

第33个世界母乳喂养周到来,泉州产科专家为新手妈妈提供专业指导——

母乳喂养是个技术活

8月1日—7日是第33个世界母乳喂养周。对于婴儿来说,母乳无疑是最天然最健康的食物。那么母乳喂养要注意什么呢?福建医科大学附属第二医院产科副护士长、副主任护师、中国妇幼保健协会助产士分会康复学组委员、中国妇幼保健协会母乳喂养咨询师陈雪琼为大家解答。
□融媒体记者 张沼焯

选择合适的姿势哺乳

很多新手妈妈在喂奶的时候才发现,母乳喂养也是一门需要学习的技能。不用用什么姿势喂奶,以妈妈舒适为首要条件,爱宝宝先爱妈妈。妈妈不管是躺喂还是坐喂,首先要保持心情愉快,让身体肌肉处于放松状态,宝妈们可以参考以下几种方式,采用适合自己的姿势喂奶。
躺喂:妈妈和宝宝都侧卧最省力,适合产妇产后和夜间哺乳。
坐喂:这是最常用的喂奶姿势,家里最好能为宝妈备好靠背哺乳椅和垫脚小凳子。

后躺:也叫做“袋鼠式哺乳”法,这种姿势最轻松,宝妈可在床上或者沙发上向后倚靠半躺,以妈妈舒适为首要条件,让宝宝俯趴在妈妈胸前,引导孩子自主寻乳。

陈雪琼提醒,不用用什么姿势喂奶,妈妈都应掌握哺乳抱娃的要点,宝宝的头与身体要呈一条直线,与母亲胸贴胸、腹贴腹,下颌贴乳房、鼻尖对乳头。母乳喂养需要母婴互相配合,对于妈妈和宝宝来说,舒适感和亲密感很重要,哺乳姿势正确,宝妈的腰酸背痛症状就会缓解。

正确判断母乳摄入是否充足

如何判断宝宝是否吃到了足够的母乳?陈雪琼建议,可以从宝宝的大小便、皮肤饱满度、精神气、吸奶吞咽声、体重这几个方面进行判断。
最直观的办法是观察尿布,出生1—3天的婴儿,只要尿布上有湿痕、黄色稀便,就说明宝宝的母乳摄入量是充足;出生3天后的婴儿,每天应排小便5—6次以上,并有黄色稀便。

第二种方法是观察宝宝四肢皮肤的饱满度,皮肤饱满,宝宝活动度大、哭声响亮,说明母乳摄入量够。

如果宝宝吸奶时发出有节奏的吞咽声,说明乳量足。出生10天后宝宝体重增加,也说明母乳摄入量够。



母乳喂养能够增进母子之间的亲密感(CFP)

催奶汤月子汤未必有用

现在有很多宝妈认为,喝大量的催奶汤或月子汤可以促进乳汁分泌。对此,陈雪琼认为,这种做法不科学。

肉汤、猪蹄汤、骨头汤含有大量的脂肪、胆固醇,营养成分主要是氨基酸,没有蛋白质,营养价值低,浓汤里的嘌呤、

脂肪含量非常高,母亲如果大量喝这些汤会引起痛风、肥胖,容易导致母亲乳腺导管阻塞、宝宝母乳性腹泻。

妈妈们想要奶水充足,记住科学坐月子,注意休息,身心放松,均衡饮食,及时补充水分,让孩子勤吮吸。

职场宝妈提前做好准备

“职场宝妈在上岗前1—2周就应着手准备吸奶器、储奶袋、背奶恒温箱,了解上班的地方是否备有母乳冷藏冰箱。调整作息规律,合理安排喂奶时间。”陈雪琼建议,妈妈可以在宝宝每餐吃饱后,

或在两餐之间找时间练习使用吸奶器,让自己能够更快速、熟练地完成吸奶。最好是先储存够宝宝吃一周的乳汁,即便因刚上班不适应导致乳汁分泌减少,也能保证宝宝的口粮。



“四高”人群 饮食运动指南来了

随着生活水平的提高,高血压、高血糖、高脂血症和高尿酸血症“四高”慢性病逐渐成为影响人们健康的主要问题。近日,国家卫健委发布文件,分别为“四高”患者的运动选择、饮食搭配提出了针对性指导意见。
□融媒体记者 张沼焯 通讯员 方欣



“四高”人群尤其要注意控制能量摄入,维持健康体重。(CFP)

