

母乳喂养你要知道的那些事

母婴视界

每个妈妈都知道母乳喂养对宝宝是有好处的,可是母乳喂养的好处具体有哪些呢?简单的“能促进宝宝的发育,增强宝宝抵抗力”的回答,完全不能满足妈妈们对母乳喂养好处的强烈求知欲,今天我们来详细了解一下母乳喂养的好处,以及有关母乳喂养的相关知识。

母乳喂养的好处

对宝宝	对妈妈
营养全面	增进母子感情
抵抗疾病	促进乳汁分泌
促进胃肠发育	促进子宫收缩 协助体型恢复
促进婴儿神经系统发育	生育调节
减少成人后代代谢性疾病的发病	减少乳腺癌、卵巢癌 发病机会,减少骨质疏松的风险

促进泌乳的方法

早吮吸:出生1小时内给婴儿喂奶,有效促进乳汁分泌。

肌肤接触:出生后婴儿身体裸露在母亲的胸前,婴儿与母亲的皮肤直接接触。

母婴同室:除洗澡外,母亲和婴儿一天24小时在一起。

按需哺乳:妈妈奶胀或婴儿饿了就哺乳。

吸吮含接正确方法:

下颌贴到乳房

张大嘴

可见上方的乳晕比下方多

婴儿唇像鱼唇样凸起♥下唇向外翻

面颊鼓起

有节律地、深而缓慢的吸吮

有时可听到“咕咚”咽奶声

乳房看起来呈圆形



母乳喂养成功的标志

喂奶时听见吞咽声。

母亲有下乳的感觉。

喂奶前乳房丰满,喂奶后乳房柔软。

24小时内小便6次或6次以上,经常有软的大便,大便黄色。

2次喂奶之间婴儿很满足安静。

平均体重每天增加18-30克,或者每周增加125-210克,如果每月增重<600克,出生两周后,体重低于出生体重,说明母乳量不足。

婴儿精神反应灵敏,哭声洪亮。

上班后的母乳喂养

母亲上班前准备好相关器具,上班时每3小时应挤奶1次,下班后坚持母乳喂养。

挤出的奶用小勺小杯喂哺婴儿。

挤出的新鲜母乳,在25-27℃可保存4小时;15-25℃可保存8小时;2-4℃可保存24小时;在-18℃以下可保存3个月。喂奶前不需要消毒,用温水将奶温热至38-39℃即可。

看完这篇文章,想必各位妈妈心中疑惑解开了一些。母乳喂养看似很简单,但其中还是有很多学问的,如有更多想要了解的,可至义乌商城妇产医院进行咨询哦!

不同类型的乳汁和对宝宝的好处

乳汁类型	分泌的时间	特点和好处
初乳	产后5天内分泌的乳汁	<ul style="list-style-type: none"> 粘稠,淡黄色,含有丰富的β-胡萝卜素 含有丰富的蛋白质脂肪和乳糖少于成熟乳 尤其是IgG和SIg-A乳铁蛋白对婴儿预防感染特别宝贵
过渡乳	产后第5-14天分泌的乳汁	<ul style="list-style-type: none"> 蛋白质含量逐渐减少,脂肪和乳糖增多 各种成分的含量在初乳和成熟乳之间
成熟乳	产后第14天以后分泌的乳汁	<ul style="list-style-type: none"> 较稀薄,颜色比较白 含有水、脂肪、碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质、氨基酸和酶

甲状腺肿瘤的诊断与预防

病例故事

甲状腺肿瘤既包括了甲状腺良性肿瘤又包括了恶性肿瘤。

甲状腺在机体的喉和气管的前方,所以肿瘤始发于颈前部,初发现时一般是一个包块形状的核桃,质地较硬,可随吞咽而上下活动。发病初期一般无明显症状,不痛不痒,不影响说话、吃饭。当甲状腺日益肿大时,会压迫气管、食管而出现吞咽有异物感等不适症状。如果是恶性肿瘤,它会侵犯人体的喉返神经,而出现声音嘶哑的症状。

关于甲状腺的几个问题

概况:根据流行病学发病率,过去10年中,全球的甲状腺癌发病率增长例位,女性发病率高于男性:3:4:1。病因主要有:1.放射性物质接触。放射性因素与甲状腺癌尤其是甲状腺乳头状的发病密切相关,特别是对青少年时期颈部放射。

