

# 白领妈妈哺乳咋就这么难

## 束胸内衣、伏案工作易造成母乳不足 正确喂养，四招教你当“奶牛”

5月20日是“全国母乳喂养宣传日”。据联合国儿童基金会的一项调查显示，中国每年新生儿的数量约为1600万，出生后6个月内的婴儿纯母乳喂养率仅30%。

5月19日，一场将哺乳指导、科学坐月子与DIY手工活动相结合的主题活动——“指尖上的孕味”在长沙市中心医院展开，50名孕妈妈一边亲手缝制布偶，一边学习母乳知识。不少准妈妈表示，尽管通过网络、书籍等各种途径对母乳喂养的知识多少有些了解，但绝大部分都是“纸上谈兵”，缺乏“实战经验”，对即将到来的母乳喂养仍心存种种困惑。

■记者 徐焰 通讯员 朱文青



### 现代女性哺乳咋就这么难

【案例】28岁的张芸上个月顺产一个7斤半的大胖小子，可尽管吃了大量的发奶食物，宝宝不停地吮吸把乳头都吮破了，奶水仍不见涨。望着因吃不到奶而哭闹不已的宝宝，张芸既难过又委屈。婆婆也在一边抱怨：“我们那时候的妈妈，一个人的奶要喂大几个孩子，现在的年轻妈妈怎么个个都没奶呀。”

长沙市中心医院妇产科护士长李艳容介绍，不少年轻妈妈尤其是白

领妈妈在哺乳中容易出现如乳房疼痛、乳头皲裂、母乳不足等问题。白领女性在怀孕前以伏案工作为主，缺乏锻炼，加上为了体形的美丽，经常穿带钢圈、海绵的束胸内衣，易使乳房血液循环不畅，产后如喂养的姿势不正确或乳房护理的方法不对，就有可能引发上述症状。建议孕前就应注意乳房保健，经常做一些促进胸部血液循环的锻炼，少穿太紧、海绵太厚不透气的内衣，为以后哺乳做好准备。



健康资讯

### 中南大学成立爱尔眼科学院

“中南大学爱尔眼科学院”5月15日在长沙成立揭牌。学院将在全国知名高校选招优秀医学本科毕业生，开展研究生教育，每年招生规模保持在40人左右。

据介绍，目前国内约670万名白内障致盲患者需得到救治，但现有的约3万名眼科医生能做白内障手术的还不到1/5。该学院是由中南大学与爱尔眼科医院集团联合成立的一所直属于中南大学的二级教学科研机构，实行理事会领导下的院长负责制，学院导师均由全国眼科界知名专家担任。

■记者 洪雷

### 138家保健品企业共倡诚信经营

“我们承诺决不销售假冒伪劣产品，不欺骗、误导和诱导消费者。”长沙市近日成立保健品行业协会，138家保健食品经营企业的负责人郑重承诺，要以实际行动来规范长沙市保健品行业有序发展。

长沙市现有保健食品经营企业4100余家，此次，协会向社会发出《长沙市保健品行业诚信经营倡议书》，面向市民公开承诺，接受社会各界监督。今后，通过政府部门监管、行业协会自律、群众监督三位一体的监督管理架构，将坑蒙消费者的经营者驱逐出市场。

■记者 徐焰 通讯员 姚菲芸

### 全省首家针灸推拿科技馆开馆

5月19日，我省首家针灸推拿科技馆在位于长沙市雨花区万家丽路的湖南颐而康旗舰店开馆，市民可看到古代砭石、湖南长沙马王堆三号汉墓出土的973年的古汉代《导引图》、黄帝九针等难得一见的针灸推拿实物模型。

科技馆总面积约800平方米，包括展示柜、博古架、展示画、文化墙等展出形式，常年开放。在“科技活动周”、“全国科普日”、“六一”儿童节、寒暑假等节假日期间对有组织的青少年免费开放。

■记者 洪雷



### 母乳不足，配方奶粉加不加

【案例】宝宝3个月大了，隔一两个小时就要吃奶，一次喂上半个多小时还“意犹未尽”。李女士觉得很为难，喂母乳，孩子老吃不饱；添加配方奶粉，家里人都反对，说奶水是越喂越有的，一旦加了奶粉，宝宝就不愿吃妈妈的奶了。

