

母乳喂养要注意什么？如何有效安抚婴儿？ 请收下这份“育儿宝典”



护士演示包裹婴儿的正确方法。

迎接一个新生命的到来，对于夫妻来说是一种由衷的幸福和喜悦。见证新生儿慢慢成长，感受亲子共处的温馨时刻，可以体会到生命的神奇与美妙。

不过，这份喜悦的背后，也有着不少甜蜜的烦恼。产下新生儿后，母亲奶水不足，可以先用配方奶代替吗？无论怎么安抚，婴儿还是哭得声嘶力竭，是不是方法不对？一个个接踵而至的小问题，经常让“新手爸妈”们手足无措，甚至感到烦躁不安。

母乳喂养和婴儿安抚，是不少父母重点关注的问题。母乳喂养有哪些注意事项，婴儿哭闹应该如何正确安抚？“带娃”有妙招，江门市五邑中医院产科的护士带来一份“育儿宝典”，为您答疑解惑。

文/图 江门日报记者/张泽彬 通讯员/刘森

B 模拟子宫环境 激发婴儿的镇静反射

肌肤接触引发了一种自动的镇静反射，模拟子宫环境其实是通过激发镇静反射来发挥作用的。刘春梅介绍，新生儿在出生时大脑里就预装了约70种自动行为，即反射。就像激发膝跳反射要找到正确的位置一样，激发婴儿的镇静反射也要找到正确的方法。

激发婴儿镇静反射有5种方法，分别是包裹、侧卧或俯卧、吮吸、摇晃、吮吸。这5种方法可以组合使用。

包裹。包裹是安抚的基石，用襁褓包裹婴儿，可以给婴儿提供安心的拥抱，也有助于消除婴儿哭闹导致的心分，让宝宝注意到父母的安抚。需要注意的是，有利于婴儿脑部健康的包裹方法是把胳膊包得很紧，但让膝盖可以弯曲，臀部可以轻松地弯曲和打开。

侧卧或俯卧。胎儿在子宫里侧躺着，蜷缩着，低着头、脊柱弯曲、膝盖抵着妈妈的肚子，这种姿势会启动他们肌肉和内耳里的位置感受器，激发他们的镇静反射。即使是成年人，卷曲成胎儿的姿势也会让他们感到平静。在抱着婴儿时，可以采用“反向哺乳抱”“橄榄球式抱”“过肩抱”三种姿势。

吮吸。隆隆响的白噪声最接近子宫里的声音。当婴儿哭闹时，把嘴唇放在距离他耳朵大约5厘米的地方，噘起嘴发出嘘声，提高嘘声的音量直到和婴儿的哭声差不多响。尝试不同的音高，看什么样的音高对婴儿效果最好。当哭声减弱，婴儿开始放松时，嘘声也应该降低一些。

如果正确使用上述5个步骤都不管用，应考虑婴儿是否有其他身体问题，如是不是吃得太多或太少，是否在努力排便，是否有食物不耐受、尿道感染或胃酸反流等问题。

摇晃。摇晃有多种实现方法，包括使用婴儿背带；抱着婴儿快速、小幅地上下移动，即“萝卜蹲”；有节奏地轻拍婴儿的背部或臀部；让宝宝在床的边缘蹦跳；让宝宝乘车；荡婴儿秋千；抱着婴儿小步快走；让宝宝躺在摇晃的摇篮中；“奶瓶摇晃”。摇晃时，要注意起初要快速地抖动，头部的摆动多于身体的摆动，晃动的力度应该与婴儿哭闹的情况相匹配。

吮吸。在用其他步骤安抚了婴儿之后再使用吮吸法，会达到最好的效果。可以让婴儿吮吸妈妈的乳房、手指或安抚奶嘴。

如果正确使用上述5个步骤都不管用，应考虑婴儿是否有其他身体问题，如是不是吃得太多或太少，是否在努力排便，是否有食物不耐受、尿道感染或胃酸反流等问题。

A 产后早接触、早吸吮 激发婴儿本能行为

“我的乳房涨到连胳膊都抬不起来，无论是坐着还是躺着，都像有两块大石头压在胸前，呼吸不了，比伤口的痛还要痛！”22岁的王女士在江门市五邑中医院产科通过剖宫产生下第一胎，术后，她遇到了生理性乳胀的问题。

“王女士产后，护士想将婴儿放在她胸前做肌肤接触、早吸吮。但王女士术后伤口比较疼痛，无论护士和家属如何劝导，她都坚持等两天舒服后再喂奶。”江门市五邑中医院产科主管护师冯晓云回忆，术后王女士几乎没怎么亲喂婴儿，也没有用手挤奶来刺激乳房。

过了两天，王女士的乳房开始胀痛，她意识到要喂奶了。然而，婴儿前两天已经习惯了奶瓶，出现了乳头混淆，一靠近妈妈的乳房就开始抗拒、哭闹不止。婴儿不肯吸母乳，王女士的生理性乳胀也越发严重，她感到非常不适。

