

今天是全国母乳喂养日

妈妈的爱
独一无二

本报记者 周娟

37℃是母乳的温度,更是母爱的温度。母乳喂养是最自然、最营养、最有益于母婴身心健康的喂养方式。今天是全国母乳喂养日,母乳喂养是妈妈的专属幸福和特殊责任,健康专家提醒,母乳喂养至关重要,妈妈们要学会用科学的方法进行母乳喂养,让孩子享受此生独一无二的爱。

母乳喂养无可替代

母乳喂养的好处有很多。据市妇幼保健院产科一病区主任冯秀梅介绍,母亲的乳汁里含有丰富的脂肪、蛋白质、水、糖、免疫成分,这是配方奶无法比拟的,更适宜宝宝的生长和发育,同时可以帮助新生儿避免病菌和病毒的感染。

“医院很注重母乳喂养的宣传,每位孕产妇来到医院后,我们都会给她们介绍母乳喂养的好处、注意事项等,目前除个别产妇因自身疾病原因未进行哺乳外,其余都在进行母乳喂养。”冯秀梅说,母乳喂养其实是一种回归科学的育儿办法,母乳中含有初生婴儿所需的营养,特别有利于宝宝胃肠道的消化吸收;对初生婴儿脑发育具有重要的促进作用;母乳中含有的免疫物质,不但能有效预防婴儿腹泻和呼吸道感染等疾病,还能降低婴儿的过敏体质。因此,母乳被喻为婴儿最安全、最科学的天然食品。研究表明,母乳喂养可能有助于防止肥胖、糖尿病、婴儿猝死综合征和一些癌症。

当宝宝饥饿时,无菌的乳汁能立刻满足宝宝的需求,给予宝宝心灵上的舒适和满足,既方便又安全。

记者了解到,由于母乳喂养可以消耗掉过多的热量,更有利于新妈妈减掉孕期中增加的体重,还能降低妈妈们患乳腺和卵巢肿瘤的风险以及发生髌关节骨折和骨质疏松症的机率。

多数妈妈愿意尝试

王女士顺利诞下女儿后,痛楚、疲倦随之而来,但她坚持给宝宝喂奶,在护士的帮助下,小宝宝顺利地吸到了第一口奶。

记者在我市几家医院产科了解到,有些妈妈不是不愿意母乳喂养,而是苦于无法入门,最终选择了放弃。

“只要有信心,让宝宝勤吸吮,90%以上的妈妈都会有足够的母乳喂养宝宝。”市中医院妇产科护士长董淑云提醒新手妈妈们,新生儿在出生后1小时内,吸吮反射最为强烈。有的新妈妈奶水不足,其中一个原因是对乳房的刺激不足。分娩过后,将宝宝带到妈妈身边,保持母子肌肤相亲。此时,虽然妈妈可能身心疲惫,但一定要及早让宝宝吸吮乳房,以免失去最佳时机。生产后头一两天,宝宝的吮吸对乳房的刺激,除了能让宝宝适应乳头吮吸的感觉,养成良好的吮吸习惯,也能刺激母乳的分泌,保证哺乳期乳汁的足量供应。

“做妈妈的就是要给孩子喂奶,这是做母亲的责任。看着孩子躺在怀里安静地吮吸,有依赖有亲情,感觉幸福极了。”孩子已经1岁多的亮亮妈说,“孩子8个月时发了一次烧,我们没打针、没吃药,只是在他哭闹的时候喂母乳,折腾了一天,第二天孩子的烧就退了,这也更坚定了我喂母乳的决心。”

健康提醒

母乳喂养
特殊情况要暂停

相比吃奶粉,母乳喂养对产妇和孩子都更好一些,但因为母亲或者孩子身体的原因,在一些特殊情况下,新生的宝宝也有可能不适合母乳喂养。市妇幼保健院护理部主任胡云霞提醒新手妈妈们要特别注意。

首先,如果母亲有过严重的疾病,如心脏病、肾脏病、高血压、肝脏疾病、精神病、癫痫、恶性肿瘤、红斑狼疮等,因为哺乳会增加母亲的负担而造成病情恶化,不宜母乳喂养。

如果孩子出生后注射了乙肝疫苗、免疫球蛋白,乙肝病毒携带者和“小三阳”妈妈可以母乳喂养。大三阳妈妈则不适合哺乳。

其次,处于细菌或病毒急性感染期的妈妈,乳汁内会含有致病的细菌或病毒,并能通过乳汁传给婴儿。而且,感染期母亲常常需应用药物,因大多数药物都可从乳汁中排出,对婴儿有不良后果,所以应暂时中断哺乳。

