

健康关注

母乳是婴儿“第一剂疫苗”，母乳喂养的宝宝更健康

8月1日—7日是世界母乳喂养周，今年的主题是“助力职场家庭 促进母乳喂养”。

有证据表明，母乳是婴儿的理想食物，母乳喂养的儿童在智力测试中表现更好，更不容易超重或肥胖，在以后的生活中更不容易患糖尿病。母乳喂养的女性患乳腺癌和卵巢癌的风险也会降低。世界卫生组织和联合国儿童基金会的建议是：新生儿在产后一小时内即开始母乳喂养，并在生命的最初6个月内进行纯母乳喂养，母乳喂养到2岁或以上。

■ 北京大学第一医院妇产科 冯焯 杨慧霞

母乳是大自然赐予妈妈和孩子们最珍贵的礼物，它既安全又清洁，作为婴儿的“第一剂疫苗”，保护他们免受许多常见的儿童疾病的侵害。因为初乳中含有大量的免疫球蛋白和抗体，母乳中也含有巨噬细胞和淋巴细胞，巨噬细胞可以吞噬病原体，淋巴细胞可以破坏病原体的细胞壁，这些可以为新生儿提供健康保护。新生儿摄入的乳汁越多，得到的保护效果越好。

在母乳喂养中，有一些问题经常困扰着新妈妈们，比如如何能够尽快“下奶”？使用奶瓶人工喂养宝宝容易产生乳头混淆怎么办？头胎妈妈奶不够，二胎还有希望吗？在此，我们认为有必要让妈妈们了解一些哺乳知识，提供一些有效的办法，可以帮助新妈妈们排忧解难。

尽早、频繁哺乳能够帮妈妈尽快“下奶”

产后尽早、频繁哺乳是“下奶”最简单最有效的方法。如果宝宝在产后能立即有效吸吮，吸吮的频次和强度会直接决定后续的泌乳量，宝宝频繁的吸吮能刺激催乳素受体表达，增加泌乳量。

在产后最初的24小时，妈妈只能分泌少量初乳，平均为37毫升(范围为7~123毫升)；宝宝每次哺乳摄入7~14毫升。

在产后最初的36小时，泌乳量缓慢增加，但随后的49~96小时，泌乳量会急速增加。产后第5天左右，泌乳量可能达到500毫升/天。

如果一直纯母乳喂养，到6个月时泌乳量缓慢升高至平均800毫升/天。一般来说，宝宝直接哺乳时摄入量为总泌乳量的60%左右。

乳房的泌乳量主要是取决于宝宝的“胃口”，宝宝的摄入量越大，乳房的排空越充分，乳汁产生的速度越快，哺乳时建议吃空一侧后再换另一侧。乳汁的生成速度在每次哺乳时可能不同，所以，当妈妈感觉“没有奶”的时候，不要失去信心。一旦喂奶模式建立得很好，哺乳间隔可灵活掌握，两次哺乳的间隔(不超过6小时)并不会减少乳汁生成。

乳房体积小(容积小)的妈妈，需要更频繁地哺乳以防止涨奶。乳房大的妈妈能够储存更多的乳汁，两次哺乳间隔时间可以更长而不会感到严重涨奶，哺乳模式可以更灵活，不容易发生堵奶和乳腺炎。但是，乳房小不代表没有奶，这样的妈妈泌乳速度与乳房大的妈妈是相似的。

奶瓶喂养易发生“乳头混淆”，不妨试试手指喂养

很多新妈妈发现乳头错觉(乳头混淆)是母乳喂养的一大障碍，在宝宝确实需要暂时人工喂养时感到十分焦虑，害怕使用奶瓶。

那么，人工喂养只能用奶瓶吗？答案是：不是的，可以选择手指喂养。

手指喂养操作办法如下：
第一步：洗净双手，将15厘米的喂食软管一端与注射器或奶瓶相连，另一端用胶带固定在一根手指上(尽量选较粗的手指)，注意将软管固定在手指的指腹面，软管末端跟手指末端平齐，有条件时可以戴清洁的橡胶手套。

