

# 母乳喂养有利母亲“瘦身”

◆ 华玲 程蕾 记者 王松青/文 倪路/摄

成功母乳喂养有哪三个时间关键点?如何判断乳汁是否充足?母乳喂养的正确姿势是什么?促进乳汁分泌的简单方法有哪些?8月2日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,邀请卫生部首批母乳喂养咨询师刘娟就母乳喂养的话题与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经其本人审定。

本期指导专家  
刘娟

卫生部母乳喂养咨询室项目安徽唯一项目合作单位项目负责人,卫生部首批母乳喂养咨询师,中国疾病预防控制中心妇幼保健中心的母婴健康顾问。

## 独家秘籍

擅长母乳喂养指导,以及新生儿营养、亲子教育的辅导。

### 6个月内应纯母乳喂养

**读者:**自己是上班族,产假只有四个月,是不是到时需要给孩子断奶?

**刘娟:**强烈建议,在婴儿最初6个月内给予纯母乳喂养。母乳是喂养婴儿的最佳食品,它含有丰富的蛋白质、脂肪、乳糖、维生素和微量元素,其比例适当,容易消化吸收,它还含有多种免疫活性物质,能增强婴儿的抗病能力。

### 母乳喂养的孩子聪明健壮

**读者:**母乳喂养有哪些好处?

**刘娟:**母乳中含有多种长链多聚不饱和脂肪酸,这些脂肪酸是牛乳等动物乳汁中没有的。对儿童的试验证明,这些脂肪酸对大脑发育起着非常重要的作用。此外,母乳中所含的碳水化合物以及多种肽对婴儿的大脑发育也有好处。

除了以上提及的直接益处外,母乳喂养有益于儿童的终身健康。婴幼儿时期获得母乳喂养的成人往往血压及胆固醇水平较低,超重、过敏、肥胖及2型糖尿病发生率较低。有证据显示,获得母乳喂养的人群其智力测试的成绩会更好。

### 母乳喂养有利母亲好身材

**读者:**母乳喂养对孩子好处多,但听说长时间母乳喂养,会让自己身材变差,真的吗?

**刘娟:**这是完全错误的说法。其实,母乳喂养不但不会让母亲身材变差,相反,更利母亲身材的塑造,并有助于更快恢复到孕前的体重,降低肥胖发生率。母乳主要消耗的是大腿、后背、腹部以及的脂肪营养,因此,可以瘦身。哺乳过程中分泌的激素,有利于乳房韧带的发育,使乳房坚挺。但有一点不容忽视,很多母亲在哺乳结束时,快速减肥,这是造成乳房下垂等的罪魁祸首。

### 三种情况不适合母乳喂养

**读者:**孩子三个月了,但在体检时,发现自己患了肝炎,

可以继续哺乳吗?

**刘娟:**出现以下几种情况,应停止或暂停母乳喂养。

一、母亲患病时应慎重选择是否继续母乳喂养。当母亲患有传染性疾病(如肺结核、肝炎)时,应实行母婴分离,人工喂养。患糖尿病的乳母在治疗期间不宜喂奶。母亲感染性疾病用抗生素治疗时,应暂停授乳。母亲患乳腺炎时乳汁中可能混有大量病菌,孩子吃奶后容易引起感染,甚至发生败血症。患有肾炎的乳母,由于食物中蛋白质的限制,授乳时又消耗掉更多的蛋白质,应暂停授乳。患严重慢性病如心脏病等的母亲因身体虚弱不宜哺乳。

二、如果母亲工作在污染严重的厂矿,大量使用香水、唇膏、防晒霜等化妆品,频繁接触漂白剂、消毒剂、杀虫剂等化学制剂和工业原料,应远离污染源一段时间之后再生育,并慎重考虑是否母乳喂养。

三、乳母发热时,乳汁浓缩,可使婴儿发生消化不良,应将奶汁挤出稀释再喂。婴儿刚出生开始母乳喂养时,乳头常因为婴儿用力吮吸发生破裂,可将奶汁挤出喂,待乳头破裂处痊愈后直接喂。

另外,母亲运动后乳汁含有较高水平的乳酸,婴儿可能不喜欢喝。母亲应安静休息30分钟后再喂奶。

### 添加辅食时不应停止母乳喂养

**读者:**婴儿到多大年龄需要添加辅食?

**刘娟:**6个月大时(180天)开始接受除母乳之外的补充食物。增加婴儿喂食的次数,6-8月龄婴儿一天喂食2-3次,9-23月龄婴儿一天喂食3-4次,根据需要可添加1-2次辅助食物;在开始添加辅食时,不应停止母乳喂养。喂养婴幼儿需要给予积极的照护和激发以便鼓励儿童进食。

从完全母乳喂养到充分利用家庭食物的过渡是一个非常脆弱的时期。在此时,许多婴儿发生营养不良,从而显著地造成世界范围内5岁以下儿童中很高的营养不良发生率。因此,至关重要是婴儿必须获得适当、足够和安全的补充食物以确保正确地由母乳喂养阶段过渡到充分利用家庭食物阶段。