“四高”属于代谢性疾病

福建疾控专家介绍,高血压、高血糖、高脂血症和高尿酸血症都属于代谢性疾病,其中的一种或是多种疾病长期处于失控状态,会严重影响身体多个组织器官的健康。

长期血压过高会增加心脏、血管的负担,可能导致心脑血管、中风、肾脏损伤等严重疾病。长期未控制的高血糖会损害血管和神经,增加心脑血管病、肾病、失明和截肢的风险。血脂过高,尤其是胆固醇和甘油三酯过高,会加快动脉粥样硬化,增加心脑血管病和中风的风险。尿酸水平过高则可能导致痛风,长期高尿酸血症还与肾脏疾病、心血管疾病和糖尿病有关。

食物多样“吃动”平衡

为了提高“四高”慢性病患者自我管理的能力,国家卫健委发布了《高血压等慢性病营养和运动指导原则(2024年版)》,旨在通过改善饮食习惯和增加身体活动来降低这些疾病的风险和改善患者健康状况。

那么,“四高”患者究竟应该怎么吃?怎么运动呢?一起来看看吧!

健康饮食 强调以植物性食物为主的膳食模式,做到食物多样,三大营养素供能比例适当。

控制能量摄入 通过吃动平衡,维持健康体重,每日膳食总能量以达到或保持健康体重为宜。

保证新鲜蔬菜、水果摄入 每日新鲜蔬菜摄入量不少于500克,糖尿病患者以低含糖量和低升糖指数的水果为宜。

限制饮酒 除了要限制饮酒之外,同样不建议摄入任何含酒精的食物。

坚持有规律的运动 “四高”患者应保持充足的身体活动,减少久坐时间,以有氧运动为主,结合多种形式的抗阻训练并辅以柔韧性训练。要注意运动强度,量力而行,循序渐进。

专家提醒,“四高”患者需根据病情综合考虑营养和运动需求,提倡制定个性化的营养和运动计划。

健康新知

血糖控制稳定 “糖友”可吃西瓜

西瓜是不少人夏日消暑水果的首选,糖尿病和血糖异常的人群在吃西瓜时要注意哪些事项?

西瓜的主要成分是水,含水量约90%,西瓜的糖分主要是葡萄糖、蔗糖和果糖。糖尿病患者食用西瓜时应注意以下几点:

选择正确的时间和量。建议糖尿病患者空腹血糖低于7.0毫摩尔/升或餐后血糖低于11.1毫摩尔/升的情况下,可选择三餐之间的加餐时间(如上午10点或者下午4点),吃不多于200克的西瓜。餐后血糖高于11.1毫摩尔/升时,暂时别吃西瓜。

适当相应地减少主食。主食减少的量,可以采用含糖量对等的方法进行计算。如100克西瓜的含糖量约与50克的米饭相当,因此,糖尿病患者吃了100克西瓜后,需要少吃50克米饭。

别选西瓜太甜的部位。西瓜中心部位含糖量高于边缘部位,糖尿病患者可以选择靠近瓜皮部位的瓜瓤食用。(来源:家庭医生报)



糖尿病患者吃西瓜后,应相应减少主食摄入。(CFP)

体温逼近42℃,多器官功能受损

午后散步 八旬老人突发热射病

夏季,中暑事件时有发生。市民千万不要把中暑当小事,严重时甚至有致命风险!近日,安溪一位八旬老人在高温天气下遭遇生命危险,经过紧急救治,目前,病人情况已经好转。专家提示,谨防“高温杀手”热射病。
□融媒体记者 张沼焯 通讯员 黄小娇

老人高温天散步“热昏”

近日,一位八旬老人在高温天气下,午后外出散步时突发昏迷,路人赶紧拨打120。安溪县中医院总院金谷分院医护人员紧急出诊,到达现场发现老人体温高达40℃!

医生判断这是热射病,情况危急!立即对患者进行补液、降温处理,紧急转送至安溪县中医院总院急诊科。进入抢救室时,老人接近深昏迷状态,体温已经飙升至41.8℃,呼吸46次/分,心率136次/分。生命体征极不稳定,病情危重。

快速降温是热射病至关重要的治疗措施。该院急诊科主任张银清带领医护人员立即对患者使用电风扇、冰袋、降冰毯、冰帽等一系列降温措施,并输入冰盐水。同时快

速补液、抗感染,急抽血完善相关检查,请医院ICU等相关学科协同紧急救治。经抢救,患者核心体温降至41.2℃,但老人仍处于昏迷状态,出现大便失禁、腹泻,呼吸急促,检验结果显示重度低钠血症,心、肝、肾以及凝血功能出现不同程度的异常。

各项检查指标表明,老人是由于热射病引发急性脑损伤、急性胃肠道,以及肝、肾等多器官功能受损。医生立即采取措施,改善患者心肌缺血,维持水电解质平衡,并进行保肝、保肾、保胃、纠正凝血功能等综合抢救。