第二步：宝宝张开嘴巴后，将手指和软管同时放入宝宝口腔，手指的指腹向上触碰宝宝的上牙膛(硬腭)，指甲向下，一旦宝宝感觉到指腹接触到上牙膛(硬腭)，就会开始吸吮。

宝宝吸吮时，手指会感受到牵拉感。只有在宝宝吸吮时，再将乳汁通过注射器推入宝宝口腔。如果连接奶瓶，应观察到宝宝吸吮时乳汁流动，停止吸吮时乳汁也停止流动。

如果能听到宝宝每次吸吮时的吞咽声，提示宝宝已有效吸吮到乳汁。在喂奶过程中，注意扶好宝宝，使头部稳定，稍向后倾斜。

手指喂养时，乳汁损失少，是一种很好的暂时替代母乳喂养的人工喂养方法。手指喂养比奶瓶喂养更接近母乳喂养，不容易发生乳头错觉。

手指喂养可在产后早期母乳不足时过渡性使用，还可帮助宝宝学习吸吮，促进母乳喂养。

手指喂养需用到消毒软管、注射器、清洁橡胶手套等，并且要多练习才易掌握，新妈妈应咨询听取医护人员的专业指导与建议。

头胎奶不够不必灰心，二胎妈妈更容易实现母乳喂养

随着国家二孩、三孩政策开放，越来越多的家庭开始迎接第二个甚至第三个小生命。母乳喂养不是一件容易的事情，尽管母乳喂养对妈妈和宝宝的益处都是压倒性的，但世界范围的母乳喂养率仅有41%。

大部分妈妈在母乳喂养这条道路上都遇到了各种各样的障碍，这些妈妈在二胎的时候会很有信心，担心自己仍然不能够成功实现母乳喂养，有的甚至早早决定产后回奶。

很多妈妈都想知道：头胎奶不够，二胎还有希望实现母乳喂养吗？

答案是：必须有，而且希望很大。

研究显示，经产妇产后1周的泌乳量一般高于初产妇。1周后乳房的泌乳量是自身分泌控制的，也就是从乳房吸出多少奶，乳房就能产生多少奶，只要做到规律地移出乳汁，乳房就能源源不断地产生乳汁。换句话说，二胎妈妈更容易实现母乳喂养。

产后具体操作如下：产后要立即接触宝宝，尽早让宝宝开始吸吮乳头，这样能够给妈妈的大脑传递信号，促进催乳素的释放，促进乳汁的分泌。

尽管分娩十分辛苦，产后的妈妈们都很疲惫，但是产后数天黄金期内的哺乳频率，直接决定了能否成功实现母乳喂养。如果没有及时启动哺乳，有可能导致回奶，所以建议妈妈们坚持一下，产后数天内一定要频繁地哺乳宝宝(不限次数，按需喂养，可以1~2小时1次)。

除非儿科医生判定达到需要加奶粉的标准，尽量不要过早添加奶粉，即便需要添加奶粉，也要先亲喂，后补奶粉。

补奶粉的量要控制，早期新生儿的胃容量很小，不要贪多，否则宝宝吃得睡得多，妈妈的乳房就得不到及时的刺激，会影响下奶。

宝宝在月子里能睡2~3个小时，代表吃奶量是合适的。如果吃完睡4个小时甚至更久，有可能存在过度喂养、感染等问题，需要结合体重增长情况及宝宝的其他表现综合判断。

希望母乳喂养的妈妈能够快乐喂哺宝宝，先做好自己再做好妈妈，哺乳期间保持合理营养、均衡膳食，产后循序渐增加适度身体活动，身心愉悦才能让母乳更持久，“喂”爱呵护宝宝健康成长。



新妈妈快速减肥会影响泌乳

■ 北京儿童医院妇儿中心临床营养科 李永进

产后体重滞留会让很多新妈妈心情不畅，她们希望能尽快恢复到产前的状态。

怀孕期间，你的身体就像是一座工地，正在建造一个小宝宝的家园，为了给宝宝提供充足的营养和能量，你的身体会储存额外的脂肪，这就像是给宝宝准备了一个“储备室”，以备后续之需。当宝宝出生后，你的身体会经历一系列的变化——荷尔蒙的起伏不定，就像是一场“疯狂的派对”，对你的新陈代谢产生了影响，有时候它们会让你的新陈代谢变慢，导致脂肪更容易囤积在腹部。此外，新妈妈的时间和精力都被宝宝占据了，运动和锻炼的机会变得稀缺。

大肚腩不仅仅是外形的问题，更重要的是它对腹部和内脏脂肪的堆积所带来的健康风险。对于产后体重滞留引起的腹部突出，我们需要科学地看待。产后体重恢复是一个渐进的过程，需要耐心和坚持。不要过度追求快速减肥，而是注重健康和持久的改变。但在现实中，多数产妇减重急切，就想快速瘦身恢复苗条身材。当新妈妈急于快速减肥时，可能会出现以下不良影响。