## 下周预告

### 学生群体 掀起暑期整形美容潮

安全咋保证,下周省立医院专家解答

随着生活条件的改善,整形美容已经逐渐融入寻常百姓的生活,整形美容可以让人找回自信,为工作、社会增色添彩。特别是现在正值暑假,学生整形美容市场异常火爆。

但受整形美容科普知识的普及、风险防范意识的提高以及利益的趋势和管理体制相对滞后的影响,整形美容的理想与现实、广告与效果、经济与效益的差异也越来越明显。专家提醒爱美人士要有安全意识,建议选择有执业资格的大医院“改头换面”。此外,还有不少求美者一味追求“高鼻梁”、“明星脸”这并不可取,事实上,整形只是增加自信的一种方法,健康生活还需要心理调节,只有适合自己的才是最好的。

夏季整形美容效果如何?哪些人适合开双眼皮?疤痕修复是否有效?垫高鼻梁是否每个人都适合?塑身隆胸应该避免哪些误区?如何辨别真假专业机构和专家?周二(8月9日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,将邀请省立医院副主任医师赵李平博士与读者交流。赵李平在人体面部年轻化(个性化重睑、内外切眼袋、射频瘦脸及瘦小腿、眉整形、综合鼻整形、注射除皱、面部轮廓塑形等);疤痕整形;体形重塑(乳房松弛下垂整形、隆胸、巨乳缩小、腹壁整形、抽吸脂等)方面有较高造诣。

陈孝谋 程蕾 记者 王松青

## 一周病情播报

### 夏季谨防 突发脑溢血

据合肥市一院门、急诊统计,入夏以来,医院收治的突发心脑血管疾病患者明显增多。据急诊科孟令毅主任介绍说,近来持续闷热的天气,让人的情绪变得烦躁不安,加上出汗多,血液粘稠度升高,导致缺血或心脑血管堵塞;人体的新陈代谢和血液循环加快,加重了心脑血管的负担。另外,炎炎夏日,心脑血管疾病患者会经常出入空调房,一冷一热容易刺激人体血管尤其是脑部血管反复舒缩而发生意外。

专家建议,心脑血管患者安全过夏特别要注意规律的生活,避免血压突然变化。合理饮食,少吃动物性脂肪及高胆固醇、高盐分饮食。如果出现剧烈的后侧头痛或颈部痛、运动感觉障碍,眩晕、视物模糊等症状,可能是脑出血前兆,应及时到医院检查。一旦发现突发脑溢血的病情,要保持镇静并立即将患者平卧,迅速松开患者的衣领和腰带,保持室内空气流通,切不可随意搬动,以防脑出血加重。

苏洁 程蕾 记者 王松青

## 食疗养生理念日渐风行

# 功能性乳品或成百姓首选

随着人们生活水平的日益提高,食疗养生理念日渐风行,消费者对乳品的消费不再满足于更安全和更健康这第一需求,对更营养、更新鲜的功能性乳品的第二需求越来越强烈。

食品专家认为,当今世界食品发展的主流是营养平衡产品,功能性乳品大行其道是必然趋势,但基于功能性乳品对研发水平有很高的要求,只有科技领先型企业才能攀登至此。对于在高科技领域深耕12载的光明乳业而言,“功能性乳制品”的研究方向已成为其传统优势领域,一些处于国际领先水平的突破性技术已经应用于光明乳业明星产品阵营。

8月2日,国家乳业生物技术国家重点实验室正式开建,同时,承载光明乳业科技核心竞争力的“光明乳业研究院”也正式落成。至此,一个完整的“高科技金字塔”呈现,这为光明乳业领跑中国乳业、履行其为消费者提供更安全、更健康、更营养、更新鲜的乳品的使命再添加速器。在国人对中国乳业失去信任时,光明的“高科技金字塔”对扫去乳品消费阴霾重现蓝天、重建起老百姓对于乳品产业的信任,起到了不可估量的作用。

相关资料显示,迄今为止,作为业内唯一拥有国家级技术中

心的公司。近十年来,本土市场上的液态奶新品90%以上都是光明乳业首创,其中酸奶、鲜奶、奶酪等新鲜乳品几乎全由光明乳业首创,具有突破性技术含量的新品不胜枚举,而这些突破性新品至少都保持1到2年的技术领先期。

目前,光明乳业拥有的降血清胆固醇功能的植物乳杆菌ST-III和具降高血压功能的干酪乳杆菌Lc2W已产业化,打破了我国发酵乳制品领域所使用的“直投式发酵剂”市场长期被国外垄断的局面。

在光明乳业,如陶瓷微滤膜除菌技术、乳制品降膜浓缩技术、发酵乳二次巴氏杀菌等技术的应用就为光明催生了6种创新产品:高品质致优全鲜乳、高品质浓缩优倍鲜奶、高品质莫斯利安长效酸奶、健能Kids儿童酸奶、畅优酸酪乳和畅优植物乳酸菌饮品,并由此获得3项国家发明专利授权。

据透露,今年下半年,光明乳业将为消费者奉献三款新品:畅优凝固性酸奶、早餐糙米浆和培儿倍瑞高端婴儿奶粉。在不久的将来,光明还要推出一批能够辅助降血压、降血脂、降血糖、消炎抗菌的功能性新品,值得消费者期待。

大河健康