经过全体医护人员近3个小时的抢救,老人的病情逐渐稳定,体温降为36.5℃,意识状态明显好转,四肢可自主活动。6小时后,肝、肾、凝血功能均明显好转,感染指标基本正常,老人转危为安,参加抢救医护人员紧绷的弦终于放下了。患者的儿子感激万分。

重症中暑会危及生命

张银清介绍,很多人觉得中暑是个小问题,但大家不知道的是,如果长时间暴露在高温高湿环境中,身体调节功能就会失衡,导致体内核心体温快速上升到40℃或更高的温度,高温会随着血流分布到全身,形如“水煮器官”。

热射病是重症中暑最严重的形式,一旦发生,如未得到及时处理,就会导致全身各个器官,如心、脑、肝、肺、肾以及骨骼

肌、凝血功能受损,甚至衰竭,死亡率高达60%—80%。一般情况下,热射病紧急抢救的黄金时间为2—3小时,超过3小时往往会导致严重后果。

这位老年患者能够在短时间内成功脱险,得益于该院医共体分院医护人员的准确判断,及时采取了有效抢救措施,以及总院接力抢救、多学科的紧密合作,确保了抢救的成功率。

外出应做好防暑降温

降低热射病的病死率,关键在于预防。高温天气里,应尽量避免外出活动,如果必须外出,应做好充分的防暑降温措施。

年幼者、孕妇、老年体弱人员在室内要保持通风降温,长时间待在室内空气不流通的环境,也易诱发非劳力型热射病,要引起重视。

如果出现中暑症状,应立即将患者转移至阴凉通风处,用冷水毛巾敷其头部,开电扇或空调进行物理降温,意识清醒的病人可口服淡盐水或含盐清凉饮料。

发现严重中暑患者,应立即拨打120急救电话将其送往医院救治。



热射病是重症中暑最严重的形式,会导致器官衰竭,危及生命。(CFP)

热射病

孩子频繁打呼噜 可能是疾病症状

孩子有时候会因为玩得累、睡得香而偶尔出现睡觉打呼噜的情况,是正常现象。但是,如果家长发现孩子睡觉持续打呼噜、张口呼吸,甚至声音已经大到影响周围人睡眠时,就需要警惕了。

家长可能在网上搜索儿童打鼾相关问题时,会发现“腺样体肥大”“口呼吸”等信息。腺样体肥大的确会造成打呼噜、张口呼吸,但它不是唯一的原因,有可能是其他疾病造成孩子的睡眠异常情况。

什么是打鼾和口呼吸呢?泉州医高专附属医院耳鼻喉科副主任医师朱炼兵介绍,呼吸分为口呼吸和鼻呼吸两种,通常鼻呼吸模式是人类正常的呼吸方式,即上下唇微微闭合,气流自然地交替通过左右侧鼻腔。如果气道狭窄,人体无法顺畅地进行鼻呼吸,就会发生口呼吸。打鼾则是由气流高速通过

狭窄气道引起振动产生的,因此,造成气道狭窄的因素,就是形成口呼吸和打鼾的原因。

口呼吸可分为阻塞性口呼吸和习惯性口呼吸。前者是因上气道完全或部分被阻塞造成的,后者则为一种不良习惯,指当鼻气道阻塞去除后,部分儿童仍保留有口呼吸习惯,或上气道未阻塞的儿童习惯于张口呼吸。

长期口呼吸、打呼噜有什么危害?长时间张口呼吸,孩子会出现下巴后缩、上牙弓窄、牙齿前凸、龅牙、鼻子扁平、嘴唇没办法包住牙齿等症状(即腺样体面容)。

因上气道狭窄而代偿性的阻塞性口呼吸,是大多数人睡觉打鼾的原因,严重时还可引起睡眠障碍、呼吸暂停、缺氧,导致“儿童阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征”。

鼻呼吸时,鼻腔可以对吸入的空气起到过滤、加温、湿润的作用,口呼吸则缺乏上述功能,容易出现吸入的空气刺激、损伤呼吸道黏膜。

如何有效预防这种情况的发生?朱炼兵建议家长注意儿童的饮食宜均衡,三餐需定时定量,以清淡易消化为主,切忌胡

乱大补。少吃高糖食品,如蛋糕、奶茶、饮料,避免肥胖。保持作息规律。随气候变化及时增减衣物。积极治疗原发病及上呼吸道感染,尤其是有过敏性鼻炎、鼻窦炎、腺样体扁桃体肥大、支气管哮喘的儿童,更要规范随访治疗。

如果发现孩子有口呼吸、打鼾的情况,家长应及时带孩子到耳鼻喉科就诊。家长平时应注意观察孩子口呼吸的相关表现,以便医生判断口呼吸的类型、原因等,再根据是否存在呼吸道阻塞、牙列不齐等具体情况给予相应治疗。

□融媒体记者 张沼焯