

# 纯母乳喂养半岁以内宝宝指南

安康市妇幼保健院 张新茹

## 什么是纯母乳喂养

纯母乳喂养,顾名思义,就是除了母乳,不给宝宝喂任何液体或固体的食物或饮料,甚至是水。

按需喂养,就是当宝宝需要时,没有时间限制的喂养,不管白天还是晚上。在这个阶段,纯母乳喂养优于母乳配方奶混合喂养,亦优于纯配方奶喂养。当然,在需要的情况下还是可以喂食必要的药物和维生素滴剂,比如维生素D。

## 母乳喂养的宝宝吃多少算饱

让宝宝自己决定。宝宝喝的每一口乳汁,都是自己决定要喝的。不要因为你觉得宝宝喝奶太多就去制止他,让宝宝

在充分吮吸后自己决定要不要继续吃,这样才能保证营养充足。

新生儿在吮吸2—3次之后会有一个下咽的声音,如果听到了这个声音那就代表着乳汁很充足,这样的情况下在10分钟左右,孩子就可以吃饱了。

而且,当宝宝喝饱奶后,聪明的他还会自己吐出乳头或是直接睡着,这会儿就是在说——我吃饱啦!

## 怎么判断母乳够不够吃

纯母乳喂养的宝宝,一天6次以上的小便,说明吃奶量是足够的;每天3至6次不等的大便,呈糊状;也说明吃奶量足够,但如果没吃奶,大便次数减少、稀薄、发绿,又或者排出量少,则

说明母乳不够。这时候妈妈就要多吃些发奶的食物及汤,并且让宝宝频繁吮吸,刺激乳房,分泌催乳素,来促进乳汁分泌。

## 纯母乳喂养的宝宝为什么不用喂水

6个月以内的宝宝,不需要任何除了母乳以外的液体,包括水和果汁等。在这个时间段内,因为母乳中80%以上都是水分,纯母乳喂养的宝宝已经从妈妈的奶水中获取了足够的水分。

即便是到了炎热的夏天,只要母乳喂养的妈妈坚持按需哺乳,宝宝对于水分的需求同样也能靠母乳完全满足。宝宝现在的胃容量很小,要是喂多了水,自然在胃里占据了原本属于奶水的空间,

孩子进食的奶量就会下降。

在此阶段,无论宝宝纯母乳喂养还是混合喂养,都不建议过早添加辅食。

## 添加辅食的最适宜时机

满6个月是宝宝添加辅食的关键时期。从满6个月起,只要宝宝不过敏,几乎所有天然食物都能以适合的性状少量尝试。不同时期的孩子,需要提供不同的营养搭配。等孩子适应了各种辅食后,食品制作逐渐由精细到粗糙,由泥末、碎丁、丝、小块循序渐近。

婴儿在满6个月的时候,最适合吃泥糊状的食物,此时就要提供给他,让他练习吃泥糊状食物。要是错过了这个时期,再给他吃,可能他就不太愿意吃了。

# 市中医院被授予 国际伤口治疗师学校首批临床教学基地

本报讯(通讯员 谭茹)日前,我省首家国际伤口治疗师学校授牌仪式在西安交通大学第一附属医院进行,安康市中医医院成为首批临床教学基地。国际伤口治疗师学校临床教学基地落户市中医院,是该院临床

护理专科化发展的重要标志,也是医院护理综合实力的体现,医院将以此为契机,继续加强临床教学基地建设,提高临床教学质量,为培养专科护理人员提供有力保障。市中医院于2016年8月开设伤口造口门诊,承担全院门诊伤口、

造口换药,住院疑难伤口、造口会诊,有效解决了疑难伤口造口及伤口愈合困难等问题,切实减轻了患者的痛苦,提高了患者生活质量,促进患者的康复,收到众多患者的好评。

# “诊室”搬进敬老院

通讯员 陈力 高晓赞

谭华明原本是平利县广佛镇中心卫生院主治医师,2019年被派到广佛镇中心敬老院承担“驻院”医生工作。谭医生带来的不仅有助手,还带来了彩超、心电图、血常规分析仪、尿液分析仪等仪器设备和HIS诊疗系统,把门诊科室完完整整地搬进了敬老院,让老年人足不出户即可享受到医院般的医疗服务。

“以前得病了还要去镇上卫生院,现在不用出院子就能把病看了。”住在敬老院的王德金老人说。

镇卫生院专门调拨药品在敬老院开设起了小药房,麻雀虽小,五脏俱全,小到日常头疼感冒药,大到慢病用药,一应俱全。

谭荣胜是一位脑血管疾病患者,在谭医生去敬老院坐诊之前,一直是瘫痪在床,离不开他人照顾。谭医生了解病情后,用自己擅长的中医为其医治,并辅以西药治疗。经过一段时间的治疗,谭荣胜老人已经能下床慢慢行走了。