长沙市中心医院新生儿科主任王团美建议，新妈妈应根据自身情况和宝宝的胃口、发育情况来判断是否需要添加配

方奶粉。如果妈妈经过长时间调整，乳汁确实不够，严重影响了睡眠和精神状况，宝宝又胃口比较大(特别是出生时体重超过8斤的巨大儿)，频繁地喂奶仍不能满足孩子的需求和生长发育，那么添加配方奶粉是必要的，但前提是不要放弃母乳喂养，应每天至少进行6次以上的母乳喂养，尤其是夜间是泌乳激素分泌的高峰期。



### 何时给宝宝断奶最科学

【案例】很多新妈妈都是上班族，工作压力大、淘汰率高，认为母乳喂养耗费太多精力和时间，会使产后工作大打折扣，甚至失业。

李艳容建议，白领女性上班后是否要给孩子断奶，需权衡利弊，具体

问题具体分析。对于妈妈来说，产假完后上班，如果喂奶已成为一种非常沉重的负担，那就可以断奶；若妈妈觉得喂奶能缓解压力，而且断奶会非常内疚，那就不要断奶。对一般的妈妈，建议将母乳喂养持续到1-2岁，对孩子的成长更利。



### 小贴士 四招让你当“奶牛”

怎样才能保证新妈妈产后有充足的乳汁?李艳容介绍了以下一些方法供妈妈们参考:

- 1、早开奶。在孩子出生后1小时内赶快给宝宝喂奶，不仅能让宝宝吮吸到初乳，还可刺激妈妈体内催乳素的分泌。
- 2、有自信。要坚信不论自己乳房的形状、大小如何，都能制造出足够的奶水。
- 3、注意“食效”。坚持每日

- 喝牛奶，多吃新鲜蔬菜水果。吃得“好”不是所谓的大补，传统的猪蹄、鸡汤、鲫鱼汤中的高脂肪不仅会堵塞乳腺管，不利母乳分泌，还会发胖。
- 4、正确喂养。两边的乳房都要喂，多多吮吸，每次哺乳后要宝宝充分吸空乳房，有利于乳汁的再产生，同时要注意补充水分，多喝豆浆、果汁、原味蔬菜汤等。保证每天有8-9小时的睡眠。

# 住了两个月新房被“熏”出肾衰竭

## 医生称，装修污染得了肾脏病的人明显增多

本报5月19日讯 住进装修好的新房后两个月患上肾功能衰竭，刘宁红怀疑与装修后的甲醛残留有关。5月17日，她请专业人士检测房内甲醛含量，果然证实严重超标。在今天普济肾病医院举办的大型肾脏病义诊现场，该院肾内科主任袁贵才透露，因装修污染得了肾脏病的人明显多了起来。

### 新房住了两个月得了肾衰竭

今年3月，刘宁红搬进了刚装修完的新房，住进后两个月，突然发高烧，出现鼻塞、流泪、咽喉肿痛等症状。5月10日，刘宁红因再

次出现同样症状，病情加重，医生发现其双肾受损严重，肾功能残余不到25%。经会诊，刘宁红被查出患有尿毒症，此时他的肌酐已达1000umol/L，必须接受血液透析治疗。

怀疑是新房甲醛作怪，刘宁红请长沙市环境监测站进行初步检测，结果显示居室甲醛气体每立方米含量0.27毫克，而国家规定超过0.10毫克便属超标。

### 实验小白鼠的肾被甲醛熏坏了

袁贵才说，近年来，有不少肾炎患者来看病，身体浮肿，尿蛋白

出奇的多，“正常人24小时的尿蛋白只有3克，而这些人平均下来有9.8克。通过询问病人的职业、工作和生活环境，发现了一个共同特点，这些患者很多是刚住进新装修的房子不久，有一些人就是从事装修工作。很明显，他们的发病与居住环境有关。”

为验证这一推测，袁贵才特地做了一个小房子，把甲醛、苯、二甲苯、硅油等装修时会散发的气体装入小屋，然后把两只小白鼠放进去生活。两个月后，原本健康的小白鼠病了，检查出尿蛋白很高，肾脏受到一系列损伤。

■记者 刘璋景 通讯员 陈建辉

### 支招

### 如何远离甲醛污染

如何辨别并治理甲醛超标?专家介绍了几个简单方法:减少木制家具,更换劣质板材家具和复合地板,一般来说,刨花板和密度板中的尿醛树脂用量最大;尽量不使用墙纸,只刷环保涂料;适当漂洗窗帘和沙发套等纺织品;经常开窗通风;使用活性炭和空气净化装置;仙人掌、吊兰、芦荟等植物吸收甲醛的能力有限,种植多了,还会带来晚间供氧不足等问题;使用醋熏、香味剂、臭氧发生器等装置,对甲醛没有治理效果。