

第26个世界母乳喂养周来临

母乳喂养益处多 新手妈妈要注意

□记者 魏应钦
通讯员 付春晖

本报讯 市民张女士的宝宝刚刚1岁3个月,由于她平时和丈夫工作都比较忙,前几天,趁着单位外派她出差,她“狠了狠心”,把孩子的奶给断了。同时,张女士又有些内疚:给孩子断奶是不是早了些?

“母乳喂养应该进行到什么时候?”“为什么提倡母乳喂养?”“母乳喂养对宝宝和妈妈有什么好处?”……记者了解到,生活中有许多新手妈妈对母乳喂养存在诸多问题和误区。

时值第26个世界母乳喂养周(8月1日-8月7日)来临之际,市二院妇产科主任安连英建议,在最初的6个月应对婴儿进行纯母乳喂养,以实现婴儿的最佳生长、发育和健康。之后,为满足其不断发展的营养需要,应该给婴儿添加营养丰富的辅助食品,同时继续母乳喂养至两岁或两岁以上。

母乳喂养益处多

“母乳中含有预防传染病(包括肠

胃炎、呼吸系统疾病、尿路感染等)的抗体。母乳不但一直都含有抗感染成分,而且母乳喂养的妈妈一旦患某种传染病后,就会产生特别的抗体。这些抗体会进入到她的母乳中,并传递给吃奶的宝宝。”安连英说,母乳的乳蛋白不同于牛奶的乳蛋白,对于过敏体质的新生儿来说,可以减少其因牛乳蛋白过敏所引起的腹泻、气喘、皮肤炎症等。虽然母乳中铁的含量比较少,但其中的铁是活性铁,吸收率可达75%;而且母乳中含有较多的乳糖和维生素C,能促进铁的吸收,有利于预防新生儿贫血。同时,在母乳喂养中,妈妈对宝宝的照顾、抚摸、拥抱等身体接触,都是对其良好的刺激,不仅能够促进母子感情日益加深,而且能够使新生儿获得满足感和安全感,促进其心理和大脑的发育。

除了能够有效促进宝宝的健康发育,母乳喂养对宝妈的好处也是不言而喻的。安连英说,母乳喂养不仅能够减少母亲产后出血的发生,还会有效降低她绝经前患乳腺癌、卵巢癌等疾病和由骨质疏松症造成的骨折的风险。

6个月以内婴儿应采取纯母乳喂养

母乳喂养好处多,但生活中许多新手妈妈对其存在着诸多问题和误区。对此,安连英说,世界卫生组织《婴幼儿喂养全球策略》建议,6个月以内婴儿采取纯母乳喂养,之后在添加辅食的基础上,母乳喂养可持续至婴儿两岁及两岁以上。而根据调查表明,母乳喂得时间越长,宝宝日后患癌症、脑膜炎、骨质疏松、糖尿病和哮喘等疾病的概率越低。

“生活中,孩子总吃‘夜奶’,许多新手妈妈晚上频繁起夜,感觉疲惫不堪。”安连英说,婴儿夜间吃奶是身体生长的需要,尤其前4个月是生长发育的飞跃期,孩子每两三个小时可能就要吃一次,妈妈应按需喂养,尽量满足。新生儿频繁吃奶还能更好地刺激泌乳素的分泌,刺激越多,乳汁才能越充足,而且夜间的泌乳素分泌更多。为了减轻疲惫,妈妈最好与孩子作息同步,晚上可以采用侧卧位哺乳帮助减轻疲劳。

倡导母乳喂养 守护孩子健康

2017年绿萝母乳喂养
公益活动8月1日启动

□记者 丁进阳

本报讯 8月1日至7日是世界母乳喂养周,本报将与绿萝母乳喂养中心联合举办2017年绿萝母乳喂养公益活动。活动历时3个月,至10月31日结束。活动期间,我市孕妈妈及哺乳期妈妈均可免费享受关于母乳喂养的相关服务。

本次活动由平顶山晚报主办,绿萝母乳喂养中心承办。活动旨在推广母乳喂养,帮助新手妈妈实现纯母乳喂养,并呼吁社会对母乳喂养支持和宣传,帮助更多的孩子拥有完善的免疫系统和最初的智力发育原动力,为更多的孕妈妈提供产前评估,了解产后母乳喂养成功率及将会遇到的哺乳难题,提前进行预防和规避,并为产后妈妈提供完善的母乳喂养指导及乳房护理按摩服务,努力实现90%以上母乳喂养率的愿景。

活动期间,市民可提前预约报名。报名成功后,可免费参与母乳喂养公益讲堂;免费享受产前评估,了解自己母乳喂养成功率及将会遇到的哺乳难题,提前进行预防和规避;免费为孕妈妈跟踪服务,及时了解乳房变化情况,并给予合理指导;免费享受催乳服务和母乳喂养指导。

活动启动后,我市孕妈妈及哺乳期妈妈均可预约报名。报名咨询电话:4008252227。

导读

中医带你
认识糖尿病

[B6]

市中医院冬病夏治
明天开始中伏加强
贴敷

[B4]

2017鹰城七夕
相亲会开始报名啦

[B7]

