

热点聚焦

8月1日-8月7日为“世界母乳喂养周”，今年的主题是“母乳喂养——倾听、诉说、分享”，目的是强调多部门、多层面、多渠道促进母乳喂养的沟通、经验交流和分享，传播科学育儿知识。而今，母乳喂养的观念已经逐步深入人心，虽然分娩前已经做足了功课，但是刚刚经历了分娩之痛的新妈妈们面对嗷嗷待哺的宝宝，还是会显得手足无措。南京市妇幼保健院母乳咨询师们将为新妈妈们在哺乳期间遇到的那些难题做出系列解答。

□通讯员 钱莹 快报记者 吕珂

8月1日-8月7日是“世界母乳喂养周”，南京市妇幼保健院母乳咨询师来解答(一)

# 关于哺乳的那些难题

2205卅张景善

**Q1** 妈妈奶水少就不喂，等下奶了再喂对不对？

刘彩丽：主管护师 南京市妇幼保健院产科护士长

专业特长：母婴专科护理、母乳喂养咨询及培训、护理管理  
因为妈妈奶水少就不喂，等下奶了再喂是错误的，也是很多产妇以后奶水少的重要原因。产妇的泌乳高峰期一般为产后48-72小时，在刚开始的时间里，妈妈奶水可能是很少的，但最好的促进泌乳的方法就是：分娩后做到早开奶，尽早开始皮肤接触，增加婴儿吸吮次数，使垂体泌乳激素呈脉冲式释放，从而促进乳汁的产生；吸吮使垂体释放催产素，乳腺泡周围肌上皮细胞收缩喷出乳汁。早吸吮、按需喂哺，勤喂哺可以促进乳汁的分泌，母亲的乳汁就越充足。

**Q2** 妈妈奶水少，是否可以喂宝宝喝一点配方奶呢？妈妈要不要立即喝催奶汤？

蔡巧妹：主管护师 南京市妇幼保健院门诊科护士长

专业特长：母乳喂养疑难问题的解决、产妇母乳喂养信心的树立

听到孩子哭就急着给孩子泡奶粉，其实这时候孩子哭并不一定代表他饿，哭闹更多是一种情感需求，希望被大人抱。不可以过早地给宝宝喝配方奶，会导致乳头错觉，干预母乳喂养的成功。

分娩后不可立即催乳，泌乳高峰期一般为产后48-72小时，在下奶前不宜过早催乳，容易引起奶胀。从分娩到泌乳，中间有一个环节，就是要让乳腺管全部畅通。如果乳腺管没有全部畅通，而产妇又喝了许多催乳汤，

那么分泌出的乳汁就会堵在乳腺管内，导致淤积，严重的还会引起产妇发热。所以，产后应让新生儿早吮吸妈妈的乳房，刺激妈妈的乳腺管全部畅通。

**Q3** 如何改善母乳量的不足？

钱杨秀：主管护师 南京市妇幼保健院产科四病区护士长

专业特长：母婴专科护理、母乳喂养咨询

1. 妈妈要树立母乳喂养的信心，增加喂哺的次数，延长吸吮时间，每次不能少于30分钟，24小时不能少于8次。

2. 妈妈要休息好，保证充足的睡眠，才能有利于乳汁的分泌。

3. 妈妈要保持心情舒畅，不要着急焦虑，乳汁会越吸越多。

4. 适当在喂奶前增加热饮和热汤类，合理营养膳食。

5. 妈妈夜间要让婴儿多吸

吮，有助于泌乳量增加。  
6. 在母乳量不足时，在医护的指导下，可以用小杯喂奶，不用奶瓶。

**Q4** 母乳确实不足时怎么办？

单春剑：主管护师，擅长英语、日语交流。现任南京市妇幼保健院产科六病区护士长

专业特长：围产期母婴护理、护理科研

在产后第2天有60%产妇乳汁分泌不足。母乳不足，婴儿频繁吸吮，特别容易产生疲劳导致吸吮无力或不愿吸吮，母亲紧张、疲倦、刀口痛、禁食，又不利于泌乳，以至于婴儿进食不足影响健康，会产生脱水热、新生儿黄疸等并发症。由专业的产科医生来判定，在产妇乳汁分泌不足的时候，在护理人员指导下可以采用人工喂养。

微问答

@南京市儿童医院

Q: 紧急避孕药服用过多会怎样?

A: 除有恶心呕吐、头痛乏力、乳房肿胀、出血、月经延迟等常见副作用外，还会对女性的卵巢功能、肝肾代谢等产生难以估量的危害。紧急避孕药采用大剂量的药物来干扰卵巢的功能，控制排卵，其药剂量是常规避孕药的十多倍，故选用上一年最好不要超过一次。

@南京市儿童医院

Q: 孕妇吃什么蔬菜对胎儿最好?

