

“世界母乳喂养周”专题

喂奶不会胖还能瘦身



每年8月的第一周是“世界母乳喂养周”，在“www.生活南京.com”网上关于母乳喂养的讨论引起众多读者关注，而面对当前越来越多的年轻妈妈为了形体健美而不愿母乳喂养孩子的现象，南京市妇幼保健院护理部主任宋志洁说，其实，母乳喂养一般不会影响妈妈的身材，反而会起到“瘦身”的作用。

【讨论】

“我长时间坐着喂奶，会不会发胖？”“宝宝11个月，现在是否要断奶？”近日，南京市妇幼保健院的产科经常接到这样的咨询。

针对母乳喂养和何时断奶的话题，最近，www.生活南京.com论坛-都市联盟-革命本钱中也发起了讨论，近百位读者参与讨论，大部分读者表示，只要条件允许，还是会选择母乳喂养。

读者“建华”认为，作为

现代女性，重心不全在孩子，自己也要享受生活。“所以我认为她们在进行母乳喂养的同时，也要保持自己的身材和形象；可以考虑三开，就是母乳喂养成三成，人工喂养多一些，七成吧！作为男性，对自己的孩子是自私的，肯定希望老婆母乳喂养。”

读者“一文”说，其实很多母亲都愿意母乳喂养的，但不知道为什么，好多母亲却没有足够的奶水供给婴

儿了，其实有时也不是不想母乳喂养的问题，看着饿着的孩子，你不喂养能行吗？

读者“hlyang”认为，既然选择了做父母，就要懂得牺牲，形体上的改变又算得了什么？只要孩子身体健康，你总不能等到孩子饿了才去冲牛奶吧，既麻烦又不经济；“我的宝宝就是喝母乳长大的，身体棒棒！再说，你的爱人真正爱你孩子，又怎会在乎你形体上的稍稍改变呢？”

你会选择母乳喂养吗

母乳喂养有瘦身作用

【专家】

记者在采访中发现，随着社会压力的加大，都市里急着断奶的年轻妈妈比较多，很多职业女性刚把宝宝喂至“满月”，就放弃了母乳喂养开始工作；还有一些年轻妈妈，为了急于减去怀孕期间增长的赘肉而节食，这样就放弃了哺乳宝宝的机会，改用奶粉喂养。

南京市妇幼保健院护理部主任宋志洁建议，年轻妈妈

们千万别急着给宝宝断奶，其实母乳喂养，一般不会影响妈妈的身材；及时充分的母乳喂养，反而可以缓解乳房的充盈状态；婴儿的吮吸会不断刺激母亲乳房内分泌乳汁的乳腺组织，乳腺组织接受外界刺激越多就越发达。另外，喂奶其实也是一个大量消耗的过程，可以起到“瘦身”的作用，孕妇在生产前体内会存积约36000卡的热量，产

后若不哺乳，热量就不能散发出去，更容易发胖。另外，宝宝吃母乳还有利于增进宝宝和母亲之间的感情。

读者“tianniu_1218”用自己的经验来说明喂奶对身材的好处：“要了孩子就得为孩子考虑，我有孩子，一直是自己喂他吃，现在身材一样很好呀，呵呵！随便说一下，身高162厘米，体重92斤，还好吧！”

【提醒】

南京市妇幼保健院护理部主任宋志洁同时提醒，夏天不宜断奶，因为母乳除了提供必需的养分之外，还含有协助克服肠胃、呼吸系

夏季应推迟断奶时间

统以及耳道感染的白细胞和蛋白质；夏天是胃肠道疾病盛行的季节，这时期断奶，会改变孩子的饮食习惯，孩子容易闹病，损害身

体健康。

实习生 蒋振凤 通讯员 王莹 快报记者 张星

视频预告

“午间网上初诊”今天开通

第一期:消化系统疾病专家在线

如果生活当中有些小毛病，你没时间及时就医，却能通过与专科医生的聊天交流，正确处理病情、购买到自己所需药品。相信，很多人都会乐意接受。今天中午，随着快报“午间网上初诊”的正式推出，不排队就能和专家交流的愿望将变为现实。

第一期“午间网上初诊”锁定消化系统疾病。常言道：十人九胃，意思指的是十个人当中可能九个人胃有毛病！据了解，胃痛、腹胀、打嗝、便秘，这些看起来的小毛病，却困扰着人群中大约7%—10%的人。其中很多人不知道该怎么正确应付自己的肠胃，从而影响了正常的生活和工作。譬如，朋友欢聚的时候忽然腹痛难忍，面对自己最爱的美食却不争气地胃痛腹胀不已，在洗手间里使出了吃奶的力气还没有排出大便……也许，类似的情

况在你、我、他的身上均会发生，有的人可能靠经验自己买药服用，有的人也许凭忍耐和毅力克服不适，结果最初的小毛病到最后拖成了大问题。

当您看到我们的报道时，请对照一下您的自身情况，若有胃肠方面的问题或困惑，欢迎您及时上网与在线专家交流。届时两位专家将做客www.生活南京.com，与广大网友视频在线探讨消化道疾病。专家们细致的回答，相信能满足您不出门、不挂号就能得到权威医疗咨询的愿望，若午间网上初诊遇到可疑的毛病，专家将指点您及时去医院排查。

