

产后一周 母乳喂养黄金期

——访大同康复医院产科副主任安晋云

本报记者 孙晓娟



母乳喂养是新生儿最好的营养来源，同时也是建立母子亲密关系的重要方式。尤其在产后一周内，母乳喂养的正确方法和注意事项更加重要。有些新手妈妈在母乳喂养方面可能会感到不安或无助，但通过适当的指导和了解，许多问题都可以得到解决。为此，大同康复医院产科副主任安晋云介绍了一些产后一周内母乳喂养注意事项，希望能帮助更多新手妈妈更好地进行母乳喂养，为新生宝宝提供更好的营养和保护。

小芳是一位待产的准妈妈，她很期待将来和宝宝在一起的生活，但是提到母乳喂养她却满脸愁容，表示非常担心宝宝出生后自己的奶水不够，影响宝宝健康长大。

大同康复医院产科副主任安晋云介绍，有小芳这种担忧的产妇她遇到过不少，其实通过科学的方法，母乳是完全够用的，特别是产后7天内，是帮助妈妈从初乳过渡到成熟乳的黄金期，妈妈们只要操作对了，宝宝的“口粮”绝对是充足的。

安晋云说，产后的第一周里，妈妈的乳房每一天都在升级，宝宝的吃奶每一天都在变化，有句话叫做“产后开奶开得好，以后奶量不发愁”，所以，开奶要顺应妈妈和宝宝的变化，不断调整每天的哺乳重点，才能最大限度缓解生理性乳胀带来的胀痛，确保后续奶量快速增长。

产后第一天：抓紧一切时机喂奶

此时的泌乳量虽然少到可能挤不出来，不够宝宝连续吞咽的，但其营养价值超高。初乳的乳汁很粘稠，如果不及时吃出来，过两天可能就更难吃通了，所以每次宝宝醒来时，都要抓住机会喂一次。喂奶时，妈妈乳房有酥麻或刺痛感，说明乳房在催产素作用下来奶胀了，宝宝吃完

后，看看舌头上有没有白色奶迹，有的话说明宝宝吃到奶了。

产后第二天：警惕疼痛和溢出异常

这一天，挤妈妈的乳头可看到，宝宝可以有几口连续吞咽了，此时的乳汁仍然粘稠，一定要抓住每次喂奶的机会。母婴分离或因任何原因导致有效溢出不足8次的，需尽快找医生指导排奶，否则第三天要胀成“石头奶”的。

如果哺乳过程中有乳头吃疼、吃破的现象，这是正常的，千万不要忍，越忍奶越少、越胀痛。宝妈可以尝试涂抹乳头膏，注意不是羊毛脂乳头膏，目前市面上的乳头霜大多是“羊脂膏”成分。其主要作用是皮肤滋润保湿，隔绝空气，润滑肌肤。此外会有一点点愈合的功效，但是太慢，且并不能消肿，应该咨询医生选用那些修复型的乳头膏。

产后第三天：正确冷敷和温敷

此时乳房开始胀、热、水肿，泌乳多了却较难溢出。宝妈们哺乳前可轻轻揉软乳晕，温敷1分钟诱发奶胀，哺乳后再冷敷10~20分钟以消肿。特别需要注意的是，千万不可以热敷和冰敷。温敷时间要短，一旦超过3分钟，奶胀可能已经产生并已结束，再让宝宝吃，就没奶胀了。冷敷也不宜太久，一旦超过20分钟，乳房“太冷”，奶胀就不易来了。

哺乳后，如果只有乳晕变软，乳房整体还很硬，则要尽快找护士或母乳指导师指导含乳姿势，并排奶。如果不管它，乳房胀硬可能会加重。

产后第四至五天：提防伤害乳房

随着乳房继续肿胀，按需哺乳后，如果乳晕至乳房体中部变软，而中部根部不能彻底变软的话，这是正常的，不用增加冷敷、不用特意排奶。但如果比昨天更肿、更痛、更硬了，宝妈需要延长冷敷时长至每次30分钟，并找母乳指导师排奶和排查溢出效率低的原因。如果仍在继续加重，就需要到乳腺科就医了。