营养不足：快速减肥可能导致产前的营养摄入不足，特别是能量、蛋白质和脂肪的摄入量。乳汁的产生需要足够的营养支持，特别是蛋白质和脂肪。如果产前的营养摄入不足，乳汁的分泌量可能会相应减少。

水分摄入不足：保持足够的水分摄入对乳汁分泌非常重要。快速减肥可能导致产妇产前减少水分的摄入，从而影响乳汁的分泌量。

激素调节：乳汁的分泌是由激素调控的，特别是催乳素，如催乳素和催产素。快速减肥可能导致激素水平的变化，从而影响乳汁分泌的调节。

身体应激反应：快速减肥可能会对产前的身体带来应激反应，例如身体的代谢变化和能量调节。这些生理变化可能会对乳汁分泌产生一定的影响。

由此可见，快速减肥可能会影响产前的乳汁分泌量。为了保持良好的泌乳，产妇产后应该采取适度的减肥方式，保证充足的营养摄入、足够的水分摄入，并避免过度的身体应激。

对于产妇产后来说，健康减重的速度应该是适度的，每周减重约0.5~1公斤为宜。

于快速减肥时，可能会出现以下不良影响。

营养不足：快速减肥可能导致产前的营养摄入不足，特别是能量、蛋白质和脂肪的摄入量。乳汁的产生需要足够的营养支持，特别是蛋白质和脂肪。如果产前的营养摄入不足，乳汁的分泌量可能会相应减少。

水分摄入不足：保持足够的水分摄入对乳汁分泌非常重要。快速减肥可能导致产妇产前减少水分的摄入，从而影响乳汁的分泌量。

激素调节：乳汁的分泌是由激素调控的，特别是催乳素，如催乳素和催产素。快速减肥可能导致激素水平的变化，从而影响乳汁分泌的调节。

身体应激反应：快速减肥可能会对产前的身体带来应激反应，例如身体的代谢变化和能量调节。这些生理变化可能会对乳汁分泌产生一定的影响。

由此可见，快速减肥可能会影响产前的乳汁分泌量。为了保持良好的泌乳，产妇产后应该采取适度的减肥方式，保证充足的营养摄入、足够的水分摄入，并避免过度的身体应激。

对于产妇产后来说，健康减重的速度应该是适度的，每周减重约0.5~1公斤为宜。

防病鲜知道

长期总睡眠不足 女性更容易患癌症

华中科技大学同济医院肝脏外科张万广教授研究团队对中国健康与养老追踪调查的数据进行分析并发现，睡眠时间短与癌症风险升高有关。与此同时，在长期总的睡眠不足的生活习惯下，女性更容易患癌症。该成果发表在近期国际期刊《癌症》上。

该研究纳入1.4万余名参与者，每两年对参与者进行1次随访，统计其睡眠时间变化和癌症患病情况之间的关系。平均随访时间为7年。

与夜间睡眠时间为6~8小时的参与者相比，夜间睡眠时间小于6小时的人，患癌风险升高41%。与午睡时间大于60分钟的参与者相比，从不午睡的人患癌风险升高60%。与总睡眠时间(含夜间睡眠和午睡时间)为7~8小时的参与者相比，总睡眠时间小于7小时的人，患癌风险升高69%，且这种风险在男性、超重或肥胖的参与者中更显著。与夜间睡眠时间为6~8小时且午睡时间大于60分钟的参与者相比，夜间睡眠时间小于6小时且从不午睡的人患癌风险升高82%。

研究还发现，长期夜间睡眠小于6小时的女性，患癌风险升高41%；与此同时，长期总睡眠时间小于6小时与保持7~8小时的女性相比，患癌风险增加了126%。

(常宇 宁登)

高盐饮食 会损害免疫力

一项研究发现，吃了高盐饲料的小鼠，接触大肠杆菌和李斯特菌以后，更容易患上肾盂肾炎。而让健康的受试人员每天额外吃6克食盐，结果发现他们体内中性粒细胞抵抗细菌的能力降低。

研究还发现，当钠的摄入远大于机体需要的量时，身体需要排泄掉多余的钠盐，这就需要增加肾脏中尿素的含量。过多的尿素会降低中性粒细胞的抗菌能力，中性粒细胞的抗菌能力对预防肾盂肾炎非常重要。

