

如何给宝宝断奶？

专家建议：循序渐进有耐心

□记者 叶子



有了宝宝，那就一定会面临这样一个问题——宝宝断奶。宝宝断奶是一种饮食习惯的改变，更是一种心理上的挑战。湖北科技学院附属第二医院儿科主任毛开新认为，不让宝宝看到妈妈这类传统断奶方式，对宝宝来说绝对是个巨大的“打击”。在这个特殊时期，妈妈更应该陪宝宝一同度过，用平常心对待宝宝哭闹，一定要有耐心，多哄哄，多安慰，多沟通。

断奶婴儿 易焦虑

市民小琪平时奶水就不多，女儿6个月时，她和丈夫再三商议后，决定把宝宝送回老家“断奶”。看着哭闹的宝宝，小琪虽然不舍，但只能无可奈何地狠心把宝宝送回老家。几天后，老家打来电话说，宝宝整日哭闹不休，谁抱都没用。

“断奶完全没必要分离母子。”毛开新主任称，传统上“分离母子好断奶”的做法并不

可取，很可能非但不能成功断奶，还会影响宝宝生理、心理健康。长时间的母子分离，还会使宝宝缺乏安全感，特别是对母乳依赖较强的宝宝，还可能产生强烈的焦虑情绪，不愿吃东西，不愿与人交往，烦躁不安，哭闹剧烈，睡眠不好，甚至还会消瘦、生病。

“断奶不仅仅是妈妈和宝宝的事，在这个过程中，爸爸也起到关键作用。”毛开新主任说，对母乳依赖很强的宝宝，可逐渐断奶。从每天喂母乳6次，先减少到每天5次。等妈妈、宝宝都适应后，再逐渐减少，直到完全断掉。断奶前，改由爸爸或其他家人哄宝宝睡觉，妈妈避开一会儿。开始断奶时，可每天喝些配方奶，尽量鼓励宝宝多喝牛奶，同时断掉宝宝临睡前和夜里的奶。

断奶前 添加辅食

“自从断奶后，宝宝每天进食量越来越少，人也日渐消瘦。”市民唐小姐忧心忡忡

的说，最近，她11个月大的宝宝明显抗拒母乳以外的任何食物，不是常吐出来，就是根本不肯吃。不仅人明显消瘦，体重也减轻了。

唐小姐宝宝的症状就是常说的“奶痨”。主要原因是缺乏蛋白质、热量，长期营养素摄入不足。毛开新主任指出，3岁以下的婴幼儿生长发育迅速，对营养素需求量相对较多。如果断奶后无法及时、合理地添加辅食，就会因营养素摄入不足，导致“奶痨”。

若想要避免这种情况，在宝宝断奶前一定要好好添加辅食。断奶前的准备要从练习用勺子进食开始，连续一周试着用勺子给婴儿喂一些果汁、汤等。如果婴儿的脸颊和舌头使下颌跟着运动起来，宝宝能顺利吃下，就可逐渐实行断奶。在按断乳食谱进行断乳时，如果婴儿不愿吃，也不要硬喂。让宝宝尝试习惯吃其他食物。断奶后，宝宝的饮食应以碎、软、烂为原则，喂以营养丰富、细软、易消化的食物，切忌给宝宝吃辛辣事物。牛奶是宝宝每天的必需食物。

断奶后 注意饮食误区

“在给宝宝添加辅食时，有的父母只注重主食，烂饭、面条、各种米粥、面点变着花样给宝宝吃，但鱼肉、蔬菜、豆制品等辅食吃得少，这样违反了膳食平衡的科学原则，不利于宝宝的健康发育。另外，有的父母觉得汤水的营养丰富，还能使饭变软一点，因此总给宝宝吃汤泡饭，这会造成胃的负担，可能害得宝宝从小得胃病。”毛开新主任提醒，用水果代替蔬菜这种做法也是错误的，蔬菜中，特别是绿叶状蔬菜中含有丰富的纤维，可以保证大便的通畅，保证矿物质、维生素的摄入。