此外,新妈妈患乳腺炎的不少,如果病情轻微,可以继续哺乳。如果乳腺已经出现了脓肿,要停止哺乳。

还有一种情况是,宝宝得了黄疸。如果宝宝黄疸是因为母乳引起的母乳性黄疸,要在医生指导下停止母乳喂养。

需要提醒的是,不少妈妈喜欢在宝宝刚洗过澡时抱在怀里喂奶。其实婴儿在刚结束洗澡之后不宜立即哺乳。因为洗澡时,宝宝外周血管扩张,这时马上喂奶,会使皮肤血液减少,宝宝会有冷感,因此影响消化功能。因此,可以在洗澡后先给宝宝喂一点温热的白开水,待宝宝平稳10~20分钟后再喂母乳。

要特别注意的是,如果宝宝患上了乳糖不耐受综合征、氨基酸代谢异常及苯丙酮尿症,这些婴儿最好不吃母乳。

成功哺乳贵在坚持

“成功的母乳喂养有三个关键期,一是出生后60分钟内开始母乳喂养,二是出生至6个月纯母乳喂养,三是6个月之后添加适当辅食同时继续母乳喂养至24个月。”市妇幼保健院产科二病区主任翟桂荣提醒新手妈妈们,母乳喂养一定要科学,并且要持之以恒。

翟桂荣说:“我们发现,近两年,越来越多的年轻母亲愿意主动去学习育儿知识,正确地认识和了解母乳喂养的益处,她们也十分愿意进行母乳喂养。但是在母乳喂养过程中出现了例如乳房肿胀、乳汁不足、乳汁淤积、乳头皲裂等问题,让一些年轻的母亲因此放弃了母乳喂养。”

母乳喂养成功与否,首先母亲要建立信心,要相信自己有母乳,要相信自己的母乳足够哺育孩子。哺乳期的妈妈要保持心情愉悦平和,保证充足的睡眠,这样才能给宝宝提供充足、健康的乳汁。

同时,家人的鼓励和支持,专业的卫生人员的指导也很重要。专家认为,提高母乳喂养率是一个全方位的系统工程,需要在政策、社会环境等方面给予支持。比如考虑出台母乳喂养鼓励性政策,提高公共场所母婴室配备率,效仿国外建立母乳库,鼓励奶水充足的母亲把多余奶水贡献出来,提供给有需要的宝宝等。

值得一提的是,因前期吸吮不够、后期身体状况改变等导致奶水不足,有些妈妈会选择催乳师或一些催乳药剂。专家认为,催乳师虽然对催奶有一定促进作用,但切记要到专业机构、找专业人员进行催乳,不专业的手法、操作不当会造成乳腺管的损伤,可能会影响到产妇的身体,甚至对宝宝产生不良影响。

医讯速递

卫生部CHiAO胆道镜
培训基地落户我市

本报讯(记者汪辉 实习生李梓萌)患了胆囊结石,能否保留胆囊只把结石取出?5月17日,由中德内镜研究所、卫生部胆胰疾病研究所、郑州人民医院联合主办的全国内镜微创取石(息肉)保胆技术学术大会在郑州人民医院医疗集团召开,我国内镜微创保胆理论的创始人、北京大学第一医院外科教授张宝善等国内著名内镜专家前来参加大会,并对此问题给出一个肯定的答案。

会上,卫生部胆胰疾病研究“CHiAO胆道镜全国培训基地”正式落户郑州人民医院。据悉,CHiAO胆道镜是中国首个拥有100%自主知识产权的高端医用内镜,代表着国内外医用内镜产品的最高水平,为目前世界上独一无二的、设计,是取石(息肉)保胆技术的专用设备。它的问世推动了内镜微创保胆取石(息肉)治疗的新趋势,发起胆囊疾病治疗的又一次改革。

