

纠结是否母乳喂养？母亲们希望将选择权留给自己

文/图 羊城晚报记者 朱嘉乐
通讯员 肖颖 茹晓洲

母乳喂养是许多新生儿健康成长的重要一环，“妈妈应该给孩子哺乳”似乎成为了社会共识。与此同时，如今孕妈们对自己产后身心健康的关注度也在提高。记者近期了解到，在产科门诊中，有不少妈妈在孕期就开始咨询：怎样可以不喂奶就断奶？喂奶会胀痛吗？……

母乳喂养有哪些好处？同时会带来哪些挑战？选择母乳喂养还是奶粉喂养，母亲们正追求将选择权留给自己。

1 家庭压力影响喂养方式选择

“家里人都希望我母乳亲喂，但喂奶太麻烦了，我不愿意。刚好自己产后没有奶，所以一开始就会给宝宝喂奶粉了。”广州一位新手妈妈瑞瑞（化名）刚诞下宝宝不到两周，目前还在月子中心休养。因为不用母乳喂养，对她而言休息时间还算充足。

瑞瑞告诉记者，在家里长辈看来，母乳喂养既能提高孩子的免疫力，还省下奶粉钱，因此鼓励她母乳喂养。由于她担心两三小时一次的喂奶让自己休息不好，涨奶堵奶加剧身体疼痛，在分娩前就决定了纯奶粉喂养，还购买了高价的回奶药准备在产后服用。

另一位孕妈小甜（化名）即将在几天后迎来自己的第一个孩子。她告诉记者，自己本来



2 为何母乳喂养争议热度不减？

在三甲医院的产科诊室外，母乳喂养的宣传推广海报被张贴在显眼位置。母乳喂养有哪些好处？为何孕妈们对此的争议仍热度不减？

中山大学附属第三医院产科主任侯红瑛表示，母乳不仅经济实惠，而且营养充足，许多人工奶粉无法与之相比。建议母乳喂养至少持续4-6个月，母乳中含有婴儿所需的免疫物质，更蕴含着丰富的活性成分。特别是最初7-14天的IgA抗体，能帮助宝宝抵抗一些疾病发生。

临床中，产科医生们也接触到因各种原因对母乳喂养持观望态度的孕妈。许多职场妈妈在哺乳期将面临工作压力，一些妈妈担心哺乳会导致乳房松弛、乳晕增黑等影响美观的情况，加上

一些商家对奶粉、断奶药物的宣传，影响了妈妈的选择。

侯红瑛表示，从医生专业角度是主张母乳喂养的。断奶应该是一个自然发生的过程，不要加入太多外力的干扰，不建议过早干预或使用药物断奶。

《母乳喂养促进行动计划（2021-2025年）》要求，到2025年，全国6个月内纯母乳喂养率达到50%以上。

广州医科大学附属第五医院产科主任丘峻朝介绍，母乳喂养有助于母婴情感交流，促进母亲身材恢复，降低母亲患乳腺癌、卵巢癌和子宫内膜癌的风险。此外，母乳喂养可以延迟月经来潮时间，有利于延长生育期，减缓衰老。

据了解，广医五院在广州较

早开设了催乳门诊，协助妈妈们进行孕产期保健、提供针对性母乳喂养咨询指导。该院产科护理长张金燕告诉记者，来到催乳门诊的孕妈，通常都是自身抱有明显的母乳喂养意愿。但乳汁分泌不足、乳腺管堵塞、乳腺炎、乳头破损等，都是常见的母乳喂养问题。

2023年2月，中国婴幼儿配方奶粉的新国标正式实施，对多项指标进行了针对性规定，不仅注重营养成分的科学配比，还提升了更高的工艺与安全标准。

专家提到，在妈妈不想或无法喂奶的情况下，配方奶是良好的替代品。配方奶可以量化喂养量，方便操作；如母亲大出血或者患有特殊传染病，或者宝宝得了母性黄疸，都需要配方奶。

