

我省筹建第一所公益母乳库

捐献母乳 你愿喂爱分享吗?

H 聚焦

■ 本报记者 侯赛

每年的8月1日至7日为“世界母乳喂养周”，今年的活动主题是“母乳喂养 共同坚持”。世卫组织建议，婴儿出生后的最初6个月应纯母乳喂养，并坚持24个月以上。然而，国家卫计委2016年的调查数据显示，我国的母乳喂养率在十几年间下降了近4成，6月龄以下婴儿的纯母乳喂养率仅为27.8%，低于38%的国际平均水平。

记者近日从省卫计委了解到，目前我省《关于加快推进母婴设施建设的指导意见》征求意见阶段已经结束，我省将很快出台推进母婴设施建设的具体细则，为母乳喂养保驾护航。同时，我省第一个母乳库已经进入筹建阶段。



三亚凤凰国际机场T2航站楼母婴室。本报记者武威 摄

▶ 母乳喂养好处多，但阻力重重

近日，在海口市人民医院妇产科病房里，刚刚完成剖宫产的37岁妈妈赵丽娟一边轻抚着怀中婴儿的额头，一边进行哺乳。虽然产后依然有强烈的疼痛和不适感，但为了孩子的健康和尽快建立母子亲密关系，赵丽娟很快就开始进行母乳喂养。

海口市人民医院妇产科护士长

林玲表示，母乳喂养的好处非常多。从营养成分来讲，母亲的乳汁最适合婴儿消化吸收，母乳中所含的免疫分子最适合孩子的成长需求。此外，母乳喂养还可以促进母乳产后身体的恢复，减少妈妈患乳腺癌和卵巢癌的风险，帮助妈妈预防产后肥胖，促进母亲与孩子之间

的情感交流。母乳喂养的好处众所周知，但由于不少产妇母乳喂养知识不足，以及社会母乳喂养设施不完善等多方面原因，我国纯母乳喂养率长期以来一直得不到有效提高。林玲表示，二胎时代，随着母乳喂养知识的宣传普及，目前多数年轻妈妈会主动母乳

喂养。但是，由于阻力重重，很多母亲只能中途放弃。比如，很多职业女性没有时间或者没有一个合适的场所给宝宝哺乳；剖宫产的生产方式让妈妈在产后喂养母乳不易；部分妈妈担心喂母乳会导致身材变形，会使用配方奶粉代替母乳。

▶ 母婴设施建设有待完善

在全面二孩政策实施、提倡母乳喂养的大背景下，公众对公共场所母婴室的需求量也大大增加。近日，记者走访海口、三亚的机场、车站、超市、商场、公园、医院等公共场所后发现，除了部分新开业的大型商场设置母婴室外，我省很多公园和公共场所依然难寻母婴室的身影，母婴室的设置及配套设施仍需进一步完善。

在三亚凤凰国际机场，T2航站楼的母婴室给哺乳期的妈妈们提供一个温馨、舒适的候机环境。据工作人员介绍，凤凰机场T2航站楼的

母婴室于去年7月正式投入使用。室内环境注重舒适性与私密性，不仅设有空调、沙发及儿童滑滑梯等游乐设施设备，还配有带布帘遮挡的独立哺乳间，为妈妈们提供了私密的哺乳空间。

海口远大购物中心的母婴室，不光配置了婴儿护理台、应急收纳箱、纸巾、洗手液等必备用品，还有微波炉和干净整洁的婴儿床，可以进行气温实时监控，以保证婴儿体感舒适。

在海南现代妇女儿童医院三楼的保健科，记者看到了专为母婴准

备的哺乳室。一位抱着孩子在此候诊的女士对记者表示，该院哺乳室极大地方便了母亲喂养孩子。目前，在不少公立综合医院很难找到哺乳室，希望公立综合医院在哺乳室的设置上能加快步伐。

据了解，为满足群众对母婴设施建设的需求，支持母乳喂养，我国去年11月出台了《关于加快推进母婴设施建设的指导意见》(以下简称《意见》)。《意见》提出，力争到2016年底，全国省会城市应配置母婴设施的机场、主要火车站(包括高铁站)均按要求配置母婴设施；其他地区公共场