这两天乳房很可能会又胀又热，虽然不舒服，但却是个好事。这是乳房在发育，腺泡在增多，“母乳工厂”在猛扩“生产线”，增加产能。经过产后3~5天的生理性乳胀期，产能扩大完毕，就能跟得上宝宝逐渐增大的胃口。

产后第六至七天：肿胀消退，吞咽理想

如果前面几天都做对了，那么这两天的奶量应该明显变多了，宝宝可有长达半分钟的连续吞咽且妈妈的乳胀消退，这时可减少温敷和冷敷的次数。

如未见明显的奶量增加和肿痛缓解，应及时求助母乳指导，以免错过奶量提升的黄金期。

牙周病如何预防

拥有一口健康坚固的牙齿是人们普遍的愿望，但有很多成年人却早早的“老掉牙”。这是因为有牙齿“慢性杀手”——牙周病的存在。很多人觉得自己没有蛀牙，口腔就很健康，那是你还不了解牙周病。

简单地说，牙周病是牙齿周围组织的疾病，主要成因还是牙齿清洁问题，食物残渣清理不及时，导致细菌的滋生进而形成牙菌斑，牙菌斑如果没能有效清洁，就会逐渐钙化、变硬，变成牙结石。若还是

不加以重视，就会形成慢性牙周病。症状表现为牙龈出血、牙龈红肿及疼痛，严重时牙龈溢脓、咀嚼无力、牙齿逐渐松动，甚至脱落。由于牙周病不会像蛀牙一样出现明显的疼痛，因此牙周病非常容易被忽视，直到牙齿松动才被发现。

那么，日常生活中预防牙周病的主要方法有哪些？1、早晚按时刷牙，并配合使用漱口水和牙线、冲牙器等口腔清洁工具，保持口腔卫生。2、养成良好的饮食习惯，不抽烟，多食用富含纤维素的耐嚼食

物，少喝碳酸饮料。3、关注口腔健康，当刷牙或吃东西时，出现牙龈出血的现象，或者发现牙龈红肿，一碰就出血，又或者发现牙齿松动，牙根暴露，就需要引起足够的重视，及时前往口腔机构就诊治疗。

牙周病是不可逆的，如果有牙周病要及时到专业口腔机构检查，进行针对性治疗。更重要的是做好日常清洁来预防牙菌斑的形成，牙周病的预防意义大于治疗，建议至少每半年洗一次牙，并定期到专业口腔机构进行口腔检查。



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

治疗疤痕疙瘩不妨试试手术+放疗

疤痕体质的人，创面愈合后皮肤表面容易形成疤痕疙瘩，甚至只是受到打耳洞、打疫苗、蚊虫叮咬等轻微创伤，皮肤表面也会留下明显的疤痕疙瘩，而且疤痕疙瘩不会自行消退，随着时间进行性生长增大和质地变硬，影响患者容貌和正常工作及社交，严重者可导致心理障碍。

很多人为了去除疤痕疙瘩，涂抹膏剂、注射药物、冷冻、激光、手术切除等各

种治疗手段用了个遍，但效果不佳，甚至疤痕疙瘩继续增大增厚。其实，疤痕疙瘩较为公认有效的治疗是手术切除加术后及时疗。

研究表明，疤痕疙瘩是一种由过度增生的玻璃样变的胶原纤维和纤维母细胞交织而成的软组织肿瘤，术后早期开始放疗，能够有效抑制对放疗敏感的纤维母细胞及毛细血管芽的增生。同时，术后早期不拆线放疗还具有减轻炎症、

止血和抗感染的作用，一般不会影响手术切口的愈合。

需要提醒的是，放疗对于已经形成的成熟疤痕疙瘩几乎无效，所以不建议不做手术切除直接放疗。同时，术后不放疗，疤痕疙瘩的复发率较高。临床工作中经常碰到疤痕疙瘩术后不做放疗，结果反复切除反复复发的情况发生，建议最好术后24小时内就开始第1次放疗，最迟不超过48小时。

据《大河健康报》

