

母乳喂养 帮孩子走好成长第一步

5月20日是“全国母乳喂养宣传日”。

母乳是宝宝最天然的食物。世界卫生组织认为,母乳喂养可以降低儿童的死亡率,它给健康带来的益处可以延续到成人期。

母乳喂养好处多多

很多人认为,产妇刚生产完非常虚弱,再进行母乳喂养,会更加虚弱。其实,母乳喂养能够促进产后子宫收缩,减少阴道出血,预防产后出血。此外,母乳喂养还有助于母婴结合,使妈妈与宝宝之间产生密切的联系。

有些妈妈认为,喂奶会导致乳房下垂,身材变形,从而拒绝哺乳。然而真相是母乳喂养能够让妈妈保持身材,消耗多余脂肪,使乳房丰满。母乳喂养还能减少患乳腺癌、卵巢癌的风险,降低绝经后骨质疏松的发生。对婴儿来说,母乳是最好的食物。母乳可分为前乳和后乳,二者所含的营养成分不同。

前乳的颜色比较浅,其主要成分是碳水化合物,还有蛋白质、水分、维生素和丰富的矿物质,能够为婴儿提供身体所需的各种营养物质。而后乳的颜色比较深,其主要成分是脂肪,为婴儿提供机体所需要的能量。前乳几分钟就可以吸完,后乳则需要比较长的时间才能吸完。

除了提供营养,母乳还能够为婴儿提供生命最早期的免疫物质,帮助宝宝预防腹泻、呼吸道感染等。新生儿来到这遍布细菌和病毒的世界却不怎么生病,原因就是母乳为其提供了强大的免疫力。

初乳,母亲产后2—3天内乳房所分泌的乳汁,被称为“新生儿的第一剂疫苗”。母乳中丰富的免疫球蛋白A已被证明能够大幅降低宝宝得急性胃肠疾病的风险。同时,母乳中的免疫球蛋白A还能够促进婴儿自身免疫系统的发育,这种对宝宝自身免疫系统的早期刺激,可能对宝宝在未来岁月中抵抗疾病有着深远的影响。

此外,母乳喂养的宝宝还可获得以下好处:促进神经系统和智力发育;预防哮喘、耳部感染;促进牙齿发育;减少成年后肥胖、癌症、1型糖尿病等疾病的发生。

母乳喂养你问我答

1. 母乳喂养到宝宝多大比较合适呢?

母乳大体可分为初乳、过渡乳、成熟乳3个阶段。随着哺乳时间的延长,乳汁中的蛋白质和矿物质逐渐减

少,脂肪含量逐渐增加。一般在产后6个月左右,母亲体内分泌乳汁的量和营养成分逐渐下降。所以,建议纯母乳喂养至少4—6个月。如果有条件的话,尽可能母乳喂养到两岁,但孩子在6月龄左右要开始添加辅食,以补充营养,让孩子逐渐从吃乳汁过渡到吃食物。

2. 母乳喂养时,是按需喂养还是定时定量喂养?

当孩子饿了或母亲乳房胀了就应该喂奶。喂奶的次数和间隔时间不受限制。产后第1周内或在喂养习惯建立好之前,只要婴儿表现出饥饿征象或是距离上一次喂养已4小时,就应进行喂养。按这样的频率,24小时通常需要喂8—12次。

3. 乳汁不够宝宝吃,怎么办?

如果是母乳无法满足需要,可以用配方奶粉作为对母乳的补

充,这种方式叫作“混合喂养”。如果妈妈根本无法哺乳,只能使用配方奶粉喂养,这种叫作“人工喂养”。

4. 乳汁过多能让宝宝多吃吗?

答案是不可以。哺乳时听到宝宝吞咽声消失或吐出乳头,即表示宝宝吃饱了无须再喂。哺乳后如果觉得乳房实在太胀,可以稍微挤出一小点奶以缓解胀痛不适,但不能挤空乳房。

5. 哪种喂奶姿势可以让妈妈和宝宝都舒适?

哺乳时应将婴儿面向母亲的身体,这样可使婴儿的嘴巴正对着母亲的乳头,同时颈部稍伸展,头部、肩部和臀部在一条直线上。对于剖宫产后母亲,采取橄榄球式(也称为侧抱法)或侧卧式哺乳可避免婴儿接触

到手术切口。橄榄球式哺乳也常用于早产儿。

6. 乳汁的多少与乳房的大小有关系吗?

乳汁的多少和乳房大小无关。乳汁是由乳房中的乳腺分泌而成的,胸部大是因为胸部脂肪堆积多,而乳腺的多少和胸部的大小没有关系。

7. 什么情况不能进行母乳喂养?

