



健康大讲堂(三)

母乳喂养有讲究

专刊记者 岳惠惠

5月20日是“全国母乳喂养日”，在即将迎来“全国母乳喂养日”之际，本期健康大讲堂将重点谈谈母乳喂养的种种问题。虽然大多数人都明白母乳喂养的好处，可由于种种原因，近年来越来越多的年轻妈妈并没有给孩子进行母乳喂养。对此，5月15日，记者采访了烟台市妇幼保健院孕妇学校的主管护师白莉，关于母乳喂养，听听专家怎么说。



主讲专家
白莉

烟台市妇幼保健院孕妇学校主管护师



➔ 什么让妈妈放弃喂母乳

白莉告诉记者，其实大多数孕期准妈妈在被问到孩子降生后是否会选择母乳喂养时，答案都是肯定的。这说明大家对于母乳喂养在心里上还是认可的。但孩子降生后，却有不少人并没有进行正常母乳喂养。问及原因，一般是多方面的。有的是因为无法忍受下奶

的疼痛；有的是因为生活工作多方面的原因；还有的则打着“保持体形”的旗号，不给孩子喂奶。于是这些家长们认为想要喂饱孩子，途径只有一个，那就是给孩子喂奶粉或牛奶。

在拒绝或者没办法给孩子喂奶的这些原因来看，最普遍的还是体现在一些

年轻职业女性身上。特别是现在城市发展迅速，生活工作节奏都很快，工作压力大，谈起母乳喂养很多妈妈会感觉委屈：不是不想给孩子喂母乳，主要是工作太紧张了。现在工作压力那么大，工作也不太好找，生怕一个不小心就会丢了工作。所以很多妈妈往往休假不

到5个月就着急忙慌地 go 上班了，有的甚至一个月就回单位上班了。再加上单位如果离家比较远的话，不可能随时跑回家给孩子及时喂奶，所以就更难开展母乳喂养工作了。很多妈妈由此放弃了给孩子正常喂母乳而选择了给孩子喝牛奶或者奶粉。



➔ 母乳喂养的孩子抵抗力强

母乳喂养宣传了很多年，人人都知道母乳喂养好！但是到底好在哪呢？部分人还是比较模糊。白莉说：“一句话！母乳是最适合的！”因为婴儿刚出生，刚接触新环境，身体各方面都还比较依赖母体。母乳带着来自母亲的体温通过孩子吮吸流进孩子的身体，这本身就是令孩子

更容易接受的举动。所以这第一口奶，将很大程度决定孩子以后的口味。而且从感情方面讲，母乳还会影响孩子的情商。母亲给孩子喂奶，让孩子紧贴着母亲的皮肤，孩子和母亲皮肤接触的过程会使孩子很有安全感，以后孩子的顺心理应也比较强。

另外，母乳中含有各

种适合婴儿成长发育所需要的营养成分，完全可以满足孩子的营养需要。母乳的成份主要是水、蛋白质、脂肪、乳糖、矿物质和各种维生素。且母乳的成份还会随着哺乳过程发生变化，以适应婴儿生长发育的需要。白莉还说，母乳和牛奶、奶粉等相比，母乳中含有不饱和和脂肪酸，更能促进大脑的

生长发育；而牛奶中含有饱和脂肪酸以及大量的脂肪，很容易使婴儿长胖。还有牛奶、奶粉等都暴露在空气中，难免会沾染一些细菌；而母乳直接从母体获取，是最安全、最放心，完全不会感染外界病毒的。再一个，母乳中还含有抗体，所以一般母乳喂养的孩子抵抗力、免疫力都比较强；



➔ 母乳喂养不必担心吃不够

采访中，白莉还介绍，很多刚做母亲的人在母乳喂养上其实是存在误区的。这主要体现在总是觉得孩子吃不饱。孩子吃饱没吃饱是由孩子吮吸力度和频率决定的。孩子吮吸的速度快，力度强，母体内的泌乳素就会受到刺激分泌出更多的乳汁以满足孩子的需求。所以母亲完全

不必担心孩子会不够吃而采取再给孩子添加牛奶辅助。如果母亲奶水不够，孩子确实不够吃，可以拿勺给孩子喂少量牛奶、奶粉等，不建议用奶瓶、奶嘴。当然也不是所有的母亲都可以给自己的孩子进行母乳喂养。有些母亲患有传染病、乙肝等疾病，都不适合给孩子进行母乳喂养；

还有些孩子对乳糖不耐受，这种情况也不建议给孩子进行母乳喂养。这种情况下可以给孩子喝些豆制品，比如豆粉一类的。因为豆制品里有含有大量婴儿所需的蛋白质。另外，孩子两到三个小时应该喂一次奶，不分昼夜。如果晚上不及时喂奶，奶水就会慢慢减少。母亲给

孩子喂奶要做好：早喂、多喂，按需喂。生活上要保证吃得好、睡得好、心情好。对于上班族如果五个月之后没法及时给孩子进行母乳喂养，可以提前挤出放在干净的瓶子里，孩子饿了随时喝。但是需要注意的是挤出的母乳不要烧煮，可以在热水中温一下再给孩子饮用。

