

2023/8/4  
星期五

## 健康周刊

JIANKANG ZHOUKAN

编辑:孙耀 组版:刘白皓 校对:李婧

## 母乳喂养,回归本能的爱

——通城职场女性母乳喂养现状调查

8月1日~7日是第32个世界母乳喂养周,今年的主题是“助力职场家庭 促进母乳喂养”。在我国,6个月内婴儿纯母乳喂养率占比不到一半,“产假短、工作忙、母婴设施少”是造成这一现象的重要因素。在“世界母乳喂养周”到来之际,记者走访了市区公共场所母婴室、对话哺乳期职场女性、母乳喂养门诊医护人员,了解职场女性母乳喂养的现状,呼吁全社会关注并参与改善母乳喂养支持环境,共同提高母乳喂养率。

部分年轻母亲  
与婴儿交流少

1日,在南通市妇幼保健院举行的“世界母乳喂养周”义诊活动上出现戏剧性一幕:在抱着孩子前来咨询的人群中,不少都是奶奶或者外婆,很多妈妈不在场,或者站立在旁,表现出一副事不关己的样子。

“母乳喂养率低,很大的原因是哺乳方法不正确造成的。一些年轻的母亲不会抱孩子,缺少与婴儿交流。”市妇幼保健院产后康复科护士长、主任护师吴鸿云告诉记者,母乳喂养的成功率与哺乳姿势是否正确有直接关系,如果一个母亲平时不陪伴孩子,喂奶时抱不稳孩子,孩子不能很好地贴近妈妈,就会缺乏安全感;只有在安全舒适的环境中,孩子才可能愉快地吸奶。

“我孙子没吃过几天母乳,没办法。”当天,一名抱着宝宝前来咨询的老人无奈地说。事实上,在市妇幼保健院母乳喂养支持门诊上,这样的案例时有发生。作为南通市首位国际认证的泌乳顾问,吴鸿云发现,一些年轻母亲更关注产后形体恢复,对于母乳喂养的重要性认识不够,“在住院期间,尽管我们反复宣教母乳喂养相关知识,但出院回家,一旦出现问题立马就抛到脑后了。”吴鸿云强调,无论是涨奶、堵奶、乳头皲裂,甚至乳腺炎,都可以通过合适的方法处理,不必放弃母乳喂养。

记者调查发现,不少女性知道母乳喂养对婴儿有益,但对母亲的益处了解不多。“母乳喂养是母婴双方互惠互利的过程。分娩后婴儿在吸乳过程中刺激乳头,可以让母亲的大脑垂体产生催产素,促进子宫收缩,减少产后出血;纯母乳喂养,每天可以增加500大卡热量支出,更有利于产后恢复。”吴鸿云说,母乳喂养还能降低女性罹患乳腺癌、卵巢癌等疾病的风险。

职场女性面临  
工作育儿两难抉择

世界卫生组织建议婴儿出生6个月内给予纯母乳喂养,之后持续母乳喂养至两周岁或以上。在现实生活中,女性一旦回归职场,工作时间的不便让母乳喂养变得难以持续。



干净舒适的母婴室。

在市区一家机关单位上班的黄女士是一名4岁男孩的母亲,因为工作原因,她对母乳喂养知识比较了解,但坚持母乳喂养13个月最后还是放弃了。“实在是太累了,白天要工作,晚上还要喂奶,3个小时要起来一次,精力实在跟不上。”在此之前,为了让儿子喝到新鲜的母乳,黄女士一家还专门在她工作单位附近租了一套房子。

在黄女士身边,也有不少像她这样的职场“背奶妈妈”,其中很多人都坚持不到6个月。“因为工作压力太大,挤奶不规律,频次降低后,到后面就没有奶了,只能喂配方奶,或者混合喂养。”黄女士的闺蜜刘女士坦言,经历疫情三年,找份工作不容易,所以产假结束后会迅速回归职场,全力以赴投入工作。记者了解到,不少事业型女性担心错过事业发展的黄金期,甚至还会提前结束产假,而代价则是提前给孩子强制断奶。

