

如何正确认识母乳喂养?

母乳喂养对于新生儿的健康和发育至关重要。它不仅提供了宝宝所需的营养,还包含了丰富的抗体和生物活性物质,有助于增强宝宝的免疫系统、促进脑部发育、建立母婴之间的亲密关系。然而,由于缺乏科学指导,许多人对母乳喂养存在一些错误认识,并对母乳喂养存在着排斥心理。

母乳喂养的益处

1. 提供最佳营养 母乳是宝宝生长发育所需的最佳食物,包含了恰到好处的蛋白质、脂肪、糖类及各种维生素和矿物质。母乳能够满足宝宝在不同阶段的营养需求,有助于促进宝宝的健康成长。

2. 强化免疫系统 母乳中含有抗体和其他免疫物质,能够帮助宝宝建立强大的免疫系统,为宝宝提供抵抗病毒和细菌的保护,减少感染疾病的风险。

3. 降低过敏与哮喘风险 通过母乳喂养,宝宝接触到母亲体内各种抗体,有助于培养宝宝的免疫系统,降低宝宝患上过敏疾病和哮喘的风险。

4. 提供情感联系 母乳喂养有助于建立宝宝和妈妈之间的亲密关系。亲密地肌肤接触、呵护和安抚,能够满足宝宝的情感需求,增强宝宝和妈妈之间的情感交流。

5. 降低疾病风险 研究表明,母乳喂养与宝宝日后发展

一系列慢性疾病的风

险呈负相关。母乳喂养可以降低宝宝患上肥胖、糖尿病、心脏病等慢性疾病的风险。

6. 便利与成本效益

母乳是天然的食物,无需准备或加工,无须担心卫生问题。对妈妈来说,母乳喂养无需购买奶粉,节省了不少经济成本。

如何正确实施母乳喂养

1. 尽早开始 最好在宝宝出生后第一个小时内就开始进行初乳喂养。这有助于促进早期喂养、建立正常的吸吮反射,并提高乳汁分泌的机会。

2. 频繁而充分的喂养 宝宝出生后的前几个星期,喂养频率可能较高,通常每次喂养间隔为2~3小时。尽量让宝宝每次吸吮至少10~15分钟,确保他可以获得前乳和后乳等多种类型的母乳。

3. 注意正确的姿势和位置 采

用合适的姿势和位置对于成功进



行母乳喂养至关重要。在喂养过程中需要确保宝宝的嘴唇包住乳头,并接触到乳房大部分乳晕。

4. 维持良好的营养与水分摄入 妈妈在进行母乳喂养时也需要保证自身能够摄入充足的营养和水分,这有利于促进产乳、保证母乳的营养。

5. 灵活的喂养方式 母乳喂养具有灵活性。应听从婴儿的需求,并在合适的时间内灵活调整喂养策略。

总而言之,母乳喂养具有提供科学营养、增强免疫力、促进智力发育以及建立亲子纽带等方面的益处,对于新生儿的健康至关重要。通过寻求支持和指导并正确实施母乳喂养,我们可以为宝宝健康成长奠定良好的基础。

常德市桃源县妇幼保健院 艾泽惠

孕妈妈如何监测胎动

胎动是胎儿正常生理发育和活动的表现,为什么会发生胎动呢?让我们一起来了解一下。

发生胎动的原因,主要有四点

1. 胎儿神经系统的发育 脊髓和大脑之间的调节功能逐渐成熟,使胎儿能够感觉到周围环境的刺激并作出反应,包括肌肉收缩和运动;

2. 胎儿肌肉的发育 这也是胎动的关键,随着肌肉纤维和神经元的形成和连接,胎儿可以控制肌肉的收缩和松弛,从而做出各种动作;

3. 空间限制 胎儿在子宫内的空间相对受限,胎动有助于胎儿在子宫中保持适当的位置和姿势,同时也有助于维持羊水的循环和分布;

4. 运动锻炼 通过胎动,胎儿可以进行一系列运动锻炼,包括伸展、扭转和踢踏等,在子宫内增强肌肉力量和灵活性。

如何正确监测胎动?