想要健康年年体检

现在生活条件好了，身体健康被越来越多人重视，龙口市龙港街道计生办抓住春季育龄群众集中返乡和农村换届前的有利时机，突出抓好宣传发动，便民查体和流动人口三项重点工作，全面做好辖区内育龄妇女健康查体工作，受到了群众的广泛好评，取得了良好的社会效果。

做好宣传发动，营造浓厚氛围。龙口市龙港街道计生办公室依托人口学校、政务公开栏等阵地，加大计生政策法规宣传力度，通过广播、明白纸、计生挂历等形式，广泛开展宣传教育，营造了浓厚的计生查体氛围。

创造便民条件，提供优质服务。龙口市龙港街道计划生育办公室利用人口学校，对辖区内16名计生专干进行了培训，提高其业务技能。同时，街道计生服务站的技术人员根据本街道育龄妇女的基本情况，合理搭配查体时间，逐村对育龄妇女进行查体，对确实不能到村查体的人员实行上门服务。

集中做好流动人口筛查办证工作。龙口市龙港街道计划生育办公室对返乡人员婚育情况、查环孕孕情况进行逐一核对，安排人员为流动人口集中办证、验证和换证，并签订管理服务合同。加强流动人口信息登记补录工作，对集贸市场、服务餐饮和沿街店铺等流动人口密集场所进行清理核查，并按要求及时上报省流动人口信息平台。

常颖

骨骼健康重在补充骨胶原

文/岳惠惠

鹿在古代被视为神物，在商代鹿骨已用作占卜，殷墟还发现鹿角刻辞。东周时期，楚墓中流行使用本雕镇墓鸟兽神怪，它们的头上都安装真实的鹿角，形成楚文化的特点，认为鹿角有神异之力，对死者在冥界生活起到某种保护作用。这段话把鹿在古代的重要作用做了详尽的描述。当然鹿的价值不仅在古代流行，而且也绵延至今。就鹿骨而言，药王孙思邈在《千金要方·食治》云其“主内虚、绝续伤，补肾，可作酒”，并制偏方“鹿骨煎”用鹿骨配以中草药，煎之，食用具有补虚、强筋骨的功能，对于久病体虚、精髓不足、贫血等病症，具有明显的治疗保健效果。更有《伤寒杂记》中载“虎难捕，可用鹿骨代之。虎肉食，其骨效迅急而猛

烈；鹿草食，其骨性温良而悠长”。由此可见鹿骨在疗疾保健中与虎骨有异曲同工之妙。鹿骨真如古文中描写的那般神奇吗？5月15日，记者就鹿骨的说法采访了健元鹿业的高天龙经理，听他来说一说鹿骨的妙处。采访中，高天龙说，都说鹿身百宝，像鹿茸、鹿角、鹿角胶、鹿角霜、鹿血、鹿脑、鹿尾、鹿肾、鹿筋、鹿脂、鹿肉、鹿头肉、鹿骨、鹿髓等都可入药，而且具有很高的药用价值，可以预防和治疗多种疾病。鹿骨就列在其中。当然，鹿骨的作用还不止于此。经常听到很多老年患者，发出这样的疑问，我每天都补钙，骨骼应该很健康啊。其实，单纯注重补钙，距离骨骼健康还有很远。鹿骨中含有骨胶原，先来

说说骨胶原的作用，骨胶原能促进钙、磷等无机质在骨上的沉积，因而能起到修复骨组织、改善骨质疏松症状、促进身体健康的作用。具体说来，骨胶原一是有消除关节疼痛的作用。有研究发现，关节疼痛、肿胀、僵硬、无力感、嘎嘎作响、软骨磨损的根源是骨胶原受到免疫系统的错误攻击，绝非缺钙造成！二是它可以延缓骨质疏松。骨质疏松、腿脚抽筋的主要原因是占骨质总量80%的骨胶原的流失，钙、镁、磷的流失量只占20%，只有补充足够的骨胶原，才能保证骨骼成分的合理比例，延缓骨质疏松。看来有上述症状的一些人并不是由于缺钙造成的，重点还是骨胶原。现在健元鹿业的“鹿骨钙”



产品正是看到人们单纯补钙的误区，运用低温提取了来自内蒙古乌兰坝天然放牧型马鹿场马鹿骨胶原，保持它自然的生物活性，直接补充人体，又经过高科技酶解技术、超微粉碎技术加工，使人体易于吸收和消化，可以直接进入人体血液，通过血液循环，修复和补充人体

的骨骼，对骨骼疾病有特殊的功效。马鹿骨胶中含有人体必需的8种氨基酸，以及蛋白质和无机盐。鹿骨具有补虚、强筋、壮骨的功效，适用于久病体弱、精髓不足、贫血、风湿、四肢疼痛等症。同时健元鹿业“鹿骨钙”6岁以上儿童也可服用，用量减，每天1粒。