事实上,工作的压力以及情绪的变化都会导致产奶量的变化。“良好的心情是保证乳汁充沛的关键。”吴鸿云提醒,除了保持平稳的心态外,职场“背奶妈妈”还要掌握正确的“背奶”办法:选择合适罩杯的吸奶器,或者学会徒手挤奶,注意规律吸奶或挤奶;随身携带干冰包,吸或挤出来的母乳及时储存,并掌握必备的母乳解冻和瓶喂方法,保证母乳不被污染;下班后坚持亲喂,并保证充分的时间和孩子相处。

多方携手推进  
母婴室建设

2日上午,在市区万象城三层的母婴室,市民张女士正坐在软椅上给一个月大的儿子喂奶,室内还有一台烧水壶可供温奶。万象城的母婴室于2019年建成,由商场内的保洁员负责维护,室内干净舒适整



医护传授母乳喂养知识。

洁,母乳喂养所需的设备齐全,还配备了空气净化器。崇川妇联的工作人员介绍,目前,崇川区的“爱心母婴室”已有20家,主要建在商场、公共服务场所这些人流量较大的公共场所。

记者了解到,自2019年起,“爱心母婴室”建设项目连续三年被列入南通市政府民生实事项目。“到2021年年底,我市已超额完成100家爱心母婴室建设项目。”市政府妇儿工委办工作人员介绍,我市共计在车站、公园、商业综合体等公共区域建成“爱心母婴室”108家,产生了良好的社会反响。

市妇幼保健院相关负责人透露,该院分别在2019年、2022年先后向南通机场内的8个母婴室和南通地铁1号线沿途的11个重点站点的母婴室捐赠了总价值266900元的物资,包括尿布替换台、置物台、哺乳专用椅等,用实际行动支持母乳喂养。

公共场所的母婴室固然重要,但对于职场女性而言,单位内部的母婴室更能体现对于女职工的人文关怀。作为南通开发区女职工康乃馨服务站示范点,嘉吉粮油(南通)有限公司在2021年10月设立了母婴室,设置了三个带有门帘的独立空间方便哺乳期女职工食用,冰箱、消毒柜、水池、喂奶座椅等各类硬件设施一应俱全。

“母乳喂养绝不是母亲的‘私事’,是保障儿童身心健康发展、提升国民素质的重要一环。成功的母乳喂养除了需要妈妈的努力外,更离不开家庭、单位和全社会的支持。”市政协常委、市三院副院长孙郁雨建议,有条件的培训机构也可设置母婴室,让哺乳期的二胎妈妈陪大宝上课时避免涨奶尴尬。“母婴室是妈妈的停靠港,也是城市文明的窗口。舒适干净,配备齐全的母婴室,能够安抚哺乳期女性出门在外隐忧的心,也会让她们更加坚定母乳喂养的决心。”孙郁雨说。

记者冯启榕 见习记者朱颖亮



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

## 夏季养生正当时

炎炎夏日如何养生养心,如何调理饮食起居?近日,“夏季养生”公益讲座在安利南通体验馆举行。南通市第二人民医院中医科负责人、市抗癌协会传统医学专委会委员孙建华和中国营养学会营养健康顾问骆晓文分别围绕“中国传统夏季养生”“夏季健康攻略”精彩开讲。



扫一扫看相关视频

## 医周健闻

南通新生儿科专业  
质控中心成立

**晚报讯** 为进一步规范全市新生儿质量管理与控制工作,不断提升全市新生儿的救治质量和技术水平,为全市新生儿提供更加优质、高效的医疗服务,7月29日,南通市新生儿科专业质量控制中心在市妇幼保健院揭牌成立。

“十四五”期间,我市新生儿危重症救治中心的发展逐步从床位的快速增加转向技术的迅速提升。然而,目前,我市新生儿疾病医疗救治和质量控制方面,还存在各级医疗机构医疗技术水平参差不齐、全市缺乏统一的质量管理体系等问题。为此,市新生儿科专业质控中心应运而生。

据介绍,此次新成立的全市新生儿科专业质控中心以市妇幼保健院为牵头单位,将建立健全全市新生儿科质控体系,制定新生儿质控相关指标,规范全市危重新生儿转运网络,为各级新生儿科发展提供技术指导,开展更多新生儿相关的多中心合作研究,不断提升全市新生儿的医疗救治水平。目前,全市首批新生儿科专业质控医院共计21家。

记者冯启榕 实习生黄琳茜