

2025年8月1~7日,是第34个世界母乳喂养周,主题为“支持母乳喂养,呵护健康未来”。

成功实现母乳喂养,关键在两点

母亲的乳汁含有易于宝宝吸收的营养,同时还能提供益生菌,帮助宝宝建立正常的肠道菌群,为其构建最初的免疫防御屏障。母乳喂养也能让宝宝感受到关爱与信任,因此被称为“37℃恒温的爱”。

母乳喂养对母亲和宝宝都有益处。当宝宝依偎在母亲怀中,小手接触到母亲的乳房时,这种亲密的互动会促进母亲体内缩宫素的分泌。缩宫素可帮助母亲排出恶露,促进子宫恢复。同时,宝宝含着乳房吃奶的过程,也能安抚产后母亲的情绪,让她们感到平静和放松。

成功实现母乳喂养的秘诀

实现母乳喂养,简单来说,关键在于皮肤接触和母婴“三同步”。

皮肤接触

宝宝出生后进入了新的生命阶段,但仍需要在子宫内那样的包裹感,

通过妈妈的怀抱来建立对世界的信任。因此,当宝宝来到身边时,妈妈要多拥抱他。具体做法是,妈妈裸露胸前或腹部皮肤,宝宝不穿衣物或仅穿尿不湿,让宝宝趴在妈妈的胸前或腹部,进行肌肤接触。这样能让宝宝零距离听到妈妈的心跳、感受妈妈的温度、闻到妈妈的味道。皮肤接触开始得越早越好。皮肤接触能起到多方面的作用:稳定宝宝的体温、呼吸、血压和血糖,让宝宝睡眠时间更长、生长发育更好;缓解妈妈的压力,有助于催产素及母乳的分泌。

妈妈充满爱意地与宝宝建立联结,如产后立即开始母乳喂养、持续的皮肤接触、眼神交流等,并且在整个婴儿期坚持这样做,会让宝宝在童年更独立、自信。对于经历难产、剖宫产的宝宝,这些方法能有效缓解其压力,减少出生后“易激惹”情况的发生,增加宝宝的安全感和适应性。

母婴“三同步”

母婴“三同步”包括以下三个方面:

母婴同室。24小时的母婴同室为建立母婴联结提供了机会。母乳喂养的核心在于母婴之间的联结,而这种联结在宝宝出生后,很容易因为宝宝被放在较远的婴儿床或长时间由他人照看而中断。因此,应让宝宝待在妈妈身边。

母婴同眠。妈妈要与宝宝保持一致的生活节奏。当宝宝醒来需要哺乳时,妈妈能及时回应;当宝宝入睡时,妈妈要抓紧时间和宝宝一起休息。妈妈们不必过于担心,随着宝宝不断成长,其睡眠模式会逐渐接近成人,出生早期常见的片段式睡眠阶段,绝大多数妈妈都能逐渐适应。

母婴同心。产后早期进行母婴接触并保持作息同步,最终目的是实现母婴同心。在这个过程中,妈妈和宝宝会逐渐熟悉彼此、相互磨合,妈妈能清楚理解宝宝不同哭声和状态所表达的需求,宝宝也会通过自己的表情和动作与妈妈交流。

拒绝这些“帮倒忙”的措施

等

孕期乳房就具备产奶能力,不存在“产后前三天没有奶”的情况。宝宝频繁吸吮,既能吃到乳房里存有的初乳,又能向母亲身体传递“加速产奶”的信号,从而促进乳汁分泌,让奶量尽快增加。所以,奶不是等出来的,而是通过宝宝吸吮刺激产生的,吸吮次数越多,产奶量也越多。

喂水、喂葡萄糖、喂奶粉

产后早期给宝宝喂水、喂葡萄糖,会占据宝宝的胃容量,使其无法摄入足够的母乳,也不利于妈妈的乳汁分泌。宝宝出生第一天的胃容量约为5毫升,此时喂奶粉很容易导致过度喂养。此外,早期干预喂养方式,还容易使宝宝出现乳头混淆,影响后续母乳喂养。