我们成人每天摄入食盐应不超过5克；婴儿辅食不额外加盐；1~2岁幼儿每天摄入食盐不超过1.5克；2~3岁幼儿每天摄入食盐不超过2克；4~5岁幼儿每天摄入食盐不超过3克；6岁以上儿童每天摄入食盐应控制在3~5克。

(刘长伟)

女性比男性更容易在楼梯上摔倒

发表在最近出版的《公共科学图书馆·综合》杂志上的一项研究称，女性比男性更容易从楼梯上摔下来，这是因为她们更容易分心或穿不实用的鞋子。美国普渡大学的研究人员收集了2400名成年男性和女性的数据，确定了8种上下楼梯中的危险行为：不使用扶手，不看楼梯，穿凉鞋、人字拖或高跟鞋，面对面或用智能手机交谈，使用电子设备，把手插在口袋里，拿东西和跳步。

研究人员称，一边打电话、发短信或做其他让人分心的事情，一边走下楼梯，可能会让人头昏眼花。分析结果显示：在楼梯上，女性比男性更有可能与另一个人交谈，使用扶手的可能性要小得多，她们更倾向于拿着东西、穿凉鞋或高跟鞋。与男性相比，女性不太可能跳过台阶，而且更倾向于看楼梯的台阶，因此，她们更容易从楼梯上摔倒。

研究者指出，这项研究表明，年轻女性要比年轻男性表现出更多的危险行为，因此未来的研究还应该检查可能导致更大受伤风险的生理差异，比如力量或反应时间的差异。

(曹淑芬)

一项基于中国老年人的研究显示：男性和女性颈围的最佳临界点为38厘米和35厘米。当颈围高于此数值时，则需要对自身肥胖及代谢综合征进行更全面的评估。

健康新视界

脖子粗与多种疾病相关，指征意义超越BMI值与腰围指数



随着学者们对肥胖研究的逐步深入，近些年，有越来越多的研究发现，颈围不仅可以用来识别超重或肥胖的患者，更反映其中枢型肥胖程度，被认为是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、心血管疾病风险因素的一个独立危险因素，其意义甚至超越了BMI值与腰围指数。

颈围成为代谢综合征的判断依据

代谢综合征是一组同时出现的医疗状况，包括血压升高、高血糖以及胆固醇或甘油三酯水平异常，会增加患心脏病、中风和2型糖尿病的风险。代谢综合征的发生和发展与体内脂肪分布和脂肪总量密切相关，过往常以腰围作为判断依据，近些年来，更多研究表示，颈围也是识别代谢综合征和肥胖的有效测量工具。

一项基于中国老年人的研究表示：男性和女性颈围的最佳临界点为38厘米和35厘米。当

颈围高于此数值时，则需要对自身肥胖及代谢综合征进行更全面的评估。

颈围与身体健康成反比，是预测心血管疾病更早的信号

颈围作为上半身肥胖的指标，与腰围相比，颈围受呼吸、运用、饮食、饮酒等生活习惯引起的体型变化影响较小，可能成为人体测量指标中预测心血管疾病更早的信号。

一项针对2234名患有睡眠呼吸障碍和2199名不患有睡眠呼吸障碍人群的研究发现，对于不患有睡眠呼吸障碍的人群，较高的颈围可能导致充血性心力衰竭、冠心病的死亡率增加，但此结论不适用于患有睡眠呼吸障碍的人群。

另一项研究显示，颈围与血糖、脂质标志物以及血压直接相关，且与身体健康成分成反比。

这些关联在男性中比女性更显著。

此外，对于男性来说，在检查心脏代谢标志物的关系时，与颈围的关联性优于BMI和其他身体成分参数。同样，在女性中，与BMI相比，颈围通常与血糖和脂质标记物的相关性更强。

在Framingham心脏研究中，发现颈围与心血管疾病危险因素相关，但与心血管疾病事件的发生率无关。但一项前瞻性队列研究表示，较高的颈围与高危人群中较高的心血管疾病事件发生率和死亡率相关。

中国的研究团队对此做了进一步的研究，通过10年的随访，研究团队发现：更大的颈围和腰围不仅与心血管疾病的患病率有关，而且与中国2型糖尿病患者中的心血管疾病事件的发生有关，更大的颈围和腰围可能会使心血管疾病事件的风险增加约40%。

(雨桐)