



母乳哺育 无可替代

对于老一代人,很难理解现在的年轻人怎么那么多奶水不足的。现代许多女性由于文胸佩戴时间、佩戴方法不当,可能损伤乳腺。特别是现在许多文胸采用化纤材质,细小的纤维也可能堵塞乳腺管。不少女性因焦虑、抑郁等不良的情绪也会影响乳汁的分泌。有什么办法解决新妈妈奶水不足呢? 中医师认为,老公代劳上阵热敷、按摩乳房,既能催乳,又可增进夫妻感情。

“催乳”前要先“通乳”

催乳的首要工作是通乳。多数新妈咪乳汁分泌量并不成问题,可是由于乳腺导管不畅,分泌的奶水无法畅快流出。由于泌乳不畅,有的妈妈乳房硬得像个石头,摸一下痛得直叫。如果再不理,新妈妈可能会得乳腺炎,甚至开始回奶。

不要等到这种情况才着急,宝宝出生后的头三天是通乳的关键时间。新爸爸先用毛巾放在 50℃左右的热水中,取出拧干后放在新妈咪的乳房上热敷,特别是出现硬块的地方。中医认为“得热则化”,热敷有助于硬块变软;另外,热敷还可以增加血液循环,促进乳汁的分泌,可以说是一举两得。

热敷后,新爸爸再帮妻子按摩乳房。顺时针或逆时针打圈按摩均可,但要一圈圈从外向乳头方向按摩。按摩前后还可以点揉一些帮助通乳或催乳的穴位,每个穴位点揉 36 到 50

次。这些穴位有:乳根穴(胸部,乳头直下,乳房根部,第五肋间隙)、肩井穴(在大椎穴与肩峰连线中点,肩部最高处)、膻中穴(胸部,前正中线,两乳头中间)。

有条件的话,新爸爸可以给爱妻每天进行几次这样的热敷和按摩。不过要记得,热敷按摩后,一定要让宝宝吸吮吃奶,如果那时宝宝正在睡觉或不在身边,可以先用吸奶器(使用前要先消毒清洗)吸出,留给宝宝喝。

宝宝吸吮谁都无法代替

有的乳汁分泌不畅的妈妈会觉得宝宝的吸吮力气不够,通乳时不如用吸奶器或让新爸爸代劳。其实这是一个错觉,宝宝才是天生的吃奶专家,如果他的吸吮不够力,往往是由于吃奶的姿势不对导致。比如有的妈妈只让宝宝叼着乳头来吸,正确的方法应该是让宝宝的口尽可能张大,含着整个乳晕吸,这样的吸吮才是最有力的。

此外,若想增加奶水分泌量,那要让宝宝多吃奶。宝宝的吸吮会让妈妈分泌出最多乳汁。它的吸吮动作让妈妈的脑垂体(腺)受到刺激,分泌催产素(也叫缩宫素)和泌乳激素到血液。当催产素到达妈妈的乳房时,引起乳泡周围细肌肉的收缩,挤压装满乳汁的乳泡,有营养的乳汁被挤入输乳管,并输送到乳晕下面的乳汁池里。宝宝经常吃奶,就可以不断把“我还饿”的信号传递给妈妈的大脑,让她分泌出越来越多的乳汁。

催乳的过程是繁琐、辛苦的。让新爸爸代劳催奶工作,能让他体会到妈妈孕育、喂养宝宝的不易,增进夫妻感情。

通乳汤谱

●猪蹄佛手汤

原料:猪前蹄一只,佛手 10 克,通草 3~5 克,漏芦 10~15 克,葱白 2 根、黄酒、生姜、精盐、味精、香油各适量。

制作方法:佛手、通草、漏芦可用纱布包裹与猪蹄放入锅中,加清水煮沸。再加葱白、黄酒、生姜慢火炖烂。加精盐、味精、香油各适量调味即可食用。

营养功效:疏肝理气,通利乳脉。适用于产后乳汁不下者。

●鲫鱼豆腐汤

原料:活鲫鱼 1 条(300 克左右),豆腐 400 克,黄酒 5 克,姜丝 5 克,葱花、精盐、味精适量。

制作方法:豆腐切成块,用盐沸水烫 5 分钟后沥干备用。鲫鱼去鳞等,抹上黄酒,盐渍 10 分钟。锅烧热放食油,将鲫鱼两面煎黄,加水适量,小火煮 30 分钟,放入豆腐片,调味后撒上葱花。

营养功效:鲫鱼营养丰富,有良好的催乳作用,对母体恢复有很好的补益作用。(陈辉)

拯救越来越弱的“小蝌蚪”

日前,江苏省人民医院发布 5000 元求捐精的公告,引起网友热议。不少网友甚至发起了“一次捐精可得 5000 元报酬,你说你每周浪费了多少钱?”的话题。专家们表示,这种“躺着就能赚钱”的美事并不是“是个男的都行”,毕竟现在男人的精子质量越来越差了。所以,建议男人们要改变生活方式拯救越来越弱的“小蝌蚪”。

生活方式影响精子质量

很多人认为“越年轻精子质量越高”。专家表示,其实并不对。高涨的物价、动辄上万的房价,使男人不得不加班加点,工作生活压力大,加上抽烟、喝酒、熬夜、应酬各种不良生活习惯以及环境污染等诸多因素,上班族男人的精子质量越来越糟糕。而大学生群体不良嗜好少,生活相对轻松,精子合格率会高一些。不过即使是学生群体,合格率也只有 30%左右,社会人士

