民群众的用血安全作出了积极贡献。

生命经不起等待，爱心需要奉献。在此，本报呼吁有爱心的你勇敢地伸出手臂，用热血为病榻上需要救治的患者送去生命的曙光。

主讲专家：许昌市中心医院产科主任巩军

□本报记者 马晓非

## 母乳喂养从产后一个小时内开始

研究显示，如果所有的妇女能够在产后一个小时内开始母乳喂养，可以挽救上百万个新生儿的生命。随着母乳喂养时间的延迟，新生儿死亡的危险性明显升高。

“婴儿发育尚未成熟，对外界环境的适应能力很差，容易受到外界环境的影响。母乳中含有免疫球蛋白、免疫细胞和其他免疫抗病物质，可以使新生儿不容易出现肺炎、腹泻等。同时，初乳更能抑制细菌繁殖，使宝宝不容易患过敏性疾病。”巩军告诉记者。

宝宝出生后一个小时内，吮吸反射较为强烈，此时尽快让宝宝吮吸可以刺激乳汁分泌，保证乳汁的

足量分泌。宝宝尽早吮吸，还可以刺激母乳的泌乳反射尽快形成，提高婴儿抗病能力，让宝宝更加健康地生长发育。

## 再好的奶粉都比不上母乳

母乳喂养是一种母婴互惠的幸福，对母亲和婴儿都有很多好处。“母乳的营养价值极高，再好的奶粉都比不上母乳。母乳中含有丰富的抗感染物质，母乳喂养可以提高宝宝的免疫力。”巩军对记者说。

宝宝出生后前6个月免疫系统很不完善，母乳中含有数量合适的脂肪、蛋白质、水、糖和免疫成分，这些是其他食物无法比拟的。母乳中含有的抗体，能保护婴儿免受腹泻、中耳感染、下呼吸道感染、尿道感染和新生儿败血症的侵袭。此外，母乳喂养还能促进婴儿的大脑发育，提高孩子的智力。



许昌市中心医院 协办

厚德 精勤 博学 济世

文明健康 有你有我

# 你与文明饮食

# 的距离 差一双公筷

多一副勺筷 多一份健康

减少传染 远离疾病

河南省文明办发布 河南报业集团 万艺飞创作

文明用餐 从我做起