授牌仪式上,郑州人民医院医疗集团董事长周玉东表示,内镜微创取石(息肉)保胆全国培训基地在郑州人民医院落地,将极大地提升该院乃至河南取石(息肉)保胆的技术水平。同时也让河南省内广大胆结石、胆息肉等胆胰疾病的患者,就近就可以享受到国内一流肝胆领域专家的治疗。

省儿童公共卫生
培训中心成立

本报讯(记者汪辉 通讯员郭晓敏)昨日,记者从市儿童医院获悉,经省卫生厅批准,河南省儿童公共卫生医疗救治技术培训中心在该院成立,负责承担全省儿童公共卫生救治技术培训等工作。

作为省内唯一一家三级甲等儿童医院,市儿童医院承担了全省儿童突发公共卫生事件救治和疾病防控工作,在疾病预防保健、传染病防治、突发公共卫生事件的处置等方面,形成了一套完善的公共卫生医疗救治体系,尤其是手足口病重症病例救治能力,达到国家先进水平,受到国家卫计委专家的肯定。该院各重点专科在规模、设备以及专科水平上均已达到中西部地区领先水平,陆续成为多项国家级和省级儿科培训基地;去年该院首批签约加入“北京儿童医院集团”后,与国内十余家儿童医院共享国内顶级儿科医疗资源,为省内儿科公共卫生医疗救治技术乃至儿科医疗卫生发展搭建了国家级平台。

我市开展
防治碘缺乏病宣传活动

本报讯(记者汪辉 通讯员刘江华 阎清涛)5月15日是防治碘缺乏病日,今年宣传主题是“科学补碘,保护智力正常发育”。市地病办、市盐业局、市疾控中心日前联合在上街区铝城广场举行防治碘缺乏病宣传活动。

市疾控中心地方病预防控制所所长魏建军介绍,碘缺乏病是由于自然环境碘缺乏造成机体碘营养不良所表现的一组有关联疾病的总称。碘缺乏可导致碘缺乏病,最严重后果是导致胎儿和婴幼儿的脑损伤,造成不可逆转的智力低下和精神运动功能障碍,表现为呆、傻、聋哑、瘫和抽象思维能力的缺陷。

专家表示,碘缺乏病防治不是一朝一夕的事情,需要全社会共同参与,需要坚持不懈。要加强碘盐生产、流通环节的监管,建立健全碘盐销售网络,严厉打击非碘盐、劣质碘盐、假冒碘盐冲击市场的违法行为,建立打击私盐、防治碘缺乏病的长效机制。

正确用眼
谨防视频终端性眼病

本报讯(记者丁友明 通讯员尹歌)专家提醒,随着科学的发展,人们的眼睛越来越多地与电视、电脑、智能手机的电子屏幕打交道,视频终端性眼病的发生率越来越高。

市二院眼科专家钱立峰介绍,这种眼病多钟爱于白领,这与他们工作的环境以及性质是分不开的。白领在电脑前工作,由于注意力高度集中,眨眼次数减少,常导致泪液过度蒸发,泪膜破裂时间缩短,影响泪膜质量,从而产生眼部异物感、眼干等症;长时间近距离用眼,使调节近距离工作的睫状肌长时间处于紧张状态,引起视力疲劳,有时候还会伴有头痛。发生该病之后会出现如视力疲劳、眼干、视物模糊等眼部不适症状,有的还伴有手指麻木,肩部僵硬,手臂酸痛等身体不适感,这就是视频终端性眼病。

钱立峰提醒,防护视频终端眼病,要注意用电脑时间不可太长。每1~2小时,休息10~15分钟,站起来走走,活动一下肩背肌肉,向远方眺望;要保持良好的用眼习惯。保持正确的坐姿,屏幕到眼睛的距离保持在40~70厘米之间,视线稍向下形成一定的角度。如果有近视、散光等屈光不正的要佩戴合适的眼镜。还可以在工作中抽空做眼保健操,以疏通眼部经络。

学术前沿

郑州一院
举行仲彝学术论坛

本报讯(记者汪辉 通讯员楚哲)郑州市第一人民医院第四届仲彝学术论坛暨多发伤救治研讨会日前召开。北京第三人民医院教授朱曦、朱方,市一院院长连鸿凯、副院长母心灵等专家针对“多发伤救治”进行了探讨交流。