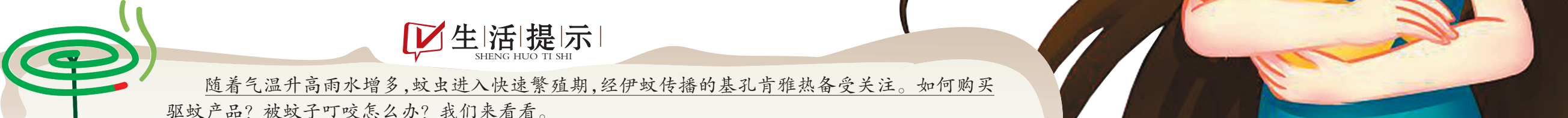
暴力按揉乳房

乳腺组织的结构类似葡萄串,乳腺腺泡如同葡萄粒,乳腺管则像葡萄枝。乳腺管在泌乳过程中并非“存储”乳汁的地方,而是持续“输送”乳汁的通道,各小乳管最终汇集到主乳管,通过乳头出口进入宝宝口中。若对乳房进行暴力按揉,会严重损伤乳腺管和腺泡,导致乳汁无法正常通过乳腺管被宝宝摄入,还可能引发炎症,影响妈妈的健康和母乳喂养的成功实现。

此外,如果妈妈产后处于焦虑、

慌乱、无助的状态,情绪波动较大,无法准确分辨宝宝的需求,则会影响到宝宝的行为。相反,如果妈妈能保持平和的心态,耐心、自信且充满爱意地照顾宝宝,并且宝宝作息规律、生长发育良好,情绪需求能及时被察觉并满足,安全感得以充分建立,这种母婴关系下的母乳喂养通常不易出现问题。

(刘红秀)



生活提示

随着气温升高雨水增多,蚊虫进入快速繁殖期,经伊蚊传播的基孔肯雅热备受关注。如何购买驱蚊产品?被蚊子叮咬怎么办?我们来看看。

购买驱蚊产品要认准“三证”

优先选择无刺激驱蚊产品,不建议24小时使用

有些驱蚊产品中带有“微毒”“农药”标识,该如何选用?深圳大学附属华南医院皮肤性病与医学美容科曾悦医生介绍,驱蚊产品属于卫生杀虫剂,必须依法标注农业登记证号以及毒性的等级。在购买时,市民要认准“三证”——农药登记证号、生产许可证、产品标准号,有这些标识的驱蚊产品,说明通过安全评估,市民可以正常选用使用。“市民也要警惕一些虚假宣传的驱蚊产品,比如标注15米无蚊、隐形蚊帐等,此外,优先选择无刺激驱蚊产品,并且不建议24小时使用驱蚊产品。”曾悦介绍,所有驱蚊产品都不宜直接涂抹在婴幼儿、孕产妇、哺乳期女性身上,可以涂在衣服上。

深圳市儿童医院皮肤科主治医师喻泸表示,市民选购时可认准以下4种驱蚊成分:避蚊胺(DEET)、派卡瑞丁(Picaridin)、驱蚊酯(IR3535/伊默宁)、柠檬桉叶油。2月龄以下婴幼儿禁用化学驱蚊液。需要注意的是,柠檬桉叶油为植物来源,3岁以内幼儿不推荐使用,因接触或吸入柠檬桉叶油容易引起皮肤和呼吸道刺激过



敏,并且通过皮肤渗透或呼吸道吸收有引起大脑损害的风险。使用驱蚊产品时注意浓度,浓度越高,驱蚊效果越久,但出现过敏反应风险越高。市民要注意查看说明书,认清驱蚊产品的有效期和保护力,及时进行补涂。此外,市民用前可在胳膊上进行测试,无过

敏反应再扩大喷涂范围。

对于婴幼儿、孕产妇、哺乳期女性,曾悦推荐使用更安全的物理防蚊法。“市民可减少皮肤暴露,外出时尽量穿长袖长裤,避免在河边、草丛中游玩。”曾悦表示,注意居家环境卫生,定期清理花盆托盘、厨房、卫生间的积