为了解决王女士的痛苦，产科护士在每天上午、中午、下午查房时，都坚持让宝宝趴在王女士的胸前进行肌肤接触，以激发婴儿一系列本能行为。经过多次肌肤接触，婴儿开始尝试自主含接乳房。

“我们鼓励王女士进行按需哺乳、顺应性喂奶，更好地减轻乳房胀痛，并协助她使用‘半躺式’‘侧卧式’等喂奶方法，以减轻她的伤口疼痛。”冯晓云表示，经过两天的努力，母子二人终于找到适合的哺乳姿势，王女士哺乳越来越勤了。

到了出院那天，婴儿已经完全掌握了吸母乳的方式，王女士的乳房胀痛感消失了，出奶非常通畅。她感叹：“早知道涨奶那么痛，我就应该听护士的话了！”

如果出现产后缺乳的情况又该怎么办？冯晓云介绍，从中医的角度来说，产后缺乳多因气血不足或肝气郁结，乳汁阻滞所致。产妇适宜进食足量、优质的蛋白质食物以及新鲜蔬菜；可根据医生辨证，口服中药催乳汤；多按摩促进乳汁分泌的穴位，如乳中穴、神封穴、灵墟穴、曲池穴、合谷穴等；每天进行母乳喂养操，促进身体的血液循环，温经通络，调和气血。

想要增加奶量，最有效、简单的方法是让宝宝频繁有效地吸吮母亲的乳房。在婴儿出生后，无论产奶有多少，都尽量做到每天进行8—12次的有效吸吮，这样不仅有助于乳汁分泌，也可有效降低生理性乳胀的发生率。

“如果出现了生理性乳胀，千万不要病急乱投医。”冯晓云提醒，在正常喂养的情况下，生理性乳胀即使不做额外处理也会自然消退，只是消退的时间因人而异。产妇可以咨询专业的医护人员或哺乳顾问，学习正确的哺乳姿势，学习用手挤奶、吸奶器等移除乳汁的方法，以减轻乳房胀痛带来的不适感。



新生儿早接触、早吸吮，可有效降低产妇生理性乳胀的发生率。

医学指导

冯晓云

江门市五邑中医院产科主管护师，母乳喂养指导师。从事产科工作18年，擅长产科产后急危重症患者的抢救护理，新生儿护理，母乳喂养指导，指导母婴正确哺乳姿势、含接姿势，针对乳头异常提供个性化指导，运用中医穴位推拿，解决产后乳汁淤积、缺乳等问题。

刘春梅

江门市五邑中医院产科主管护师，产房助产士，广东省护士协会助产士分会委员，高级母乳喂养指导师，健康管理师。擅长产科急危重症患者的抢救护理，新生儿复苏，导乐陪伴分娩及新生儿安抚等。

江海区委举办中医药进机关义诊活动 提高干部职工 中医药健康文化素养

随着“三伏天”的临近，身体的调养与保护也愈发重要。为助力中医强基层“百千万工程”行动，推动中医药适宜技术下基层，推进中医药文化知识的普及传播，提高干部职工中医药健康文化素养，6月27日上午，江海区委卫健局在江海区政府大院举办江海区委中医药进机关义诊活动。

活动现场，来自江海区人民医院、江海区中西医结合医院、慧轫中医诊所的8名专家发挥所长，为区各机关单位职工进行常见病义诊、中医药健康咨询及中医药养生保健指导，并开展针灸、推拿、冲击波治疗等康复治疗。

现场传来阵阵香气，吸引了不少人前来“一探究竟”，香气的源头是“中药封包”里的中药。只见医生将加热完毕的中药灌入药包，敷贴在患者的患处。据介绍，“中药封包”秉承了内病外治的治疗理念，操作简便，可起到活血化瘀的作用。

临近“三伏天”，正是人体阳气最旺盛的时候，“冬病夏治”正当时。活动通过展板科普了“冬病夏治”的概念，并宣传“三伏贴”中医疗法。此外，医务人员还通过健康咨询、设置展板、派发宣传单张等形式，对颈椎病、脑卒中、登革热等常见疾病进行健康科普，提高干部职工的健康意识和健康管理能力。

活动中，职工尹女士接受了“针刀”等治疗，她为中医特色疗法的显著疗效点赞。她表示：“我的颈肩部有疼痛感，当‘针刀’刺入时，能感觉到经络疏通了。治疗见效很快，做完治疗后颈肩立即就放松下来了。这次活动不仅解决了我的颈肩疼痛问题，还让我感受到了中医药文化的魅力！”

据统计，现场为干部职工义诊超260人次，免费送中药膏丹、常用药品、中药香囊、健康教育宣传资料等300多份，受到干部职工的一致好评。下一步，江海区委卫健局将继续开展中医适宜技术进企业、进社区、进乡村、进学校等活动，让更多人有机会近距离接触和感受中医药文化的魅力，普及中医养生保健理念和方法，不断提升人民群众对中医药服务的获得感。

