

■保健课堂

母乳喂养 保护好娇嫩的乳头

【母乳喂养有技巧】

母乳喂养过程中,宝宝的含接姿势一定要正确。含接前,妈妈先用乳头触及宝宝嘴唇的周围,使他建立觅食反射,当宝宝的嘴张到足够大时,妈妈再将乳头和大部分乳晕送入宝宝口中。

妈妈要学会“C”字形托乳的姿势 食指支撑乳房基底部,手靠在乳房下的胸壁上,大拇指放在乳房的上方,两个手指可以轻压乳房,改善乳房形态,让宝宝容易含接,托乳房的手不要太靠近乳头;

妈妈要掌握宝宝正确含接的要点 宝宝吸吮时嘴张得很大,下唇向外翻,舌头呈勺状环绕乳晕,面颊鼓起呈圆形,能看到宝宝吸吮的动作或听到吞咽的声音,宝宝嘴上方有更多的乳晕,宝宝慢而深地吸吮,有时突然暂停。

●在刚开始喂奶时,妈妈感觉乳头痛一定要观察一下宝宝的含接姿势是否正确,是否含住了大部分的乳晕,如果只含到乳头,应轻轻压一下宝宝的下颚或把自己的手指放在宝宝嘴角,让宝宝吐出乳头,再次刺激宝宝嘴的周围让宝宝重新含接,一定要含住乳头及大部分的乳晕,这样才能避免母乳喂养时乳头痛或乳头皲裂,以保护妈妈自己娇嫩的乳头。

●每次喂奶后,妈妈千万不要强行拔出乳头。应轻压宝宝的下颚或把自己的小手指放在宝宝嘴角,诱导宝宝吐出乳头。再挤出1-2滴乳汁均匀地涂在乳头上,这样可以起到保护乳头的作用,因为乳汁里含有丰富的

蛋白质、维生素和抗感染因子等营养物质,能滋润、保护娇嫩的乳头,防止乳头发生皲裂。

【特别提醒】

母乳喂养前一定要记得洗手,但不要常规清洗乳头,因为在乳头周围有许多对肠道有益的细菌,宝宝通过吸吮妈妈的乳头,获得这些细菌,有利于胃肠道微生态的建立与平衡。

只有当乳头旁边有分泌物或有汗液的情况下,才需用温毛巾轻轻擦洗乳头,切忌不能用肥皂或酒精清洗乳头。如果乳头周围的分泌物已经干燥结痂可用植物油煮开冷却后再用毛巾轻轻擦拭干净。

最后,希望妈妈们一定要认真做好哺乳期的乳房保健。

1、穿戴哺乳专用的胸罩,以棉质、宽松为宜。穿上合适的喂哺胸罩可减少衣服的摩擦,保护娇嫩的乳头。

2、如果您在母乳喂养过程中,发生了乳头皲裂,症状较轻时,如仅乳头表面出现小裂口,还是可以坚持母乳喂养的,但一定要注意纠正宝宝的含接姿势。哺乳时,先喂哺好的一侧乳房,再吸皲裂的一侧。因为宝宝初吸吮时用力较大,吸吮后期随着吸吮动作的减缓而力度减轻,乳头的疼痛也会减轻。

3、如果乳头皲裂严重,已出现渗液渗血,裂口疼痛厉害时可以暂不让宝宝吸吮患侧,用手挤或吸奶器及时拔出乳汁,以减轻炎症反应,促进裂口愈合。等裂口愈合后再继续母乳喂养,妈妈不宜因此轻易放弃母乳喂养。

湖南省妇幼保健院 陈琼英

多跳跃 骨头好

美国《老年医学杂志》刊登一项新研究发现,经常跳跃的女性骨质密度更高。

这项由美国俄勒冈州立大学的克里斯蒂安·斯诺博士完成的新研究发现,女性每天跳跃50次,坚持5年后,其骨质密度明显增强。如果跳跃训练与蹲伏运动、弯曲膝部、起立坐下等多种日常运动相结合,那么骨质密度还会得到进一步改善。

斯诺博士分析指出,跳跃运动首先可以增强体质,其次可提高身体平衡能力,进而防止摔跤,使身体活动更稳健。更重要的是,做跳跃运动时肌肉收缩可刺激骨膜,促进成骨细胞生长,提高骨骼弹性和韧性,推迟骨骼(特别是髌骨)衰老进程。另外,强壮骨骼有助于保护身体重要器官,保持全身肌肉健康。