出诊时间：今天（8月1日）下午1:00—2:00

出诊专家：李国忠，南医大二附院消化科主任医师；金小晶，南京市中医院消化科主任中医师。

快报记者 金宁

Health·心理

妻子温柔体贴要有度

很多男人都喜欢温柔体贴的妻子，但是，如果妻子对男人特别温柔、照料、体贴有加，可能不利于男人的成长，甚至还可能造成很多问题。

首先，从心理学的角度看，夫妻结婚后，妻子在家庭中总有一定成分是照料者——母亲的角色，能够无微不至地照料男人，但男人长时间享受这样的待遇，可能会使他变得懒惰。

其次，社会对男人和女人的要求不同，家庭对男孩和女孩的培养方法也不相同。对于男孩，让他吃苦、训练坚毅的品质是重要的。所

以作为妻子，既要温柔体贴适度，又要给丈夫创造独立生活的空间。

第三，从社会现实来看，男孩从小被呵护，长大后也希望找一位温柔体贴的妻子来代替母爱。可是如果妻子真的长时间这样做，男人就会像依赖母亲一样依赖妻子，从而可能导致越来越没有男人的魄力，甚至有些自卑、无所适从、没有控制感和“男人的感觉”。所以，妻子对丈夫温柔体贴要有度，千万不要对男人的生活包办代替，应该由他承担的责任和义务就要由他承担。 仁民

特效治疗 灰指甲

南京东大(原南京铁道医学院)灰指甲专科,快速测出病甲真菌类型,针对不同真菌对症下药,省内首家结合纳米光甲真菌治疗仪独创“病甲三维渗透”疗法,不打针、不抹药,无痛苦、不反弹,数天即可快速祛除各种变黑、变黄、增厚等顽固性灰指(趾)甲。杜绝传染源!(该仪器及技术我省独家引进,谨防假冒!)即日起每日前10名患者治疗费优惠30%!赠送特效修复生发药物!专家咨询:025-84406797权威公立医院,专业值得信赖!地址:南京市太平南路305号(太平商厦南面对面)交通:乘1、游2、31路公交车白下路下车往回走100米即到。

“纳米刀”清除腋臭

南京东大(原南京铁道医学院)腋臭专科,权威专家亲诊,采用先进“纳米刀”微创技术,一次性彻底清除臭味根源,确保无异味!对曾经注射、激光、手术治疗失败复发性腋臭,腋下多汗均可达到全面清除目的。腋臭手术费仅收60元/侧,发信誉卡,终身无忧!全周应诊!保密治疗!专家咨询:025-84560520 权威公立医院,专业值得信赖!

报网联动 全新服务
www.生活江苏.com
www.生活南京.com
24小时新闻热线: 96060

东大医学院治疗 病毒疣、尿道炎

南京市东大医学院病毒疣研究中心长期与清华大学医学院病毒疣研究所、中国皮肤病研究院,中山医学院病毒疣研究所合作与交流,采用最新国际医学科研成果“自体疫苗疗法”与“免疫耐受疗法”快速清除体内病毒治疗病毒疣,非淋性尿道炎,发信誉卡。中国病毒疣研究所桂主任来宁长期坐诊。同时规范治疗尿频、尿急、尿痛、流脓、疱疹、阳痿早泄、性功能障碍、宫颈炎、盆腔炎、白带异味等性传播疾病。电话:025-83231950 节假日不休 地址:南京市广州路144号二楼(随园大厦隔壁)(儿童医院向西100米)交通:火车站乘13路到五台山下站。

南京市白下医院 广惠专科 专业治疗男性整形包皮腋臭

该院是一所大型非营利性公立医院,国家二级医院,医保定点单位。近期二楼男性整形、包皮、腋臭专科特邀国内著名整形专家余教授来宁会诊,会诊期间检查费全免,男性整形手术费仅收380元,包皮手术费30元,腋臭手术费60元/侧。(军人、教师、学生凭有效证件手术费全免)本院采用国内最先进的韩式微创整形术,结合电离子治疗仪,专治包皮、包茎、男性整形。确保手术质量,安全美观无副作用。腋臭:独家采用韩式“微米光导”可视、定位新技术,清除腋臭根源,无痛无痕,术后确保无异味。对他院治疗后复发患者有奇效,发信誉卡。随治随走,假日不休。诊疗电话:025-81608567 84213858 南京市新街口丰富路27-1号(就诊直上二楼)市内乘41、43、80、82路建邺路下车往丰富路50米即到。

腋臭 包皮 痔疮 外科高级专家 大型会诊通知

每例手术均由外科主任级医师在标准无菌手术室中一次成功完成,专业、安全,让您放心! 南京益康专科医院门诊部是我省首家全部由外科主任级医师亲自开展微创外科疾病治疗的专业品牌医疗机构。汇集了中华医学会委员、大汗腺清除国家专利发明人等多位国内知名外科高级专家。凭借雄厚的技术和经验优势,为每一位就诊患者提供了可靠的疗效保障。多年来深受广大患者信赖。2006年被上级授予百姓信得过特色专科称号! 健康专线:025-83472248 83472259(无假日医院) 地址:南京双门楼北街120号,21.56.66.67、132、游4 4 路口二楼宾馆楼下(金源大厦对面)