所应配置母婴设施的，配置率不低于50%；到2018年底，应配置母婴设施的公共场所，配置率达到80%以上。到2020年底，所有应配置母婴设施的公共场所和用人单位基本建成标准化的母婴设施。

记者日前从省卫计委了解到，为落实我国出台的《关于加快推进母婴设施建设的指导意见》，积极推进公共场所和用人单位母婴设施建设，我省《关于加快推进母婴设施建设的指导意见》征求意见阶段已经结束，马上将形成正式文件，并报省人民政府审议。

▶ 我省正在筹建第一所公益母乳库

大多数中国妈妈对母乳喂养的重要性并不陌生，但很多人对国外普遍流行并被广泛接受的“公益母乳”概念却并不了解。其实，对某些特殊的孩子来说，母乳不仅是食物，更是良药。在国外，乳汁多的妈妈可以捐赠乳汁到公益母乳库，供有特殊疾病的孩子免费使用。

母乳是婴儿的最佳天然食物，新鲜的生母母

乳是早产儿的第一选择。在无法获得生母母乳的时候，推荐使用捐献人乳，只有在没有生母母乳和捐献人乳的情况下，才选择早产儿配方奶。据《2017中国妈妈母乳喂养》调查报告显示，我国46.23%的妈妈不知道母乳可以捐赠乳汁到公益母乳库，供有

特殊疾病的孩子免费使用。

母乳是婴儿的最佳天然食物，新鲜的生母母

往往伴有不同的疾病或需要使用药物，许多早产儿等高危新生儿的妈妈不能进行母乳喂养。”林玲表示，母乳可以促进早产儿消化系统发育，减少相关疾病的发生。对于一些高危新生儿而言，母乳的作用可以与药物相媲美。

据了解，从2013年中国首家母乳库建立至今，广州、南京、重庆、上海、北京、陕西、广西、吉林、内蒙

古、湖北、山东等地已建立17家母乳库。

记者近日从省妇幼保健院了解到，该院新生儿科正在负责组织筹建我省第一所公益母乳库。据了解，这所母乳库是全公益性的，母乳可供有需要的患儿免费使用。这些患儿包括家庭无法提供母乳的早产儿、手术后的婴儿、牛奶蛋白过敏婴儿、化治疗后的患儿、重症患儿等。

市场需求催生“催乳师”
催乳不当变摧残

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

很多初产妈妈由于经验不足，出现涨奶、乳腺炎等情况时难免手忙脚乱。眼下，大量的市场需求催生出“催乳师”这一新兴职业。医生提醒，市场上的“催乳师”队伍质量良莠不齐，新手妈妈要谨慎选择。

催乳无效
新手妈妈进了医院

谈及催乳师，新手妈妈是有人欢喜有人愁。去年7月，29岁的海口市民李丹在海口一家三甲医院产下男婴。出院后，没有奶水的她愁坏了一家人。不久，她以400元无痛包通的价格，请来一位催乳师赵姐。

赵姐上门时，还带着两名学徒观摩催乳过程，李丹告诉记者，“她刚接下来的时候，我就痛得叫了起来，整个过程痛得眼泪都流出来了。”

按摩40分钟后，赵姐表示已经通乳。但是，李丹还是没有奶水。

三天后，赵姐再度上门，按压几下后称堵得厉害，需要食补。求奶心切的李丹又花了400元，向赵姐购买了4盒“催乳汤”。

当晚，李丹就出现低烧、乳房胀痛等症状，被家人紧急送到医院。医

生表示，李丹出现乳房胀痛的原因可能是过度按摩，伤害到乳房的软组织。当李丹再度联系赵姐时，她要么自称在外地，要么就直接关机了。

21天培训速成“催乳师”

催乳师们的行踪很好找。她们经常扎堆在医院的孕检室、产房外，散发各类“月嫂服务”“保姆家政服务”等名片，这也是大多数催乳机构揽客的主要渠道。

7月30日上午，记者在海口的三家三甲医院产科采访时，收到了数张催乳师递过来的名片。这些催乳师机构的名头一个比一个响，大多号称“全国连锁”“无痛、包通”等。

7月31日上午，在海口海甸岛，记者来到一家培训催乳师的机构。这家机构墙上挂着多张资质证书。负责接待的工作人员表示，这里主要培训无痛催乳技术，按学习时间长短和内容分为高级和中级培训，高级培

