

5月20日是全国母乳喂养日,专家提醒:

母乳喂养 重在坚持

□本报记者 牛瑛瑛

5月20日是全国母乳喂养日。国务院成立的中国发展研究基金会在2019年做出的《中国母乳喂养影响因素调查报告》显示,我国婴儿母乳喂养状况不容乐观,婴儿6个月内纯母乳喂养率为29.2%,与《中国儿童发展纲要(2011-2020年)》和《国民营养计划(2017-2030)》提出的2020年我国纯母乳喂养率达到50%的目标仍有一定差距,远低于43%的世界平均水平。其中,影响母乳喂养的因素有奶粉广告、产妇对母乳喂养的认识障碍、产假较短等。那么,母乳喂养到底有什么好处呢?5月17日,记者走访了市妇幼保健院西院区妇产科主任刘展。

母乳喂养能促进母子健康

“母乳是妈妈给予宝宝最健康的礼物,是最适合宝宝生长发育需求的天然食物,母乳喂养能促进母子健康,一定要高度重视。”刘展说,与任何奶粉相比,母乳喂养都具有以下独到的优势:

首先,母乳是智能食物,它的营养成分随着宝宝不同生长阶段的需求自动调整,是其他替代性食物所无法媲美的。

其次,母乳中含有大量的抗体和双歧因子,可以增强新生宝宝的基础免疫力,有效保护婴儿免于感染及预防慢性病发生;母乳还含有婴儿成长所需的所有营养,大量的牛磺酸和丰富的DHA对宝宝的脑发育有着特殊的作用,大量的脂肪可以给脑部发育提供良好的物质基础,因为脑部60%的结构来自于脂肪,丰富的钙和磷可以使宝宝长得又高又壮,比非得因子和寡糖可以抑制肠道病菌增生和帮助消化。因此,母乳能降低宝宝

心血管疾病、糖尿病的发病概率,促进宝宝牙齿和骨骼的生长,利于消化吸收,能预防过敏,保持肠道健康等。

再次,母乳喂养对母子双方健康都有好处:一方面可以帮助建立更亲密的母子依恋关系,让宝宝有满满的安全感,促进其情感发育和大脑神经元的网络连接,让宝宝更聪明;另一方面,母乳喂养时肌肤相贴让妈妈心情愉快,能获得生命最初、最重要的感情基础——爱。有人认为喂奶会让乳房难看,其实喂奶本身并不会引起乳房变形,相反能够促进妈妈身体产生催产素,催产素会增强乳房悬韧带的弹性,减少乳房变形的可能性。母乳喂养在一定程度上还可预防妈妈产后大出血,降低其产褥感染的风险,有利于产后子宫快速恢复和体形恢复,减少乳腺癌和卵巢癌的发生概率。

刘展说,坚持母乳喂养最好到两岁。因为两岁前,婴儿自身的免疫系统无法产生足够的抗体,母乳就成为保护婴儿的免疫系统和大脑发育的关键因素。

怎样坚持母乳喂养

刘展表示,坚持母乳喂养,要重视以下几个方面。

尽早开奶。尽可能在宝宝出生半个小时到一小时之内完成初次哺乳和持续的皮肤接触,这样能促进纯母乳喂养率,加强母婴互动,维持新生儿的体温和血糖稳定。宝宝频繁有效的吮吸是下奶的最好方法。宝宝出生后,妈妈要经常让宝宝吮吸奶头,促进妈妈脑垂体分泌更多的泌乳素,促使乳房产生更多乳汁。一般情况下,妈妈们应该24小时喂宝宝至少8次以上,每次乳房哺乳时间不少

于半小时。宝宝饿了就喂,喂得越多,奶水分泌得越多。纯母乳喂养期间无须额外喂水,母乳中80%的成分都是水,足够宝宝日常所需。

重视初乳。产后一周内分泌的初乳又称“液体黄金”,所含的抗体生长因子以及其他营养成分是成熟乳的数倍甚至数十倍,初乳对宝宝今后几个月的生长至关重要。

学会按摩乳房和哺乳方法。适当按摩乳房,可以帮助乳汁分泌。可以用温毛巾在两侧轮流热敷,每侧15分钟,然后两手置于乳房上下方环形按摩。每次喂奶时先喂一侧乳房,再喂另一侧。喂奶的时候采取妈妈和宝宝胸贴胸、腹贴腹、下颌贴乳房,让宝宝含住乳晕大部分的正确含接姿势,可以减少乳头疼痛。

哺乳期间,妈妈们要注意全面均衡营养,饮食多样化。适当吃一些促进下奶的汤,如鲫鱼汤、猪蹄黄豆汤、乌鸡汤等,还要特别注意钙质与铁质的补充,可以从奶类、鱼类、禽类、蛋类或豆制品中摄入,不要吃过于油腻的食物。

保持良好情绪。产妇因为生理和环境因素,情绪波动大,容易心情低落,从而减少乳汁分泌,所以要注意调整自己的情绪;保持充足睡眠,促进乳汁分泌,满月前的新生儿夜间会频繁醒来喂奶,妈妈的睡眠应尽量与婴儿同步,婴儿睡眠时间超过3到4个小时,应唤醒喂奶。婴儿大约在6周开始发展昼夜节律,3到6个月时大多数婴儿形成了规律的睡眠觉醒周期。

刘展说,为了宝宝健康成长,妈妈们一定要坚持母乳喂养。社会各界也要努力创造条件,在工作场所配备设施,满足母乳喂养的需求,提高全民族的身心素质。

导读

市一院骨外二科
开展伤口管理新模式
有“难以愈合的伤口”
找他们试试

[B2]

角膜塑形镜——
控制青少年近视的
“利器”

[B3]

一项国际合作研究表明:
女性30多岁时
更易怀双胞胎

[B5]

每周工作超50小时
甲减风险翻倍

[B5]

市一院营养科门诊
正式开诊

[B6]



健康视界



平顶山金融圈