专治腰椎间盘突出、颈椎病

中医药大学第二临床学院专家门诊外科疼痛门诊,采用微电脑补偿牵引结合手法正骨复位,配合氦管疗法、痛点阻滞、穴位注射、药物离子导入、针灸推拿等全方位治疗,快速解除因颈椎、腰椎间盘突出引起的各种疼痛,纠正错位,明显改善各种伴随症状,达到治愈的目的。治疗范围 颈椎病 腰间盘突出 肩周炎 坐骨神经痛 扭、挫伤 见效快,治愈率高,费用低,无效退款。咨询电话:025-83479610 地址:南京市中央路278号,乘车路线:火车站汽车站乘1路、33路、28路公交车车许府巷下车即到。(省军区第二招待所旁)

南京曙光医院 腋臭 包皮 整形

南京曙光医院微创治疗中心是国内权威医院由中华医学会外科整形权威专家顾主任、陈主任亲诊,保密治疗。男性整形:专家采用国际尖端微创整形技术,30分钟见效,安全无副作用,随治随走,提高生活质量。手术费380元 包皮包茎:首家采用微创治疗仪10分钟无痛无出血完成治疗,防止感染炎症。包皮60元 腋臭:专家运用规范成熟汗腺清除术,清除腋臭,无痛无痕,随治随走,愿您一生无臭! 腋臭130元/侧 医保证字(2005)第060号 专家热线:025-52428669 地址:乘2、16、26、33、49、101、102路公交车中华门外雨花路下车,晨光集团大门右巷内80米

快速祛除灰指甲

灰指(趾)甲真菌一旦侵入指甲根部、血液,可引起指甲萎缩,骨组织损伤,关节变形,使手指失去灵活性及弯曲收缩功能;更易传染家人尤其是婴幼儿等。位于模范中路4号广济灰指甲科(南京鼓楼中医院内)引进高科技快速检测出各种真菌芽孢、菌丝,针对性用药,不打针、不抹药、无创、无痛苦,快速治疗不同真菌,念珠菌感染的灰指(趾)甲等疑难病甲,确保“根”除。 治真菌——祛除病甲——修复再生新甲”有独特疗效。 专家热线:025-83342556 交通可乘13、16、34、67、42、45、73、83、100到南京饭店楼下

新技术——创品牌 南京京华医院灰指甲定点机构 专业治疗灰指甲

7月16日至8月16日特邀甲病专家来院亲诊 会诊期间:治疗费优惠10%, 医保定点 免赠送生物保养药,杜绝复发 南京京华医院灰指甲专家特诊,该院引进高科技真菌检测技术,快速检测各种真菌芽孢、菌丝,针对性指导临床用药治疗,高效杀菌,强力渗透甲板并修复再生,彻底改变灰指(趾)甲变形、变白、变黑、增厚等不雅外观。不打针、不抹药、无痛苦,快速治好各种手足癣、真菌、霉菌感染等引起的灰指(趾)甲。杜绝传染源,让您轻松拥有一双健康靓甲! (该技术我省独家所用,谨防假冒)。(节假日不休) 咨询电话:025-81554588 地址:南京市新街口淮海路146号(国美电器向东200米)

藏泌清 泌尿患者的福音

由青海久美藏药集团研制的“老字号”药品藏泌清胶囊,专治泌尿疾病。无论病情轻重,病史长短,均可在短期内解除痛苦,用药后不易复发,达到标本兼治。藏泌清胶囊主治——男:前列腺炎(增生、肥大)、尿频、尿急、尿道口流脓、尿痛、尿等待、血尿、滴白现象、排尿困难、夜尿多、淋菌性尿道炎(支原体、衣原体感染)、阴囊潮湿、会阴不适、肛门坠胀、湿疣、疱疹、有小血斑、小水疱破裂、失眠多梦、性欲低下、全身乏力、盗汗、肌肉关节痛、睾丸痛等,特别是对淋菌感染后遗症的前列腺炎效果更佳。女:盆腔炎、附件炎、膀胱炎、宫颈炎、白带增多、阴部疼痛或瘙痒、小腹坠胀、下身奇痒难忍、白带带血丝、白带发黄、对滴虫性阴道炎或呈豆腐渣状霉菌性阴道炎等效果更佳。此药对反复反复久治不愈的慢性泌尿疾病效果更好! 两盒一疗程,重者2-3个疗程。 咨询电话:86795501 指定经销:总店:南京市口腔医院旁,伟德药房(源泰光明广场),南京药店(火车站南100米),大德药店(中山路222号),江宇,上元药店(上元路),路路通(太平路8号),浦水健民药店(小市),六合仁安(人民医院门口),江浦,祥瑞药店(中南路环保局楼下);马鞍山:天正堂(人民医院对面);滁州:群力药店(车站站前对面)