若有下列情况,不推荐进行母乳喂养:存在可通过母乳喂养传播给孩子的感染性疾病,如HIV感染;正在接受抗癌治疗;使用某些药物。有些药物在哺乳期使用不安全,因此哺乳期,母亲用任何药物前应咨询医生;大量饮酒后;使用某些违禁药物,如大麻和其他大麻物质等;如果孩子出生时患有“半乳糖血症”,也不推荐母乳喂养。

生长迟缓的孩子,该怎么调养?

5月20日是第34届中国学生营养日,今年的主题是“科学膳食助力儿童健康成长”。

孩子的身高正常吗?营养跟不上吗?发育正常吗……这是很多家长关心的问题。

如果孩子出现身高低于同年龄、同性别正常身高标准参照值,就可能是生长迟缓。这反映了长期膳食营养失衡,是营养不良的一种类型。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国6岁以下儿童的生长迟缓率为4.8%,6—17岁儿童青少年生长迟缓率为1.7%;农村儿童的生长迟缓率要高于城市。

生长迟缓不仅会降低儿童的疾病抵抗力,而且会增加成年后发生超重肥胖及心血管疾病的风险。为了进一步降低生长迟缓率,促进儿童青少年健康成长,今年1月,国家卫生健康委印发《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》,从食物选择和食养方面,为改善儿童生长迟缓提出了相关建议。

生长迟缓,食养这样做

1. 食物多样,保证营养摄入充足
儿童青少年处于生长发育的重要阶段,应保证充足的能量和营养摄入。做到食物多样,每餐的食物要包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、奶和大豆等食物中的3类及以上;每天的食物种类达到12种以上,每周25种以上。注重同类食物互换,丰富食物品种,让食物的颜色和品种互相搭配,丰富多彩。

2. 选择高营养素密度食物
生长迟缓的儿童青少年要在平衡膳食基础上,选择高营养素密度食物。适当增加瘦肉、水产品、禽类、蛋类、大豆等富含优质蛋白质的食物。每天食用奶及奶制品等富含钙的食物,注意摄入富含维生素D的食物。同时,吃足量的新鲜蔬菜和水果。

3. 合理安排三餐,早餐要吃好
合理安排每天的膳食。2—5岁儿童每天3次正餐和2次加餐;6—17岁儿童青少年要合理安排三餐,注意吃好早餐。儿童青少年要做到不挑食偏食,也不要过度节食;合理选择零食,少喝或不喝含糖饮料,足量饮水。

4. 食物新鲜、卫生,合理烹调
父母和学校要为儿童青少年提供新鲜、卫生的食物,多选择性

质平和、易于消化、健脾开胃食物;合理烹调食物,多选择蒸、煮、炖等烹调方式,少用煎、炸、烤。对于低年龄段儿童,食物大小和软硬要适宜儿童咀嚼。也要鼓励儿童尝试新食物,引导儿童专心进食,营造温馨的进餐环境。

5. 中医食养辅助

合理有效的中医食养对儿童生长迟缓具有辅助预防和改善的作用。在平衡膳食的基础上,遵循中医食养原则。“因人、因地、因时”进行食养,针对生长迟缓不同证型,膳食中加入适宜的食物物质;根据各地地理环境特点、饮食习惯和食物供应特点,选择适宜的食物;关注季节气候对人体的影响,遵循春夏养阳、秋冬养阴的原则。

除了进行食养,对于处在生长发育关键期的儿童青少年,保持适宜的身体活动可增强食欲,促进胃肠蠕动,改善消化功能,强壮骨骼和肌肉,促进生长发育。

生长迟缓,生活方式这样调整

1. 身体活动和肌肉强化相结合
儿童青少年可通过中等强度的身体活动,如跳绳、篮球、游泳等,结合传统健身方式,如八段锦、五禽戏、武术等,来进行身体活动。

建议2—5岁儿童每天身体活动总时间达到3小时,其中户外活动至少2小时,中等及以上强度身体活动时间累计不少于1小时。6—17岁儿童青少年每天累计进行不少于1小时的中高强度身体活动,对于生长迟缓的儿童青少年,每周还应有3天强化肌肉力量和/或骨健康的运动,如拔河、跳远等。培养儿童青少年具备至少1项运动技能,鼓励用游戏形式吸引他们参加运动。

2. 保证睡眠的时间和数量

充足的睡眠是儿童青少年身体活动和生长发育的重要保证。睡眠不良会影响生长激素的分泌,要培养儿童青少年养成良好睡眠习惯,保证睡眠时间和数量。

2—5岁儿童每天睡眠时长应为10—13小时,其中午睡时间为1—2小时;6—12岁儿童应为9—12小时;13—17岁儿童青少年应为8—10小时。

此外,学校和家要定期测量儿童青少年的身高体重,评估饮食、运动、睡眠和心理状况,开展针对性的指导,促进儿童青少年健康成长。

教书育人,育人为本;德智体美,德育为先。

加强未成年人思想道德建设,促进未成年人健康成长。