A: 推荐菠菜。菠菜含有丰富的叶酸，叶酸的摄入可保护胎儿免受脊髓分裂、脑积水、无脑等神经系统畸形之害。菠菜中丰富的B族维生素还可防止孕妇盆腔感染、精神抑郁、失眠等常见的孕期并发症。吃法：将菠菜放入开水中焯一下可破坏其中的草酸，吃起来更安全。

讲座信息

## 8月6日家长学校

课题：智力开发第一课

主讲人：张挺秀

时间：8月6日(周六)下午2:30

地点：市妇幼新大楼7楼胎儿大学教室

## 8月6日胎儿大学公开课

课题：新手爸妈岗前培训

主讲人：董梅玲

时间：8月6日(周六)上午9:00

地点：市妇幼新大楼7楼胎儿大学教室



# 震撼一夏，快团惊喜连连

网上订购：[www.xinkuaituan.com](http://www.xinkuaituan.com)

咨询电话：4006096060

### 今日推荐

## 超妍，共度锦绣人生

秒杀价：78元 原价：7980元



香港超妍美容(东新北路店)经典套餐,体验五大经典项目,让您水水润润,白白嫩嫩~

1. 芳香面部补水面部护理2次,功效:美白补水、提升紧实
2. 晒后修复冰疗膜2次,功效:舒爽冰膜、镇静肌肤
3. 润颈美白护理12次,功效:美白靓颈
4. 明眸眼部刮痧12次,功效:去眼袋、淡化黑眼圈、改善皱纹
5. 精油开背12次,功效:按摩调节、排毒减压

## 欧漫，留住珍贵年华

秒杀价：380元 原价：2046元



仅380元! 原价2046元欧漫摄影工作室全家福套餐,留住最美好的时光,让瞬间化为永恒!

- 30寸水晶相框一款(内含30寸高精放激光照片一张);10寸纳米摆台一款(内含10寸高精放激光照片一张);10寸欧漫南韩时尚册一本(精修16张入册);5寸欧漫南韩时尚册一本(精修14张入册);底片光盘一张(精修16张拷盘);欧漫VIP卡一张
- 提供内容:全家每人提供服装两套(可自带),时尚造型两次(含水晶妆一次)等

### 明日推荐

## 荟诗——源自地球上最美丽的地方!

秒杀价：5.9元 原价：100元



荟诗面膜套装,锁住水分,活力新生!炎热的夏季,试试来自加拿大最水润的享受!本套装共含:

1. 荟诗魔术冰川水珠睡眠面膜(20ml)  
功效:水润滋养、舒缓压力、活力新生
2. 冰川泥清颜焕彩调理口喱(20ml)  
功效:保湿和抗敏,抑制油脂分泌,调理肌肤水油平衡。
3. 荟诗最经典矿物泥面膜护理一次

## 来红黄蓝绿 感受美好生活

秒杀价：380元 原价：2046元



红黄蓝绿夏季美容体验套餐,给自己一个放松的机会,用心感受美好的生活吧!

1. 头部减压理疗1次:改善所有头部不舒服的症状。
  2. 刮痧1次:祛除寒气,分解乳酸、通经络。
  3. 精油开背1次:促进血液循环,舒缓精神压力,消除疲劳,紧实肌肤,改善睡眠。
  4. 600元现金抵用券(仅限办卡使用)
  5. 刷银联卡以20元换购680元玫瑰精油1瓶(1人仅限1瓶)
- 注:本次体验时间共计50分钟!

## 国美电器&快团8.5闭店专场团购夜

# 闭店全场秒杀 一价夏降到底

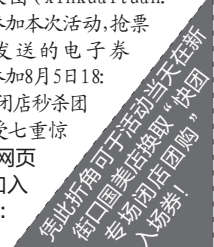


该活动基于团购量大从优的宗旨,仅针对快团注册用户进行的定向福利回馈活动。快团用户可获得比平时零售价更优惠劲爆的快团价进行采购。同时开展的进门送礼,零购物送礼,整点半点送礼等七重惊喜连环冲击波,32寸液晶、便携DVD、名牌电风扇、电水壶、健身套装等各种精彩纷呈的奖品免费送,200%有

礼的力度为消费者献上前所未有的超多福利。截止到现在,已经有许多团友纷纷积极报名参加,热情高涨,相信活动当天的场面一定非常热烈,团友也可以在此次快团专场团购活动中享受到真正的实惠。

### 获取8月5日国美&快团“闭店秒杀”活动的具体方式:

参与途径:登录快团(xinkuaituan.com)抢票活动页面报名参加本次活动,抢票成功后您将收到快团发送的电子券(短信),凭此短信即可参加8月5日18:30-23:00国美新街口店的闭店秒杀团购,同时快团会员还可享受七重惊喜的优惠。详情见快团网页  
享受更多优惠可加入现代快报快团活动群:166533110



## 非诚勿扰 抢票活动第二波~



上周,在快团官方网和微博上展开了《非诚勿扰》抢票活动,引爆抢票热潮,共一千多名团友参加此次活动,微博上一位粉丝为赢门票转发活动微博两百多次。快团邀请达人也不甘示弱,纷纷邀请好友注册参与。最终共有8位幸运团友拿到门票。应广大网友强烈要求,《非诚勿扰》第二波抢票活动开始啦~让您不再为上次错过了抢票活动而耿耿于怀。下手一定要快哦!抢票请登录[www.xinkuaituan.cn](http://www.xinkuaituan.cn) 享受更多优惠可加入现代快报快团活动群:166533110

## 七夕甜蜜来夕 鬼马情话造句大赛



七夕来袭,男人们别再寂寞空虚冷,女人们也不要羡慕嫉妒恨,来快团,用“至于你信不信,反正我信了”造句,口神、雷神、麻神、爱神、伤神五大称号等你来认领,10位获奖会员每人将获得七夕甜蜜大奖一份,奖品不仅有价值299元金箔玫瑰一支,更有位于南湖新天地的暮色MINI音乐酒吧提供的免费情侣鸡尾酒套餐和重庆刘一手火锅四折超值优惠。同时,每位参与的会员还有机会获得精美礼品。还等什么,试一试你会不会是幸运的TA!