的合格率则不到 20%。

有一名在读大二的大学生,最近几天因为尿频、尿急等症状,一天跑二十来趟厕所,非常苦恼,不得不求医。医生咨询得知该患者是一名网络游戏爱好者,平时没课时就在宿舍打游戏,若是周末熬夜玩游戏更是家常便饭。因为出现各种小便问题,该患者怀疑自己的肾坏了,而且莫名的下腹部疼痛常扰得他睡不着觉。

随着网络的普及,现在上网已经成为年轻人很重要的业余消遣方式,沉迷其中的也不在少数。对于他们而言,熬夜上网是常有的事,玩得高兴时,甚至长时间憋尿也不去厕所。而不少游戏迷,一日三餐只吃方便面,营养严重跟不上。在大学校园里,经常都会看到骨瘦如柴、两眼无光、一副明显营养不良样的学生,这样的学生精子质量十有八九不合格。同时,年轻人抽烟的也很普遍,有些甚至一天抽一两包;随着性行为发生的年龄越来越早,导致年轻人生殖系统受到感染和发病的概率增多。种种原因表明,年轻人的精子质量也越来越不尽如人意。

提高精子质量多吃西红柿

很多男人都是想要生孩子时才到医院检查,这时才发现已经问题很严重。其实从小事做起,男人的精子质

量将得到很好的改善。

男性少吃芹菜、白萝卜、苦瓜、生大蒜等食物,这些对于男性精子的影响是比较大的。有动物实验证明,苦瓜素、大蒜素等都会对男性精子产生一定的影响。可以多吃一些西红柿和胡萝卜。研究证明在男性精子质量下降的时候同时表现为维生素含量的缺乏,而西红柿中含有大量的锌,胡萝卜中也含有多多种维生素,对于男性生殖健康是有益的。

此外,烧烤和油炸的淀粉类食物中含有致癌毒物丙烯酰胺,可导致男性少精、弱精。有研究发现,少弱精症患者的精子减少、活力下降,与锌这种微量元素的缺乏有关系。因此,多吃牡蛎、虾皮、动物肝脏、紫菜、花生、豆类等富含锌的食物,可以保证“精”力充沛。

平时尽量按时作息,减少抽烟喝酒、不要把笔记本电脑放在腿上、手机不要放在裤兜里或别在腰间、不要穿紧身裤、泡热水澡、蒸桑拿等行为会严重影响睾丸的生精功能。此外,长期的久坐、开车、骑自行车等行为也会导致睾丸的温度升高,影响精子质量。

如果精子质量已经出现了问题也不要过分担心,因为有些精子质量问题也可能是暂时性的,如果有生殖疾病、抽烟、酗酒、经常熬夜、加班、压力大等情况,只要调整好,通过健康的生活方式就可以使精子质量得到提高,同时也可在医生的指导下通过药物治疗来改善精子质量。

(余燕红)

外阴白斑很痛苦

“很痛苦,很绝望”、“真想切掉它,真想死掉”,因为长期受瘙痒折磨的外阴白斑患者身心备感煎熬,甚至想求死解脱。究竟这是一种怎样的可怕的疾病呢? 本期对其进行详细解读——

外阴白斑又称外阴白色病变、外阴营养不良,是女性外阴皮肤和黏膜组织发生变性、色素改变的一组慢性疾病。任何年龄段均可发病,但多见于绝经后妇女,也可见于青春期和幼龄女性。该病病因迄今未明,都是由于外阴潮湿、温热和反复摩擦的特征而引起的。慢性创伤、接触性刺激、免疫变态反应、营养不良、精神压力、机体代谢紊乱、遗传因素等,都可能与该病发生相关。现较多学者认为局部皮肤血供障碍是发病诱因之一。

外阴白斑病理类型包括 3 种类型:鳞状上皮增生的患者初期主要症状是外阴瘙痒,夜间加重,影响睡眠;硬化性苔藓患者瘙痒症状比较轻,之后出现局部色素减退,大阴唇、小阴唇普遍变白,外阴皮肤增厚粗糙或者轻度萎缩。严重时阴蒂、大小阴唇萎缩、粘连,小阴唇部分或全部消失,后联合缩紧,阴道口狭小、弹性消失,甚至影响排尿和性生活。

外阴白斑的传统治疗包括外用药膏、物理治疗、手术切除等,虽然有一定效果,但普遍存在复发率较高的问题。同时,长期使用药物还有出现副作用的可能,而手术后生活质量影响较大,硬化性苔藓恶变不多,并不宜使用手术治疗。目前,临床上使用聚焦超声治疗外阴白斑收到了较好的治疗效果。

临床上该病患者常常出现两种情绪:一种是过分紧张,认为一旦出现上述症状就有恶变的可能,导致精神压力过大,反而可能加重病情;另一种是轻视疾病,特别是刚开始治疗,症状出现缓解

了,就认为能彻底治愈。但往往皮肤病变还在继续进行,为日后复发留下隐患。

正确对待该病,应保持乐观心态,注意生活压力及情绪的调整,并保持外阴清洁干燥,忌食过敏和辛辣刺激食物,不宜经常用肥皂、清洁剂或药物擦洗外阴,减少手指或器械对外阴搔抓,衣着宜宽大、透气。注意定期复查,特别是当治疗好转后再次出现皮肤皲裂和皮屑时,避免恶性肿瘤漏诊。

(宋导)