3 为哺乳期母亲营造友好环境

对于喂养方式的选择，每位妈妈受到的影响因素不尽相同。在大约6个月的产假结束后，许多母亲在哺乳期需要兼顾工作和家庭。

《行动计划》指出，用人单位不得延长哺乳期女职工劳动时间或者安排夜班劳动，对哺乳未满1周岁婴儿的女职工，用人单位应当在每天的劳动时间内容内为其安排1小时哺乳时间。以哺乳期妇

女和婴幼儿需求为导向，推进医疗卫生机构、商场、车站、机场、景区等公共场所加强母婴设施建设，提高母婴设施配置率。

华南师范大学政治与公共管理学院副教授张国英接受记者采访时表示，许多母亲在哺乳期工作压力较大，还要在工作之余进行备奶，这对时间和空间的安排提出了更高的要求。为了顺利母乳，还需要专门的设备用

品，以及专用的哺乳空间，这些都是实际中会遇到的挑战。

张国英建议，在企业内部或园区内设置哺乳室，提供冰箱等设备，方便母亲在工作间隙进行哺乳。同时企业按照规定要求，允许母亲在必要时回家哺乳，或者允许居家办公。她呼吁全社会给予哺乳期母亲更多的理解和支持，营造一个友好的工作、居家生活环境。

“社会因素剖宫产”明显上升

专家建议：能顺产就顺产

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 白恬 屈理慧

近日，已经怀孕35周的网友“夏夏”在网络上发起提问，由于担心自己难以忍受顺产的疼痛，希望得到网友的建议：分娩究竟顺产还是剖宫产？面对提问，大家众说纷纭，记者采访产科专家探寻答案。

“社会因素剖宫产”的理由五花八门

“近年来，在分娩前主动提出选择剖宫产的产妇在临产上已经不算罕见了。”有专家向记者介绍，多数情况下主动要求剖宫产的孕产妇会局限地认为“顺产太疼了”“顺产很危险”，理想化地觉得剖宫产“睡一觉就生娃了”。然而有些时候，孕产妇主动选择剖宫产的“社会因素剖宫产”也令人啼笑皆非。

南方医科大学南方医院产科主任医师黄莉萍介绍，每年9月之前，要求进行剖宫产手术的孕产妇会出现明显上升，为的是“方便孩子当年上学”；还有些孕产妇会拿着“排盘”要求医护人员在特定时间进

行剖宫产；也有孕产妇还会担心分娩过程中的安全问题，主动要求进行剖宫产。

广州医科大学附属第三医院黄埔院区产科主任余琳介绍，有孕产妇担心在分娩的过程中出现意外情况，需要转剖宫产手术的情况。尽管发生“顺转剖”的概率不超过10%，但仍有不少孕产妇直接要求进行剖宫产，免受“二茬罪”。

“在面对这种情况时，只要产妇条件允许，我们都会建议她进行顺产。”有专家表示，如果产妇执意要求进行剖宫产，出于产妇安全的考虑医生最终也只能同意进行剖宫产。

专家：剖宫产不应成为第一选择

黄莉萍表示，从医学角度来看，自然分娩对产妇的伤害要小于剖宫产的伤害，自然分娩的产儿出现肺部感染、感染失调的概率也更低。

“通常情况下，在产检中发现孕产妇骨盆异常、胎位不正、多胎妊娠，或者胎盘位置异常、妊娠合并症等情况时，医生经过评估后才会建议产妇进行剖宫产。”黄莉萍介绍，大多数情况下，医生都会在产妇产检、分娩前进行宣教，引导孕产妇为自然分娩做好心理准备：“临产上，‘顺或剖’一般并不是由准妈妈根据自己的感受或判断轻易决定，而是由有丰富临床经验的产科医生，根据每位孕妇的具体情况权衡利弊后做出的理性选择。

首先，剖宫产作为手术其本身就有一定的风险性，且在手术的过程中会使用到麻醉穿刺，有几率造成血肿、麻醉过深等问题，一旦处理不当或可造成医疗事故。

其次，如果首次分娩就进行剖宫产的话，会对子宫造成破坏，将导致再次怀孕、再次分娩的风险大大提高。“根据统计，进行剖宫产的孕产妇在后续怀孕、分娩中有千分之三的概率发生子宫破裂的情况。”余琳介绍，“顺产对身体的损伤大多都有机会修复，剖宫产对子宫的伤害则实实在在的。”