水,不给蚊虫滋生的机会,还可以安装纱窗纱门、使用蚊帐、电蚊拍等防蚊。

被蚊子叮后可用肥皂水清洗叮咬处

被蚊子叮咬怎么办?被蚊子咬了出现手脚肿胀、疼痛要及时就医。据疾控专家介绍,被带基孔肯雅热病毒的蚊子叮咬后,病毒在体内潜伏期通常为3~7天(最短1天,最长可达12天),随后可能突然发病,主要有发热、皮疹和关节疼痛三大症状。皮疹多出现在发病后第2~5天,半数以上病例在躯干、四肢伸侧、手掌和足底出现红色斑丘疹,数天后消退,可伴脱屑。

“一般情况下,蚊虫叮咬后,皮肤会出现红、痒、肿胀等症状。如果被携带基孔肯雅热病毒的蚊子叮咬后,皮肤会出现红色斑丘疹,且不局限在外露部位,皮疹会全身泛发。”喻泸表示,除了皮肤红痒,市民还应观察是否出现发热、关节疼痛的症状。

喻泸建议,蚊子唾液是酸性的,如果被蚊子叮咬后,市民可以用肥皂水清洗叮咬处,或者购买冰水冷藏叮咬处,以减轻过敏反应,缓解肿胀。(罗莉琼)

科普进行时

中年女性需警惕“鼠标手”

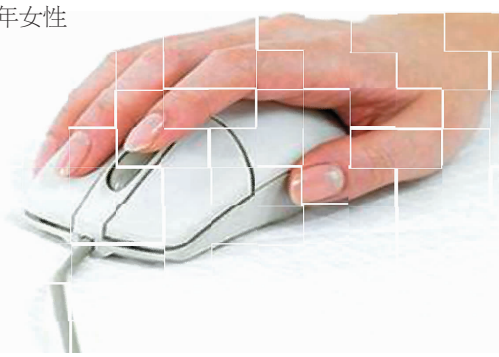
在人体手腕部掌侧有一个骨性纤维管道,称为腕管,由于长时间重复手腕动作等各种原因挤占了腕管的空间,就会引起腕管内压力增高,正中神经受到压迫,引起疼痛等一系列症状。它的形成与长期重复性手腕动作或局部压力过大密切相关,主要表现为手腕部疼痛或手指麻木。

女性腕管天生较窄,中年女性因更年期激素变化可能加重水肿风险,因此中年女性患“鼠标手”的概率更大。

此外,大家很容易把“鼠标手”和颈椎病引起的手臂不适的症状混淆,延误了治疗,其实在症状上它们有明确的区别。

北京大学人民医院创伤骨科主任医师熊建表示,“鼠标手”一般不会有颈部的不适,也不会有颈椎病那样从颈部到上臂到前臂到手这种像放电一样的感觉。它支配的区域就是大拇指、食指、中指和无名指的一半,所以最典型的症状就是三个半手指的麻木。

(据央视新闻)



科学辟谣

夏天只吃水果和水煮菜可以减肥?

这种说法存在误区。虽然新鲜果蔬热量较低,但仅靠水煮菜和水果的单一饮食模式,无法满足人体必需的营养需求,甚至可能引发代谢紊乱等健康风险。

水煮菜缺乏优质蛋白质和必需脂肪酸等关键营养素,长期单一摄入易导致营养不良,加速肌肉流失并引发代谢紊乱,而部分高糖水果(如榴莲、荔枝)若过量食用,反而会造成热量超标。科学研究证实,完全依赖低热量饮食会使基础代谢率下降15%~20%,形成“越减越难减”的恶性循环。

科学减重需遵循“吃动平衡”原则,每餐应注意营养均衡,如每餐包含掌心大小瘦肉、双手捧量的蔬菜及半个拳头大小的主食,同时配合游泳、快走等有氧运动,才能实现健康可持续的体重管理。