“老人有需求,医生就要有服务。”谭医生说,他还通过充分发挥

中医特长,积极开展中医康复治疗,将国医馆也搬进了敬老院,让针灸、理疗、拔罐、刮痧等康复项目深受老人们喜爱。

“驻院”医疗团队还为所有老年人建立起了动态健康档案,实行每周工作日安排一名医生坐诊、每周开展一次随访调查、每月举办一次健康讲座、每季度开展一次全面卫生监督检查、每年提供一次健康体检的“五个一”模式,为老年健康提供全程护航。

# 一面感恩的锦旗

通讯员 刘娟

“感谢曾主任帮我治好了这么多年的疾病,缓解了我的病痛!”近日,汉阴县中医医院内二科主任医师曾发武正在忙着当晚的工作。就在这天,55岁的病人赵良清拿着一面锦旗走进他的办公室,把锦旗亲自送到他手中。

4年前,赵良清被诊断出肺癌,常常出现气短症状,且每天发病次数较多,发病时十分难受,时常喘不过气。虽然没有危及生命安全,但日复一日的病痛折磨让赵良清精神萎靡。

赵良清的妻子带着丈夫来到县中医医院,那一天,接诊赵良清的是内二科主任医师曾发武。在仔细询问了赵良清的疾病症状后,曾发武详细询问了赵良清的病史以及生活习惯,终于摸清了他患病的根本原因。考虑到赵良清在治疗疾病期间已经花费了较多费用,曾发武决定采取中西医结合的治疗手段。一方面,通过价格相对较低的西药控制赵良清的病情;另一方面,针对赵良清的病根,指导他服用中药调理。

治疗期间,曾发武还经常电话回访,了解赵良清的治疗效果,并建议他定期到医院检查。根据治疗效果和体质特征,不断优化治疗方案,指导合理用药。

经过两个多月的治疗,赵良清的病情得到了有效控制,整个人看起来精神了不少,家人们也不用再为他的疾病担惊受怕了,一家人的生活总算恢复了正常。

病好了后的赵良清想着要感谢帮助自己免受病痛折磨的曾医生,他和家人商量后,决定为曾医生送上一面锦旗,虽然说值不了多少钱,但这却是他们一家人发自内心的感激。在曾发武上夜班的晚上,赵良清带着锦旗来到他的科室,把锦旗交到曾医生手中,也就有了开头的那一幕。

# 省疼痛学会下基层慢性疼痛巡讲及义诊活动来我市

本报讯(通讯员 陈卓)为提高我市慢性疼痛诊疗技术水平,近日,由市医学会主办、市人民医院承办的慢性疼痛巡讲义诊活动在院举行。本次活动邀请了陕西省疼痛学会主任委员、西京医院疼痛科主任吕岩教授和陕西省疼痛学会副主任委员、西安交大附属第一医院疼痛科主任王锁良教授以及全市地县级30余家医疗机构100余人参加。

在义诊活动现场,慕名而来的患者络绎不绝,吕岩和王锁良两位专家耐心地倾听患者的主诉,详细询问病史,并进行细致的查体,为患者讲解病情及治疗方案。此次义诊共有50

余名患者和家属在现场接受了义诊咨询,共发放宣传手册100余份,赢得了广大患者积极响应和高度好评。通过义诊宣传活动,促使更多的患者重视疼痛科学就医,帮助众多正在忍受疼痛折磨的患者,早日减轻和消除了疼痛,提高了生活质量。

随后进行了学术讲座,吕岩教授和王锁良教授分别进行了“慢性疼痛与精神心理障碍”和“神经病理性疼痛的诊断与治疗进展”的精彩授课,前沿的理论知识,实用性强的操作技术,深入浅出的解读使大家深受受益匪浅。

# 汉滨第二医院完成首例 内镜下食管支架植入手术

本报讯(通讯员 王功利)“这是我近7个月来吃得最多、最顺畅的一次。”75岁的男性患者紧紧拉住唐主任的手激动地说。该患者因“进行性吞咽困难7月,加重4天”入住汉滨区第二医院消化内科,住院后胃镜检查发现:该患者为食管鳞癌,距门齿25厘米处不规则黏膜隆起,管腔狭窄,无法进食进水,肿瘤多转移,病情逐渐加重。结合患者年龄较大、基础性疾病较多,已失去外科手术机会,家属及患者放弃治疗,要求保守治疗。

经科室充分讨论并与家属沟通后,决定为其行食管支架植入手术,解决患者进食困难及营养等问题。内镜室主任胡正康“操刀”,在内镜下顺利实施了食管狭窄球囊扩张并植入食管覆膜支架。术后复查胸片X线显示支架位置良好,患者当天进食,住院2天查房显示无其他并发症。该微创新技术的成功实施,造福了食管癌晚期患者,痛苦小,效果明显,对提高患者生活质量具有十分重要的意义。