胎动对孕妈妈和胎儿来说都有重要的作用,胎动是胎儿生命存在的标志之一,表明胎儿的神经系统和肌肉功能发育良好;胎



儿通过活动和运动,神经系统得到刺激和发展,这也有助于促进其正常的神经发育;胎动的频率、力度和规律性可以反映胎儿的健康状况;同时,通过胎动,孕妈妈可以感受到宝宝的存在和活跃,从而建立起与胎儿的情感联系;胎动的变化也可以告诉医生和孕妈妈关于胎儿发育和成长的信息,任何胎动的变化都可能暗示胎儿的生理或发育问题。胎动是胎儿健康和成长过程中重要的一部分,定期观察胎动的变化可以帮助孕妈妈和医生了解胎儿的健康状况,及时发现和处理任何潜在问题,因此监测胎动对怀孕的母亲来说是非常重要的。

以下是怎样正确监测胎动的常用方法:

1. 观察胎动频率 每天记录宝宝的胎动频率和活动时间。

通常,孕妈妈应该在1到2小时内感受到至少10次胎动,如果胎动明显减少、停止或变得不规律,应该及时向医生咨询。

2. 定时观察胎动 选择一个恰当的时间段,在安静且不受干扰的环境下,观察胎动的情况。通常在孕妈妈进食后、平躺或静坐时胎动会增加,可利用这些时间点来观察。

3. 记录胎动的时间和质量 在孕妈妈感觉到宝宝有胎动时,可以记录下具体的时间和感觉。例如,胎动的起始时间、持续时间和强度等。

4. 注意胎动的变化 关注胎动的规律性和变化。孕妈妈应该注意宝宝的活动习惯,如果突然感觉到胎动频率和质量的变化,应该咨询医生。

需要注意的是,每个宝宝的胎动习惯可能会有所不同。有的宝宝比较活跃,而有的宝宝相对安静,重要的是了解自己宝宝的胎动模式和习惯,如果有任何不寻常或引发担忧的变化,应该及时与医生沟通,医生可以根据具体情况提供更详细的建议和指导。

郴州市资兴市中医医院 伍春兰

警惕妇科“杀手”——异位妊娠

异位妊娠是妇产科常见的急腹症,是指受精卵在子宫体腔以外的地方着床,也称宫外孕。异位妊娠会引发多种并发症甚至导致孕妇死亡,因此需要引起足够的注意。

异位妊娠的危害有哪些

1. 输卵管妊娠破裂或流产 异位妊娠以输卵管妊娠最常见。当孕囊在输卵管中着床后,发育到一定的阶段会引起输卵管妊娠破裂或流产,导致剧烈的腹痛和腹腔内出血,常伴有恶心、呕吐,严重者可引起晕厥、失血性休克,如果不及时诊断治疗,可能危及生命。

2. 异位妊娠再发风险 既往有异位妊娠病史、输卵管损伤或手术史、输卵管或盆腔周围组织炎症、行辅助生殖技术治疗的女性再发宫外孕的风险约为10%,有过2次以上异位妊娠病史者,再发风险增加至25%以上。

3. 不可存活的妊娠 由于异位妊娠发生在子宫体腔以外的部位,供给胚胎营养和氧气的能力有限,胚胎发育受阻,最终可能导致胚胎停止发育或流产。

4. 损害生育能力 经历过异位妊娠的女性,其输卵管功能可能会受到影响,导致输卵管堵塞、功能障碍、输卵管切除等,引发继发性不孕。

5. 心理和情绪压力 异位妊娠对患者的心理和情绪造成了巨大的冲击,会引起焦虑、抑郁和情绪波动等负面影响。

患上异位妊娠需要注意什么

1. 注意身体状况 要密切关注身体状况,如果出现停经后阴道不规则流血、剧烈的腹痛、肛门坠胀感等异常症状,应立即就医,以免贻误病情。

2. 寻求医疗帮助 如果怀疑自己患有异位妊娠,应尽早就医。通过医生的检查和诊断,确定最合适的治疗方案。

3. 遵循医生的建议 异位妊娠治疗方式包括手术、药物治疗及期待治疗,医生会根据患者的病情及意愿综合评估,制定个体化的诊疗计划。务必遵循医生的建议,不要自行停药或更改治疗方案。

4. 定期复诊 治疗结束后,定期复诊非常重要。需要通过各项检查确保异位妊娠病灶已经完全清除,并评估生殖系统的恢复情况。

5. 心理支持 异位妊娠可能对情绪和心理状态造成负面影响,寻求心理支持能够帮助患者应对焦虑、抑郁等情绪问题,多与他人交流,保持良好的情绪,乐观的心态。

6. 调理 在治疗期间,应避免性生活及盆浴,避免剧烈运动及重体力劳动,予高蛋白、高维生素的清淡易消化饮食,保持大便通畅,防止并发症发生。

总之,异位妊娠的危害不容小觑,早期诊断与治疗能大幅度降低异位妊娠给孕妇和家庭带来的影响。此外,在成功处理异位妊娠后,建议定期进行妇科检查,以确保生殖系统的健康。最重要的是,保持良好的生活习惯,注意个人卫生,特别是经期、产褥期要防止生殖系统感染,降低异位妊娠发生的风险。邵阳市武冈市中医医院妇产科 唐海丽