在十月怀胎过程中，随着胎儿的生长发育，孕妈妈的骨盆会发生明显的变化，如骨盆扩张、骨盆前倾、腰椎弯曲等情况，一些状况无法随着一朝分娩而得到缓解，产后康复成了宝妈们关注的问题之一，甚至还有宝妈们在网络上分享骨盆矫正经历，到正骨医院进行“产后康复”，一时成为热门话题。

产后进行矫正骨盆前倾另类“产康”在妈妈群热传

文/图 羊城晚报记者 许敏

A. 正骨治疗成另类“产康”



B. 正骨疗法可改善骨盆旋移综合征

“我二胎产后半年了，小肚子还一直突出，感觉腰腹比之前大了很多。”“我的骨盆生完孩子就回不去了，经常腰疼，来试试理疗有没有效果。”在广州市正骨医院康复科的候诊区，两位宝妈正在讨论产后康复情况。

今年31岁的郑女士告诉记者，自己产后备受小腹突出的困扰，她在宝妈群看到有人分享骨盆前倾的矫正经历，不仅治疗费用能通过医保报销，拍片检查也能用医保，就挂了号来到正骨医院就诊。

广州市正骨医院康复科副主任医师付海表示，几乎每个出诊日都有产后妈妈来矫正骨盆和腰椎的问题，她们大多因腰痛、骨盆周围疼痛或活动受限等情

况前来就诊。针灸、正骨手法推拿及物理治疗，经过半个小时的治疗，郑女士走下治疗床后立刻向付海竖起了大拇指称赞：“太厉害了，刚刚去拿检查报告的时候走起来感觉身轻如燕。”在治疗过程中，郑女士感到自己的腰椎和骨盆咔咔作响，当下就觉得轻松了很多，当场就要把这次的经历分享到宝妈群。

付海表示，根据郑女士的医学影像报告可以判断，其患有骨盆旋移综合征，也就是骨盆的位置发生了偏歪。治疗中，医生主要通过“推”和“按”的手法，达到放松筋膜、松解粘连的效果，再通过微调骨关节，修复劳损肌肉的功能，当腰部的肌肉恢复前后左右位移和旋转等功能后，骨骼和肌肉达到平衡，才能恢复正常的生活水平。

广州市第一人民医院产科主任程杨表示，并不是每个产妇

的腰疼都跟骨盆前倾有关，有些产妇本来就有腰肌劳损和腰椎间盘变形，只是怀孕过程的后期加重了腰疼的症状。

“医生只是产后康复其中一环，我们出现的作用是明确诊断，提出训练的方法，绝大多数产后的问题都需要产妇自己付出努力。”程杨表示，纠正骨盆前倾通常需要通过加强核心肌群和臀部肌肉，放松和拉伸紧绷的肌肉来实现。正骨后产妇明显腹部收紧、骨盆变窄，腰部收紧，但这个结果要保持下去需要产妇继续坚持针对性肌肉力量训练。

医生提醒大家，要理性看待产后的正骨修复，正骨手法并不能“一步到位”，也不是每一位产后妈妈都需要正骨，如果出现腰痛、骨盆周围肌肉疼痛等症状，要到正规的医疗机构找专业医生进行判断。

产后周身疼痛怎么办？

中医专家：这般调理可恢复

羊城晚报记者 张华 通讯员 王舒华

十月怀胎，一朝分娩，刚经历完“骨开十指”的分娩痛，本以为“卸货”后就可以轻松一些，没想到，产后手指关节痛、手腕痛、肩颈痛、腰腿痛等一系列的疼痛又接踵而至。为什么产后会周身疼痛？近日，广东省妇幼保健院中医科副主任医师谢璐接受记者采访时表示，产后身痛多属气血两虚、肾虚、血淤，通过综合调理，大多数疼痛症状可以逐步消退。