据悉,近年来郑州一院以“生命第一、减轻痛苦、稳定病情、降低死亡率和致残率”为原则,对严重创伤、多发伤救治制定出台详细的制度、流程和预案,专门成立了严重创伤抢救小组、外科抢救小组等抢救小组,开辟多发伤专业抢救小组及急危重抢救绿色通道,并要求从患者进入医院到接受治疗时间严格控制,在60分钟内,以保证其得到及时、有效的救治。

省关节镜诊疗中心
“肩痛学校”开课

本报讯(记者丁友明 通讯员李晖)近日,省关节镜诊疗中心市骨科医院运动创伤—关节镜外科“肩痛学校”开课。

据悉,课程每次一个专题,每月月初第二个周六上午,安排有医患互动和义诊活动。“肩痛学校”的宗旨是为广大肩痛患者提供一个良好的平台,使其提高对疾病的认识,同时为我市及省内骨科同道提供一个很好地学习机会,惠及广大肩痛疾病患者。

学校开课以来得到了北京大学第三医院运动医学研究所的崔国庆教授、北京积水潭医院运动损伤科的姜春岩教授的大力支持。授课不仅有黄万新、刘宁等骨科医院专家,还将定期邀请北京、上海等知名医院的肩关节疾病的专家、教授前来授课、会诊。

加入医联体一年 市康复医院门诊量超六万人次



本报讯(记者汪辉 通讯员封宁文 丁友明图)5月17日,市康复医院举行并入郑州大学附属郑州中心医院一周大型义诊等活动,并与市颈肩腰腿痛医院建立合作医院关系。

一年来,该院门诊量达到60547人次,出院病人2745人次。目前该院设立了神经康复等5个病区,成立了独立的护理单元,建立了两个成人治疗部和1个儿童康复治疗部,4个康复门诊和1个康复评定室,拥有各种康复设备300多台(套),其中价值200余万元的全身康复机器人是全市唯一一台。

郑州大学附属郑州中心医院院长郝义彬表示,市康复医院与市颈肩腰腿痛医院建立合作医院,将进一步完善郑州市康复医学体系,让郑州乃至全省的患者享受到更加规范、更加完善的康复治疗。

医生呼吁:在宫颈癌筛查中,除细胞学检查,女性还要进行HPV检测
高危型HPV DNA检测可降低宫颈癌患病风险

很有必要。

Wright教授认为:“通过早期检测,宫颈癌是可以预防的。鉴于HPV可在体内潜伏十年甚至更长时间,因此把HPV检测作为常规筛查的一部分很重要。宫颈癌前病变的治愈率非常高;但是一旦发展为癌症并扩散至其他器官,只有较少女性的存活期能超过五年。目前已知有一百多种不同类型的HPV,但是有14种HPV类型被列为‘高风险’,因为已经证实它们会导致几乎所有的宫颈癌。其中,两种风险最高的病毒株—HPV 16和HPV 18,可导致约70%的宫颈癌病例。美国大规模临床筛查验证研究(ATHENA)发现,即

近日,世界顶尖的女性健康专家齐聚北京,参加两年一度的亚洲—大洋洲生殖器感染和肿瘤研究组织年会(AOGIN)。与会嘉宾包括纽约哥伦比亚大学医学院病理与细胞生物学名誉教授Thomas Wright和中国工程院院士、协和医院妇产科主任邵景和教授。

宫颈癌是世界第三大常见的女性癌症。全球每年有将近50万女性被诊断为宫颈癌。其死亡率较高,大部分的宫颈癌病例都是由人乳头状瘤病毒(HPV)导致的。大部分HPV感染都没有症状,能被人体自然免疫系统清除。然而,当出现症状时,通常癌症已经进入较晚期阶段,治疗困难,因此早期检测

便细胞学结果正常,如果HPV16/18阳性,每10位女性中仍会有1人存有宫颈癌前病变。ATHENA的3年追踪结果,也支持将包含对HPV16/18分型的高危型HPV DNA检测用于宫颈癌的一线初级筛查。

郎教授指出:“目前,亚洲尚未将HPV检测用于宫颈癌的一线初筛。鼓励女性定期接受高危型HPV检测,特别是HPV 16和18检测,有助于早期发现风险,也是降低亚洲女性宫颈癌发病率和死亡率的有效途径。”

患者目前可以前往郑州大学第一附属医院和新乡市第一人民医院接受这一国际最新的高危型HPV DNA检测。