# 父子献血显大爱

本报讯(通讯员 云坊坊)日前,安康市中医医院门前的献血屋刚刚上班,两名男性就推门而入来献血。在交流中,市中心血站工作人员得知他们是一对父子,吃过早餐就专门过来了。父亲杨卫斌是一位固定献血者,自己的献血间隔期刚到就带着儿子一起来,他说想鼓励儿子也参与进来,和自己一起,帮助更多需要救治的病。

工作人员按照操作流程对他们进行了检测,父亲的各项检测正常,儿子却因为休息不好导致有一项指标不合格,无法参与这次献血,看着

儿子流露出失落的神情,杨卫斌安慰了他许久,工作人员也仔细叮嘱他以后要调节好作息时间,等指标正常后再来献血。杨卫斌的儿子表示,虽然这次没有成功献血,但在这短短的半个小时里收获了很多,了解了无偿献血的意义所在,希望今后自己也能像父亲一样经常来献血,尽自己所能履行一个健康公民的义务,去帮助更多需要帮助的人。



# 汉阴县人民医院为89岁老人 实施人工髋关节置换术

本报讯(通讯员 汪娅娅)近日,汉阴县人民医院骨科为一位89岁高龄老人成功实施了人工髋关节置换术。

该患者不慎摔伤致股骨颈骨折,合并II度房室传导阻滞、慢性心脏病、腔梗、高血压等多种疾病。此种情况如果采取手术治疗风险极高,但如采取保守治疗,易引起其他并发症,极大影响老人生活质量,且患者及家属手术意愿非常强烈。科室决定邀请全院多个科室专家会诊,组织了多个学科专家会诊讨论,充分评估了患者

心肺功能及手术耐受程度,详细周密地制定了手术方案,完善了围术期准备。

院方在术前按计划为该患者安装了临时心脏起搏器,之后进行人工髋关节置换术。术后老人恢复良好,第三天就已下地行走,目前该患者已康复出院,患者及家属非常满意。高龄患者合并症多、病情复杂、手术风险大,此次手术顺利实施,是该院手术技术不断提升,多学科配合、医护协作的结果,标志着该院技术实力又迈上一个新台阶。



何光晨 摄

# 立秋之后话养生

胡本先

立秋,是秋季的第一个节气。我国古代将立秋分为“三候”:初候,凉风至;二候,白露降;三候,寒蝉鸣。立秋过后,太阳到达黄经135度,预示着炎热的夏天即将过去,秋天即将来临。但在长江以南,盛夏余热未消,还有秋老虎,故立秋至秋风期间,中医学称之为“长夏”,长夏过后才真正进入秋季,开始凉风习习,早晚温差加大,接着早晨就有秋露了。

“秋者阴气始下”。立秋过后,大自然阳气渐收,阴气渐长,人体内阳消阴长。

养生就要遵循“春夏养阳,秋冬养阴”的原则。故此秋后养生,凡饮食起居、精神情志、运动锻炼皆以“养收”为主。《黄帝内经·素问》曰:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋气,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为泄泄,奉藏者少。”

起居上应该逐渐早睡早起,顺应阳气的收敛,情志调节上应收敛神气,让自己神志安宁,多与家人朋友聊天、谈心,

经常外出旅游赏景,多听轻快欢乐舒暢的曲子,以修身养性,陶冶情操,舒暢情志,以缓解秋收收敛肃杀之气对人体的影响。

脾主长夏,长夏之时暑热未消,且夏季多食冷饮瓜果,易伤脾胃,饮食宜健脾化湿,如米仁、冬瓜;肺主秋,而肺喜润恶燥,秋季燥邪当令,故此秋饮食上应多吃山药、百合、米仁、萝卜、银耳、藕、土豆、花生等既健脾又入肺,不过于辛辣之品,做法上宜蒸、煮、煲汤、清炒等清淡做法,不宜油炸、煎炒等油腻做法,少吃姜、蒜、

葱椒等辛辣之物,适当增加酸味食物以滋生津液、收敛肺气,如柚子、橘子、山楂、猕猴桃、柠檬等水果,可适当进滋阴润肺之品如枸杞沙参老鸭煲、百合杏仁银耳羹、莲子银耳雪梨汤、乌梅汤等,生津敛阴,缓解秋燥,以弥补夏季出汗过多,阳气耗损。

运动锻炼宜选择轻松平缓、活动量不大的项目,如五禽戏、八段锦、太极拳、登高,不宜运动过剧,出汗过多,阴液耗损,不利人体阴精阳气的养收。俗话说“白露身不露,秋后少游水”,一般南方未伏后尽量避免游泳,以防受寒。

夏秋之交,阳气升发过多,阴液滋生不够,阴液难以平衡,阴阳失调,易出现失眠,难以入睡;或秋季燥邪伤肺,易出现咳嗽、咯血、鼻血、咽炎、便秘等,还有各类亚健康状态。