2.遗传因素。3.基因突变。4.桥本氏甲状腺炎:与甲状腺乳头状发病是有一定的相关性。5.TSH水平。高水平TSH与分化型甲状腺癌关系密切。6.碘盐。高碘饮食地区乳头状腺癌发病率,缺碘地区滤泡状癌发病率,但近年碘盐是否引发甲状腺癌有所争议。

根据组织病理学特征,甲状腺癌分为:乳头状癌80%、滤泡癌10-20%、髓样癌6-8%、细胞癌2-3%、癌1-6%,恶性程度高。

关于甲状腺的诊断:1.临床表现多为单发、质硬,结节也可多发结节,随吞咽活动,除滤泡癌血行转移,其类型多变,淋巴结转移。以颈部淋巴结转移为首发症状,最常见的转移部位为中央区淋巴结。2.实验室检查,甲状腺结节,病人常规检查甲状腺功能常规全项。3.高分辨率B超,诊断甲状腺癌特异性和敏感度均较高,可作为术前检查。4.CT检查:CT检查能较好判断转移淋巴结与气

管、食管尤其颈部血管的关系。临床上对于超过4cm的甲状腺癌或转移淋巴结直径超过2cm的甲状腺癌,建议行颈部增加CT。5.穿刺活检是术前诊断甲状腺癌的金标准。治疗:以手术为主,对无法手术治疗的复发性滤泡性,甲状腺癌无论转移与否,可行靶向治疗。

对于低危的甲状腺癌行密切观察随访,比如直径≤5mm位于腺体中央无淋巴结转移的,期间保持甲状腺功能正常的。

中医怎样预防肿瘤

中医理论认为由于人体正气不足,外邪入侵,加之情志不畅,致使机体阴阳失衡,脏腑失和,气血失调,经络阻滞,而引发内邪。无论是外邪、内邪,客于人体,经久不去,积而成之则为肿瘤。由此可见正气不足是肿瘤形成的基本条件,因此在临床中扶助正气,避免外邪入侵便成为重要环节。

正气不足可表现为气、血、阴、阳的不足和虚弱,这时就需要补其不足,如补气、补血、补阴、补阳等,外加饮食、锻炼等都是补

充正气的方法。外邪是指外部环境的一切致病因素,如六淫之邪、疫气、瘴气。内邪是指因体内阴阳失衡、脏腑失和、气血失调而引起的病邪,如气郁、痰湿、痰结、热毒等。所以对外邪应尽量避免侵犯机体,对于内邪及时调整阴阳和畅气血等中医学方法来消除。如中药的理气行血、活血化痰、健脾祛湿、软坚化结等方法。另外,情志也是引起肿瘤的一大要素。情志不畅或精神刺激可导致气机不畅,脏腑功能失调,而影响气血运行的失常。久而久之,则会气滞血瘀、脏腑失和,引发肿瘤。因此中医主张调畅情志,避免过度刺激,这对于预防肿瘤也同样具有重要意义。

结合中草药达到扶正固本效果,使患者提高免疫力和抵抗力,加强术后或者低危的甲状腺癌患者的康复能力。

甲状腺癌术后调理包括:饮食,如忌烟酒油腻及辛辣的食物,如辣椒、姜、花椒,肥肉也要忌食。经常锻炼身体,室内空气保持通畅,多喝水。只有多方调理才能拥有一个健康的身体,让自己免于疾病的困扰。
应国荣

七旬老人等电梯心跳骤停倒地 危急时刻,她们跑赢了死神

时间就是生命!一场惊心动魄的抢救,硬生生将吴大爷从死亡线上拉了回来。

“爷爷,你好点了吗?那天可真的吓到我了!”想起当天惊心动魄的一幕,义乌复元医院心内科护士长雷美琴仍然有点后怕。看到一大早走进ICU的护士长,吴大爷虽然还不能说话,但早已红了眼眶,并伸出手为她竖起了大拇指。

今年71岁的吴大爷,两年前曾因多处心脏血管狭窄做了心脏支架放置手术,由于受凉后再次出现胸闷、胸痛等症,遂来复元医院就诊。检查结果是心脏血管弥漫性病变,需进一步治疗。