训费用3000元，21天包学会。

提到催乳师，许多三甲医院产科医生表示，干这一行的人，打游击的多，真懂行的少。所谓“真懂行”，是指具有医疗背景的从业者，转行前曾当过医生或者护士。

目前，市场上的催乳师让人难辨真假。记者近日在人社部职业资格查询网站上并未查到催乳师这一职业。据了解，目前我国公布的三大职业大典中并无“催乳师”一职，也从未颁发过“催乳师”职业资格证书。市面上出现的这类资质认证，大多属于“结业证书”或“培训证书”，而非职业资格证书。

催乳应到正规医疗机构

海口市人民医院妇产科护士长林玲表示，在该院生产的妈妈中，约两成表示自己需要“催乳”。

“其实，几乎每个妈妈的奶水都是充足的，但是由于情绪不佳、作息

不规律、饮食不当或者喂奶姿势不正确等原因，导致奶水不足。”据林玲介绍，部分经济条件好的新生儿妈妈，因为怕痛、懒得自己动手等原因，选择请“催乳师”帮忙催乳。但是，市场上的“催乳师”良莠不齐，新手妈妈要谨慎选择。

目前，我省不少三甲医院均设置康复科，可以进行胸部康复治疗。以海口市人民医院为例，该院妇产科联合康复科可为产后需要催乳的妈妈提供按摩服务。相对市场上良莠不齐的催乳师，到医院进行催乳无疑更加安全可靠。

海口市人民医院乳腺甲状腺外科副主任医师王绪麟曾接诊过因催乳手法不当，导致新手妈妈乳腺管破裂的病例。他表示，催乳最好选择医院的专业医师。因为乳房是女性身体一个非常敏感的部位。产后正是乳腺充血的泌乳阶段，如果任凭非专业人士胡乱揉捏，有可能导致乳腺管破裂。

H 健康提醒

精油按摩保养卵巢？
不靠谱！

■ 本报记者 侯赛

过大的生活压力、不良的生活习惯、环境污染、人工流产次数过多等因素，让现代女性的卵巢“危机重重”。

现在，市面上有号称能通过精油按摩或吃保健品来进行卵巢保养的方法。对此，专家表示，这些所谓的卵巢保养方法，对于卵巢并无益处。因为卵巢处于盆腔深处，根本按摩不到。

三亚市人民医院妇产科主任代霓虹提醒，日常生活中，女性保养卵巢没有捷径，只有改变不良习惯，建立科学的生活方式，才能延缓卵巢衰老。

对卵巢早衰需重视

卵巢早衰即卵巢功能减退，是指妇女在40岁以前因某种原因引起的闭经、不育、雌激素缺乏，以及促性腺激素水平升高为特征的一种疾病。

研究显示，40岁前卵巢早衰发生率为1%，30岁以前发生率为1%。有些未满30岁的年轻女性，认为自己还未到卵巢功能下降甚至衰老的年纪，出现经量过少甚至闭经等情况也没有太在意。医生表示，这种认识是错误的。因为40岁前的女性也有发生卵巢早衰的可能，应该引起重视，及时治疗。

据了解，卵巢早衰主要有两类症状，即月经改变(停经、月经数月一次或出现不规律的阴道出血)和雌激素缺乏。停经6个月或更长时间，是卵巢早衰的主要表现。雌激素缺乏可表现为潮热出汗(阵阵发热伴有出汗)、抑郁、焦虑、失眠、记忆力减退以及外阴瘙痒、阴道烧灼感、阴道干涩或尿痛、尿急、尿频、排尿困难等症状。