主因：雌孕激素水平急剧下降

在坐月子期间，产妇出现手关节、腰部等酸楚、疼痛、麻木等，这被医生称之为“产后身痛”，民间俗称为“产后风”。

产后新手妈妈浑身上下都是痛，这到底怎么回事呢？谢璐解释，这主要是因为在怀孕期间，产妇的激素水平经历了“过山车式”的变化。在孕期，胎盘可分泌出大量的雌激素和孕激素，雌激素可导致体内水分的积聚，关节囊内的水分也随之增加，因此，大部分孕妇会出现关节肿胀或疼痛的感觉；在分娩后，雌孕激素水平急剧下降，但体内水分的排出还需要一段时间，加上孕期骨盆和椎骨间的关节、韧带的松弛，很多产妇在生完后仍有关节不适。

方法：产后保暖注意补钙

“从临床经验来看，经过一段时间的调养，产妇的这些疼痛症状通常是可以得到改善的。”谢璐表示，调养的重点在于注意合理休息以及保暖，尤其是注意养血益气补肾。

谢璐介绍，“坐月子”时，产妇应注意多吃一些高蛋白、低脂肪的食物，如瘦肉、牛肉、鸡肉等以及钙含量丰富的食物，如牛奶或奶制品、豆类及豆制品等补钙。

同时，注意做好头部、肩颈、足部的保暖。谢璐提醒，体质较弱的产妇可以佩戴护腕护膝，尽量用温水洗浴，养成用温水洗手的习惯，最大程度地避免关节受凉。在夏季吹空调时要注意避免空调风口直吹。一般产后会出汗较多，出汗后要注意及时更换衣物，尽量选择向阳的居室。

由于分娩后，激素水平下降，韧带松弛，因此产后要注意合理休息，不宜过早从事重体力劳动，注意避免长时间弯腰照料孩子。喂奶的时候，尽量是选择自己感觉最舒服的姿势，进行康复锻炼时，要注意循序渐进，不宜操之过急。谢璐认为，产后身痛经过一段时间的调养，通常是可

德叔医古系列 434



十月答问：今年出汗特别多，怎么回事？

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

芳姐：最近早上起床全身大汗淋漓，睡觉时常会被惊醒，这是什么问题？

这种病症在今年很常见，特别是今年入夏到秋季，这与今夏暑热重相关。毛孔开泄出汗快，汗液流失时带出了阳气。“气随汗泄”了一整个炎夏，就容易导致阳气虚，所谓的“一夏无病三分虚”。这类人群往往同时出现疲劳，动一动就出一身汗。“汗为心之液”，出汗过多，容易导致心阳受损，从而出现失眠，容易受惊吓，心慌心悸。可从固护心阳来调理，用酸枣仁、五味子或乌梅、炙甘草这类药食制作代茶饮，也可用玉屏风散来固表止汗。

Win：46岁女性，每天早上五六点出一阵汗，手脚怕冷，睡眠不好，容易累。2022年阳后一直感觉不舒服，阳气受损很大，该怎么补回来？

这是阳康后与更年期结合的一系列症状。感染后用药不当或抗病毒等治疗会令阳气受损，加上更年期的肝阴、肝气亏虚，调理时不能一味补阳气或滋阴，要先调脾胃。

HFT：18岁，脸长痘，鼻子和嘴边较多，请问如何缓解？

鼻和唇边这一圈长痘，中医认为与脾胃相对应，18岁青少年往往可能是饮食不节，吃了热气食物和冷饮，造成脾胃相对弱而胃火重的状态。长痘后又想“土火多了多吃点蔬菜水果”，然而

罗女士：在医院确诊为痰湿体质，舌苔经常厚腻，时黄时白，失眠严重，秋季更甚，怎么解决？

痰湿是因为脾运不健，湿气堆积凝成痰，所以想改善痰湿体质一定要健脾。在暑热或入秋后，或有时吃得太多，脾胃功能不好，容易积滞、上火，痰湿内停舌苔就会变黄，提问中的情况就是痰湿和痰热在互

相切换。想要化痰，日常食疗推荐加入石菖蒲和制远志，一个可以化心痰，一个可以降心火。也可用荷叶、薏苡仁、炒麦芽、陈皮、白术、淮山、薏米等都较合适。