作者:科学辟谣新媒体

审核:阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任、中华预防医学会健康传播分会委员

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

我的健康我做主

你知道吗,中暑并非仅在热环境中发生,从冷环境进入热环境也会发生冷中暑。

近日,黑龙江省医院急诊科接诊了一位26岁的患者,她曾连续数日在空调房熬夜写论文,直至上课才外出。不久,她便头晕呕吐、浑身无力,还出现手指发麻的症状。该院急诊科主任高宇飞介绍,此患者长时间身处空调房,突然进入室外高温环境,人体难以迅速适应超过5℃的温差变化,导致脑血管痉挛,进而诱发急性脑梗。

高宇飞说,每到夏天,类似病例屡见不鲜。实际上,这属于中暑的一种特殊情况——冷中暑。从冷环境进入热环境可能会发生冷中暑,出现头晕、恶心、呕吐甚至腹痛腹泻等症状。人在空调房时身体不出汗,热量积聚在体内,突然进入高温环境,体内热量剧增,超过体温调节能力,体温调节系统失灵,热量无法散发,便会引发冷中暑。

那么,夏季该如何避免冷中暑?

高宇飞介绍,首先,冷热环境交替时温差不能过大。如果要开着空调的室

冷中暑:冷热交替导致血管痉挛

内来到室外时,可提前关掉空调,提高室内温度,让身体逐步适应温差。进入空调房后,空调温度设置应与外界温差不过5℃,且要避免冷风直吹人体,待身体适应后再逐渐调低温度。同时,避免长时间处于密闭空调房间,每隔2至3小时要开窗通风或适当外出走动。其次,要注意补水。建议每日饮水量不少于2.5升。不要大量喝冰饮,而应少量多次喝温水,保证血管不发生急剧收缩。

对于夏季喜欢游泳的人群,要格外注意。泳池温度比空调房温度还要低,游泳后不要立即进入高温环境,应先将身上的水擦干,休息15分钟后,洗个温水澡,再到室外高温环境中。

夏季除了应避免温差较大的冷热环境的突然转换,也不要高温下大量饮用冰饮,因为这极易引发“脑结冰”。

“很多人从冷环境进入热环境后,会喝凉饮料解暑,但体温调节中枢来不及反应,就会造成血管痉挛。”高宇飞说。“脑结冰”可伴有头痛、流泪、恶心、呕吐、肢体乏力等症状,一般持续几分钟可自行缓解,少数患者会持续半小时或更长时间。“脑结冰”造成的血管痉挛会导致血管远端的脑组织供血减少,若持续时间较长,

可能还会出现脑坏死现象。

一旦出现“脑结冰”症状,应首先停止冷饮摄入,隔绝冷刺激。若头部疼痛剧烈,可适当按摩缓解,或小口饮用温水,缓解冷刺激。

需要特别警惕的是,如果头痛伴随视力模糊或持续时间较长,可能是脑血管收缩异常的表现,应及时就医。

(据《科技日报》)

公告

2025年7月23日,我局在龙泉驿区十陵街道明蜀新村C区6栋2单元703号查获peel(blue pina)等58个品种45.8条烟草制品和QUIK(GUAVA)一次性电子烟等41个品种475个电子烟产品。请物主自公告之日起60日内前来接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道888号总部经济港A2,电话:028-65084322。

成都市龙泉驿区烟草专卖局
二〇二五年八月六日

公告

2025年7月25日,我局在龙泉驿区经开区南五路韵达快运查获电子烟产品:Snowplus(RedWineIce)一次性电子烟80个等20个品种1280个。请物主自公告之日起60日内前来接受调查处理,逾期我局将依法处理涉案物品。地址:成都市龙泉驿区成龙大道888号总部经济港A2,电话:028-65084322。

成都市龙泉驿区烟草专卖局
二〇二五年八月六日

公告

2025年7月24日,我局执法人员在成都市青羊区清源一路16号菜鸟驿站查获烟草制品:黄鹤楼(硬平安)4条,计1个品种4条,并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:成都市青羊区清江东路80号,联系电话:028-87312975)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告。

成都市青羊区烟草专卖局
二〇二五年八月六日