一般来说，若年龄未满40岁，出现闭经、月经稀发或子宫不规则出血等症状时，建议进行雌激素六项检查。如果确诊是卵巢早衰或卵巢功能下降，应及时治疗。”代霓虹表示。

皮肤按摩保养卵巢不靠谱

一旦被确诊为卵巢早衰，部分患者就会急病乱投医，开始在一些美容院或养生馆进行卵巢保养护理。那么，精油按摩、红外线理疗等市面上的卵巢保养护理方式真的靠谱吗？

代霓虹表示，卵巢位于盆腔深处，腹部的皮肤按摩是触及不到卵巢的。目前，很多卵巢保养护理是用精油按摩腹部，无法真正作用于卵巢，而且精油本身的作用也有待考查。至于红外线理疗仪等器械，只能改善局部血液循环，无法对卵巢发挥作用。以上这些卵巢保养护理的作用微乎其微，甚至根本不存在。

“有些人还会服用一些机构提供的含有雌激素的药物来保养卵巢。这种做法并不可取，甚至有可能适得其反，加速卵泡消耗。”代霓虹表示，卵巢早衰者，应及早到医院寻求正确的治疗和保健措施，切勿轻信不负责任的广告宣传。

健康生活可防早衰

医生表示，卵巢早衰的原因，首先可能是遗传因素的影响；其次，经常熬夜是导致卵巢功能下降的主要元凶之一。因此，平日应规律作息，尽量在晚上11时前入睡。

此外，吸烟的女性容易出现卵巢早衰。因为烟中含有焦油、尼古丁等有害物质，容易损伤卵细胞。精神压力大、焦虑、抑郁等不良情绪也是卵巢早衰发病率增高的原因。

医生建议，卵巢早衰患者，可每天补充一定量的钙和维生素，预防激素低导致的骨质疏松，同时进行适当的体育锻炼，增强体质。

早期防治是卵巢早衰最重要的治疗原则之一。当卵巢功能开始下降或者已经出现卵巢早衰症状时，一定要及时就医。

代霓虹表示，治疗卵巢早衰，西医一般采取激素替代治疗的方法，目前临床上多用人工周期疗法，即根据生理周期定期服用雌激素、孕激素。现在很多患者对激素有所顾忌，担心激素会产生副作用。其实，只要听从医生合理的服药方案，激素替代治疗方法可缓解或消除更年期症状，改善性功能及因雌激素缺乏引起的代谢异常，降低冠心病、骨质疏松及骨折的发生率，治疗卵巢早衰。

天气炎热
小心“情绪中暑”

持续高温天气不仅易让人“身体中暑”，也易让人出现情绪烦躁、记忆力下降、对事物缺乏兴趣等现象，心理学称之为“情绪中暑”。

当气温高于35摄氏度、日照时间超过12小时、湿度大于80%时，“情绪中暑”的发生比例会急剧上升。专家表示，“情绪中暑”易引发心梗。天气炎热，人心情容易烦躁紧张，加上天气炽热，人睡眠质量下降，容易导致交感神经兴奋、使心脏耗氧量增加，如果再加上过度神经劳累等因素，心脏血管疾病的危险就更大了。

专家提出了缓解“情绪中暑”的建议：中午最好能午休半小时，最炎热时段尽量减少室外活动；避免刺激性饮品，少喝咖啡、酒、浓茶等，心烦意乱时听听轻音乐；注意饮食调节，宜清淡，多吃苦瓜、黄瓜、丝瓜、番茄等蔬菜，适当食用绿豆汤、菊花茶、西瓜等消暑食品；遇事要心平气和，尽量保持平静心态。

(新华)

省人民医院开展
母乳喂养周义诊活动

本报讯(记者符王润)8月2日上午，海南省人民医院妇产科医护人员在海口海秀卫生院开展母乳喂养周义诊活动，并开展健康讲座，普及母乳喂养健康教育。

据统计，我国母乳喂养率从上世纪60年代起呈现日益下降的趋势。有关研究发现，没有母乳喂养的婴儿，在其出生后6个月内腹泻的发病和死亡的机率比那些用纯母乳喂养而得到免疫保护的婴儿高出15—25倍。

专家指出，母乳喂养对婴儿来说是最营养和最容易吸收的方式，可以预防婴儿成年后代谢性疾病的发生，促进婴儿口腔发育等，还能促进母体产后康复。