斯诺博士表示,女性做跳跃运动时,务必注意安全和持之以恒。最好做到以下几点:1、穿运动鞋或软底鞋,运动场地一定要平坦,以防止脚部磨伤或扭伤。2、注意跳跃动作规范,应该前脚掌(而非脚跟)先着地,使膝关节受力最小化,防止关节受损。3、饭前饭后半小时不要进行跳跃运动,以防影响食物消化。4、下肢动脉硬化闭塞症(PAD)、静脉曲张、关节炎以及骨质疏松症患者,最好不要进行剧烈的跳跃运动。否则会适得其反。

金也

母乳是大自然馈赠给人类最珍贵的礼物,也是母亲赋予孩子的最佳天然食物。但在母乳喂养过程中,作为新妈妈的你是不是曾碰到过乳头疼痛或乳头发生皲裂的现象?也许会有人劝慰你:“这是正常的,哪有吃奶不痛的?”但其实出现这种现象,最根本的原因是宝宝含接姿势不正确,以及妈妈没有保护好娇嫩的乳头而导致的。

美容疗疾佳蔬——

丝瓜

盛夏大家都说要多吃苦瓜,其实,除此外,丝瓜也是一味功效多,宜多食的蔬菜。丝瓜营养丰富,还能护肤养肌,美白祛斑,是不可多得的天然美容佳品。丝瓜药用价值高,其性凉味甘,具有清热化痰、凉血解毒、通经络、行血脉、下乳汁、止崩漏等功效,治疗多种妇科疾病,堪称佳蔬良药。

①**乳汁不通** 老丝瓜1条,阴干,烧存性研末,每次9克,用黄酒于每晚睡前温服,然后盖被发微汗,连续3天。

②**乳腺炎** 丝瓜络1只,烧存性研末,用醋少许煮沸,加红糖水送服。

③**月经不调** 丝瓜焙干水煎,入少许红糖,以黄酒冲服。

④**痛经** 干丝瓜1个,加水1碗,煎服。

⑤**子宫脱垂** 丝瓜络48克,烧存性研末,分成14等分,每日早晚饭前各服1包,曲酒10毫升送服,7天为一疗程,间隔5-7天为第二疗程。

成都市第二人民医院
副主任医师 宁蔚夏 王爱琴



妇科私密
答 11

洗洗未必更健康

南京市民张女士咨询:现代女性对私处护理越来越重视,除了日常清洁,还会选用一些私处洗液来冲洗阴道,这样真的能“洗洗更健康”吗?

东南大学附属中大医院妇科副主任医师沈杨回复:答案是未必,女性的阴道有自净功能,日常清洁已足够,盲目地用洗液冲洗阴道会适得其反。

女性的阴部有着自己特殊的构造,外阴部大小阴唇闭合,为阴道设置了一道防线;且阴道有自净功能,能保持阴道的良好卫生状态。不需要刻意地用洗液冲洗阴道,以免扰乱内阴道内的菌群平衡,反而让致病菌有机可乘。

此外,女性外阴、阴道的感染分为内源性和外源性。内源性感染主要和身体状态有关,身体状态不佳处于亚健康状态免疫力

低的女性,免疫力低下、局部糖原增加的糖尿病患者,使用免疫抑制剂的女性等易发生复杂性真菌性感染。外源性感染和外部环境中的致病菌有关,如性伴侣有外生殖器炎症,旅店的床单、被褥、坐便器上可能存在致病菌等,这些都可能让女性感染滴虫性阴道炎等问题。

为此提醒广大女性朋友,最好不要用私处洗液,也不用冲洗阴道,每天以温水清洗外阴部后擦干即可;经期选用透气好的卫生巾,并清洗外阴;选择纯棉透气的内裤,最好每天更换,单独清洗后晾干;固定性伴侣,且确定对方有无外生殖器炎症,并使用避孕套;床单勤更换,被褥常晾晒,保持家居环境整洁;平时开展适当的运动锻炼,增强体质。

(钱钰玲 整理)

【微信有奖问答】

题目:女性外阴、阴道的感染分为内源性和

【参与方式】通过本报微信每周二下午参与活动,读者可在大众卫生报报纸头版扫描二维码,或添加本报微信号dzws001,并提交正确答案。本报每期将从回答正确的读者中选取10名,由湖南喜玫瑰医药生物科技有限公司免费送出价值49.6元的玫瑰绽放高档卫生巾礼品装一份。

(注:此活动本报职工不参与)

栏目协办单位

玫瑰绽放 卫生巾

重新选择 从芯出发

湖南喜玫瑰医药生物科技有限公司

官网: <http://www.ximeigui.com.cn>

总部电话: 0731-89783678