2月3日早上,吴大爷需要前往医技科室做检查。老人性子急,加上家属迟迟未到,忘了护士反复叮嘱他的话,独自一人前往检查

室。但就在其按下电梯下行键后,突然倒地。

心内科主任向江发现,立即就地实施抢救。短短13秒后,医生徐晨、护士长雷美琴亦迅速介入,跪地实施心肺复苏。同时,高级生命支持亦同步展开,心电监护仪、气管插管、升压药物等。15分钟后,心电监护仪上终于出现了令人惊喜的自主心跳波形……终于脱离危险的吴大爷遂被迅速转入ICU,进一步观察治疗。

“感觉像刚刚打了一场大仗,一场胜仗,看到老人转危为安,满满的成就感和幸福感!”转运吴大爷的电梯门关上的一刹那,护士长雷美琴回头深望一眼,禁不住对同事感慨。

因为抢救及时,施救得当,第二天上午,ICU内的吴大爷恢复良好,已经可以拔

除气管插管,等生命体征稳定后就可以转回心内科病房了。

15天后,各项指标均恢复正常的吴大爷康复出院了。出院时,其女儿拉着向主任的手,一个劲儿地说谢谢。

“经过检查,发现吴大爷为恶性心率失常,而对此类患者来说,把握黄金抢救‘4分钟’是至关重要的。”向江主任提醒:随着生活节奏的加快,猝死人数在逐年上升,并渐趋年轻化,如果在生活中突然出现胸痛、胸闷、心慌、气短或头晕,应立即就诊。如果胸痛剧烈,或伴有大汗、濒死感,或晕厥,必须及时拨打120急救电话,将患者送到就近医院。而在专业救护人员到达之前,心肺复苏是延续呼吸心跳骤停患者生命最重要的方法,希望人人都能够掌握。

全媒体记者 王莉莉 通讯员 于艳 文摄

医生信箱
义乌复元私立医院协办

咨询电话: 0579-89922999 18806795666

青光眼该怎么治疗?

陈先生发来短信询问:我今年50岁,得青光眼已经有三四年,视力1.0,且眼睛也不痛。有的医生建议我做手术,有的则告诉我只要点眼药水控制眼压就可以。请问该怎么治疗青光眼才好呢?

义乌复元医院眼科主任张美回答:根据你描述的情况来看,患的可能是开角型青光眼。它的特点是眼压虽然升高,但眼睛红痛不明显;视野进行性缩小,中心视力则影响不大。至于你所疑惑的是通过点眼药水来控制眼压,还是立即选择手术治疗,需要视具体情况而定。不过针对很多症状不明显的开角型青光眼,医生都会建议手术,以防病情恶化。

针对颈椎 关爱睡眠 床奇·会动的枕头

针对颈椎,发明人瘫痪后执迷七年研究,申请并取得了一项实用新型的技术发明——摆动式位枕枕头,专利号ZL2010205350225。2012年11月,该产品顺利通过浙江省科技厅下达的省级新产品科技成果评审验收,其相关技术达到国内领先水平。

众所周知,颈椎病大多源自久坐工作而缺少活动的人,颈椎病初期常伴随着酸、麻、胀、痛,严重时会导致头晕、恶心、失眠、神经衰弱甚至瘫痪。而目前人们针对颈椎要么经常到特定场所去针灸、推拿、医疗牵引甚至吃药;要么认为自己没有时间或怕麻烦得过且过,以致延误最佳好转的机会导致症状加重。及时放松自己白天工作压力造成的颈椎压迫,应该是一个不错的选择。

会动的枕头利用人人都要睡眠这一特点,发明了用机械原理制造的枕芯,睡觉时你只要轻轻一枕,头部重量就会带动枕芯移动和转动,同时摩擦带动颈椎向头顶方向移动,既轻松舒服又方便可靠。

发明人:吴宝弟 咨询电话:0579-85380028
免费体验:惠通门八街6号(北门街中央公馆一楼)



禁止吸烟
No Smoking

谁来保护我们的健康?谁来拯救我们的生命?
请支持无烟立法!

义乌市爱国卫生运动委员会办公室
义乌市爱国卫生发展中心



食安小镇
食无忧 安天下

众志成城 抗击疫情

义乌市融媒体中心 食安小镇 有好米

购五常大米 赠送山西东湖醋

市内免费送货上门

订购热线: 0579-85578999 17757988999

地址: 义乌市江东路33号(义乌电视台大楼一楼)

详情请关注 食安小镇微信公众号