



喂母乳好还是配方奶好？

▲ 广西平南县妇幼保健院 廖静

很多待产孕妇在面对新生儿喂养中，都会存在很多疑问，包括选择母乳喂养/配方奶喂养、母乳喂养有什么好处等。那么到底是母乳喂养还是配方奶喂养好呢？喂养期间有什么注意事项呢？

母乳喂养的好处

母乳喂养不仅有利于宝宝的体格生长和智力发育，还可以减少成年后慢性病的发生。母乳是母爱传递的重要纽带，是母亲给宝宝的珍贵礼物。从母亲怀孕到孩子两岁这段时间，母乳喂养是增强孩子免疫力、预防成年期疾病的关键窗口期。

对婴儿的好处 1. 含有婴儿所需的全部营养，有助于婴儿发育；2. 易消化、易吸收；3. 保护婴儿免于感染、预防腹泻，预防呼吸道感染； 4. 有利于母婴之间的感情交流；5. 母乳中所含氨基酸、不饱和脂肪酸和牛磺酸等，有益于婴儿大脑神经系统发育，使宝宝更聪明。

对母亲的好处 1. 有助于母婴结合，产生一种密切并充满爱心的联系；2. 有助于推迟再一次妊娠；3. 促进子宫复位，减少阴道流血，减少产后出血；4. 降低乳腺癌、子宫癌和卵巢癌的发生率，保护母亲健康；5. 保持母亲身材，可以消耗母亲多余的脂肪，使

乳房丰满。

对家庭的好处 1. 经济；2. 方便；3. 人工喂养需要较早补充维生素和矿物质，而母乳喂养的婴儿并不需要或添加较晚；4. 温度适宜；5. 减少污染的机会。

对社会的好处 1. 母乳喂养的孩子身体素质好，不容易患病，有利于提高全民身体素质；2. 母乳喂养的母亲对婴儿慈爱，有助于小儿智能、社交能力的发育。母亲不可能遗弃她们的孩子，有助于家庭和睦、社会安定。

母乳喂养方法

母乳喂养注意事项

皮肤接触、早吸吮 新生儿出生后第一个小时内让其与母亲进行皮肤接触并吸吮母亲的乳房，时间不少于 30 min，帮助新生儿进行早吸吮。

鼓励按需哺乳 按母亲和婴儿的需要哺乳，比如妈妈奶胀时，宝宝肚子饿时均予母乳喂养，不规定时间和次数。

实行 24 h 母婴同室 新生儿出生后 24 h 与母亲在一起，每次分离时间不超过 1 h。

纯母乳喂养 除母乳外，不给婴儿吃其他任何液体或固体食物。用喂杯等方法喂食母乳，或者母乳库捐献母乳都可以包括在纯

母乳喂养中。

另外，不要给母乳喂养的婴儿使用奶瓶和橡皮奶头，还可以帮助母亲让婴儿含接乳头，建立母亲喂奶的信心。

挤奶的适应证、次数和手法

适应证 产后促进泌乳；哺乳期任何时候泌乳不足时增加泌乳量；母婴分离条件下刺激和维持泌乳；婴儿住院或无法直接哺乳时，可以吸出乳汁供给婴儿；乳胀、乳腺管堵塞或者乳腺炎等乳汁淤积的情况；外出、母亲住院或哺乳期使用禁止哺乳的药物时；早产儿、低体重儿吸吮能力弱甚至没有吸吮能力时，维持或增加乳汁分泌；计划给母乳库捐乳。挤奶的次数以每天 8~12 次为宜。挤奶时，产妇将拇指及食指放置在距乳头根部 2 厘米处，拇指与食指相对，其他手指托着乳房；用拇指及食指向胸壁方向轻轻下压，手指反复地一压一放；依各个方向按同样的方法压乳晕，挤压时，手指不可在乳房上滑动；每一乳房每次至少挤压 3~5 min，至乳汁减少再去挤压另一乳房，两个乳房可交替挤压。以 20~30 min 为宜。

母乳的贮存 冷藏（0~4℃）48 h；冷冻（-16℃）3 个月；深度冷冻（-20℃）6~12 个月。

正确护理和处理新生儿黄疸

▲ 河南省人民医院 何亚亚

新生儿黄疸，是指新生儿在出生后数天到数周内，因胆红素过多积累而表现出皮肤、黏膜黄染的一种疾病。根据新生儿黄疸发生与消退时间、胆红素水平，新生儿黄疸可分为生理性黄疸、病理性黄疸两大类。这种分类对于新生儿来说，意味着严重程度不同，治疗方式也有差异。生理性的黄疸一般在新生儿出生 2~3 d 之后出现，4~7 d 到达高峰期，2 w 左右会自然褪去，不用做特殊的处理；而病理性的黄疸一般在出生 24 h 之内就会出现，而且症状明显、严重，发展的进程比较快，足月儿症状持续的时间大概在 2 w，早产儿要持续的时间更长。在这个过程中，正确的护理和处理非常重要。

常规监测 加强对胆红素进行测量，并对新生儿的皮肤颜色进行仔细观察。新生儿的黄疸一般从面部开始，初期的黄疸并不是很严重，颜色不是很深；当症状严重时，会使整个躯干和四肢部位都受影响，如果发现这些部位都有黄染的情况，则需要向医生告知，进行化验，并给予相应的处理。此外，黄疸的轻重也可以根据大小便的颜色作出判断。正常情况下，新生儿每日小便 6~8 次，如果新生儿出生 24 h 以后没有排出胎便，可采用开塞露或相应尺寸的橡胶管（涂抹润滑液后，缓慢插入肛门）或进行刺激，促进排便。