(张泽彬 李瑞香)

江门市中心医院江海分院 医学验光配镜中心启用



医生为来诊者进行医学验光。

江门日报讯(文图 记者/梁爽 通讯员/吴雄峰)为给广大群众提供专业的眼镜验配服务，近日，江门市中心医院江海分院携手专业医学验光配镜机构在门诊1号楼二楼眼科咽喉科开设医学验光配镜中心，让眼科眼病患者享受更健康、更完善、更系统的就医体验。

据悉，该院医学配镜中心是集验光、配镜、视光学于一体的大型综合性专业眼镜配置中心，配备有专业验光师、配镜师，拥有综合验光仪、全自动电脑验光仪、进口角膜地形图、全自动生物测量仪、云视光筛查系统等先进设备，目前已开业运行。

“医学验光是综合了多学科(包括眼科学、视光学、物理光学、眼镜光学等)而进行的科学验光行为，它涵盖主观验光和客观验光，扩大了验光的范畴。”该院党总支委员、医务科科长、耳鼻喉头颈外科主治医师何焯辉介绍，医学验光不仅验出眼睛的度数，更是在这基础上综合考虑被检查者眼健康状态、屈光状态、双眼平衡、视功能情况等，为被检查者提供个性化的处方建议及科学的用眼指导。根据处方建议可进行佩戴框架镜、隐形眼镜、角膜塑形镜、用药处理或者视觉训练，达到戴镜清晰、舒适、美观和保健的目的。

眼镜是一种矫正视力的医疗器械，而专业的医学验光配镜是一个复杂的医疗过程。何焯辉表示，医学配镜有着以下优势：

1. 医学验光散瞳，有效消除假性近视；
2. 医学验光由专业医师亲诊，精准度高，达到舒适、精准、持久的配镜感受，能有效控制近视度数增长；
3. 医学验光分为双眼裸眼视力、电脑验光、多位检查、综合验光、双眼平衡、双眼视功能等多项检查，是综合性的验光结果，配镜结果更精准、更舒适。

有需要的市民，可前往该院五官科(眼耳鼻喉咽喉科)门诊就诊并预约检查时间。该医学配镜中心工作时间为：星期一至星期六8:00—12:00，星期一至星期五14:30—17:30。

哪些孩子需要补种脊灰灭活疫苗？



医护人员为孩子接种脊灰灭活疫苗。

江门日报讯(文图 记者/梁爽 通讯员/万丽娜)按照国家疾病预防控制中心等相关部门的要求，为了提高人群免疫水平，从今天起，对第一、二次脊灰疫苗免疫程序调整期间(出生日期在2016年3月1日至2019年9月30日之间)，仅接种过一次脊灰灭活疫苗(IPV)的儿童，免费补打第二次脊灰灭活疫苗。

据了解，脊髓灰质炎病毒有3个血清型，依此划分为I型、II型和III型，彼此无交叉免疫(如接种含有I型和III型脊灰疫苗组分，机体不会产生II型抗体保护成分)。临床表现多为发热、上呼吸道感染症状、肢体疼痛，部分患者可发生弛缓性神经麻痹并留下后遗症，俗称“小儿麻痹症”。

为何要补种脊灰灭活疫苗？研究表明，只接种1剂次IPV，机体针对II型脊灰病毒的抗体阳转率较低。目前全球II型脊灰疫苗衍生病毒病例数有所上升和发生国家数明显增加，全球传播风险增大。因此，针对只接种过1剂次IPV的适龄儿童，增加1剂次IPV可以提高机体预防II型脊灰病毒的抗体阳转率，使得保护更加全面。

江门市疾控中心计划免疫所主管医生陈永霖

介绍，出生日期在2016年3月1日至2019年9月30日之间的儿童，按照当时的国家免疫规划政策，脊灰疫苗的接种程序是一剂次脊灰灭活疫苗+三剂次脊灰减毒活疫苗，大多数孩子只接种了一剂次脊灰灭活疫苗，针对II型脊灰病毒的抵抗力低。为了更好地保护人民群众生命安全与身体健康，提升有关人群免疫水平，维持我国无脊灰状态，需对以上年龄段的儿童开展第二剂次IPV补种工作。

简而言之，按照国家免疫规划疫苗儿童免疫程序，每个孩子需要接种四剂次脊灰疫苗。出生日期在2016年3月1日至2019年9月30日之间，如果只接种过一次IPV，则需要再补充一剂次，且与前一剂要间隔≥28天；如果没有接种过IPV，则需补种两剂次，两剂间隔≥28天，且与之前的脊灰疫苗间隔≥28天。

“其实出生日期不那么重要，重要的是孩子到底打了几针脊灰疫苗，以及打的是什么脊灰疫苗。”陈永霖表示，每个孩子至少要完成两剂次IPV的接种，才能有更好、更全面的免疫水平。

若家长不清楚孩子是否需要补种的，可以前往就近的接种门诊咨询或者电话咨询。