合理喂养 鼓励产妇新生儿出生 30 m 以后对其进行母乳喂养，如果产妇在分娩以后奶水不足，不能满足新生儿的奶水需求，应提前给予新生儿配方乳，同时还要对新生儿乳糖耐受能力检测；坚持少量渐增的原则，每天保持 8~12 次，保证热卡和液体量摄入。其间，如果新生儿有拒绝吃奶、吸吮无力的症状，护理人员应该及时通知医生，及时治疗，避免黄疸症状更加严重。

什么时候需要配方奶喂养

母乳喂养好处多多，但是部分情况下需要通过配方奶喂养以满足新生儿营养需求。

新生儿疾病 部分新生儿存在半乳糖血症，无法耐受母乳或一般配方奶中的糖，这时候就需要选择特殊成分的配方奶，满足新生儿营养需求。新生儿苯丙酮尿症，指的是新生儿肝脏中缺乏苯丙酸羟化酶，使大量苯丙氨酸在大脑中堆积，并造成有毒代谢物堆积，这时候就需要应用不含苯丙氨酸的配方奶喂养。

母亲无法提供母乳 母亲使用抗癌药物、免疫抑制剂，或存在药物滥用、接种减毒或活疫苗，或使用放射性物质等情况下，需要避免母乳，应该采用配方奶代替母乳喂养。

特殊情况下的母乳喂养策略

1. 母亲为乙肝病毒感染或携带者可在婴儿出生后 24 h 内给予特异性高效免疫球蛋白，继之以乙肝疫苗免疫后给予母乳喂养。
2. 母亲正在接受同位素诊疗，或曾暴露于放射性物质后，乳汁中放射性物质清除后可恢复母乳喂养。
3. 半乳糖血症和苯丙酮尿症并非母乳喂养的绝对禁忌证，应根据监测的血清苯丙氨酸和半乳糖-1-磷酸水平，适量给予母乳喂养和无苯丙氨酸和半乳糖的配方。

口腔修复后，以下事项需注意

▲ 河南省洛阳市第三人民医院 郭培云

口腔修复是一种常见的口腔治疗方法，通过修复缺损、缺失或者病变的牙齿，恢复口腔健康的功能和美观程度。口腔修复包括固定义齿修复、可摘义齿修复、种植牙等多种方法。不过，口腔修复后的护理和注意事项同样重要，对于恢复口腔功能、预防口腔疾病和延长修复效果有着至关重要的作用。下面将为大家详细介绍口腔修复后的注意事项，以便大家更好地维护口腔健康。

注意饮食 在修复后的几天内，应避免食用硬质食物和黏性食物，特别是糖果、坚果、硬果仁和口香糖等。可以选择软糯的食物，如米饭、面条、馒头、烤面包等。此外，要控制食物的量，平衡饮食，限制高糖高脂的食物，保证牙齿健康。接下来的几天，可以逐渐恢复到正常的饮食，但需要避免硬质食物、糖果、辣椒和过甜过黏的食物等。

注意口腔卫生 修复后的口腔卫生非常重要。术后需保持口腔清洁，使用温水漱口，在饮食和修复位置进行清洁，特别是修复部位周围的口腔组织，要刷牙保持干净，并使用高效的口腔清洁剂。口腔细菌是导致牙齿龋坏、牙龈炎、口腔溃疡等口腔疾病的主要原因，因此保持口腔卫生非常重要，有利于口腔健康。

注意着色和修复材料的稳定 在选择修复材料时，应根据邻牙颜色的变化和患牙自身的颜色，选择颜色相符的修复材料。修复后口腔内的食物和饮料可能会导致修复部位的颜色和周围牙齿的颜色变得不一致，可能会影响个人的美观度和延长修复的时间。

遵循口腔医生的建议 口腔医生在检查中，会针对您的健康状况，根据修复需要，提出一些专业性的建议和方案，应该充分听取，并且

按照医生的指导进行口腔护理。也可以在问题或不适感出现时向医生咨询，从而让医生为您解决问题，以减轻术后不适感。

注意定期检查 定期检查是维护口腔健康和维持修复效果的关键。如果有任何疑问或不适感，应尽快联系口腔医生。定期检查也能够了解口腔健康状况和修复效果的保持情况，同时也有助于及时预防口腔疾病的发生。

避免吸烟 吸烟可以影响口腔修复的效果，吸烟会导致牙周组织缺氧和营养不良，并引发牙周炎症，这可能会导致牙齿松动、掉落等问题。所以，应该避免吸烟，保持口腔健康并有助于口腔修复效果的维持。

其他注意事项 在修复后的一段时间内，口腔内可能会感到不适和疼痛。在修复后恢复正常的体育锻炼时，要避免任何涉及口腔修复部位的运动，以防止口腔修复位置的牙齿脱落。睡觉时也要选择一个较舒适的睡姿，保持口腔内清洁的同时，也能够减轻口腔内的不适感。另外，每个人的情况不同，所以口腔修复后的注意事项可能会有所不同。建议在修复后向口腔医生咨询相关信息，以便根据个人的情况，为修复提出更加专业有效的护理建议。

总之，口腔修复后的护理和注意事项很重要，可以避免出现问题并确保修复效果。通过精心维护和注意，在维护口腔健康的同时，延长修复的效果和维护口腔健康。