而正确的断奶方法应该将婴儿期以母乳为主的饮食逐步过渡到以糊、粥、饭为主，以及添加各种辅助食品至接近成人饮食的过程。此外，正常发育的宝宝9-12个月左右就该断奶，一般选择春、秋季，健康状况良好时断奶最佳。

长期腰痛乏力 警惕肾炎来袭

今年30岁的市民小朱有个习惯，就是喜欢在周末约上三五好友到大排档边吃烧烤边喝啤酒。上个月开始，小朱出现腰痛症状，开始以为是劳累导致的，但是一个月后身体状况越来越差，脸部浮肿且夜尿增多，来到医院查出是急性肾炎。

“夏季天气炎热，气温偏高，此时人体的抵抗力下降，很多人会出现腰痛、乏力等症状。大多数人以为是劳累等原因引起的，休息一下就可以恢复，但有的人休息一个多月可能也不见好转。”咸安区中医院王胜利教授提醒，不少腰痛症状是疲劳所致，但是很多也是病理性的，引起腰痛的原因很多，如炎症、结石、感染、肾脏疾病等，而肾脏疾病会出现不同程度的腰痛症状，如果患者误认为是劳累所致，没有引起足够的重视，可能会耽误治疗。

那夏季为什么会是肾病的多发季呢？王胜利教授说，夏季人们往往喜欢吃烧烤、喝啤酒，会产生过多的尿酸和尿素氮等代谢废物，加重肾脏排泄负担。而大量饮酒容易导致高尿酸血症，这些习惯同时可引起高血脂等代谢疾病，引发肾脏疾病。

另外熬夜、吃得咸、工作压力大、爱喝浓茶和咖啡，也容易出现肾功能问题。而饮食习惯偏咸，会导致血压升高，肾脏血液不能维持正常流量，从而诱发肾病。

“夏季如果感到精神萎靡可以尝试多做一些户外运动。”王胜利教授说，适当的体育运动对消除疲劳非常有益，但要注意有“度”，应注意锻炼的时间，以早晨及傍晚为宜，切不可在中午或阳光强烈时锻炼。

王胜利教授提醒，预防肾病特别要注意卫生，主要包括两方面内容：一是饮食卫生，不可吃酸腐或过夜不洁的食物，以免发生胃肠疾病，诱发急性肾炎。再者是个人卫生，衣物要勤换洗，以宽松、柔软为宜，常洗澡，清洁皮肤以免痒、疖感染使疾病复发或加重。要注意灭蚊蝇，防止蚊蝇及其他夏季昆虫叮咬使皮肤感染。

(叶子)

一个下岗工人的“生命奇迹”

本报讯(通讯员 余春树)5月5日上午，脑溢血患者余新民白发苍苍的老父亲专程从赤壁市赶来，将“救死扶伤，亲情服务”的3块感恩牌匾送到市一医院重症科、神经外科及咸宁市中心医院神经外科，表达全家的一片深情：感恩妙手神医救死扶伤，难忘白衣天使使亲情关怀。

3月10日晚11点，原鄂南啤酒厂下岗工人余新民突发脑溢血，生命处在垂死边缘。深夜12点，一辆白色救护车急驶而来，将患者余新民送到市一医院重症科抢救。当时，主任医师通知患者家属：这个病人太危险了！我们尽力救治，你们要有病人成为植物人的心理准备……闻讯赶来的赤壁市老父、老母，以及兄弟姐妹，痛哭流泪，心如刀绞。

市一医院副院长韩立虎亲自挂帅，重症科雷晚红、丁治强医师与神经外科陈志强等医师多次会诊，加之白衣天使全天候观察、精心护理。整整一个月，患者余新民初步脱险，能简单与亲属交流了。患者全家含泪感激市一医院给了余新民“第二次生命”！

为了让余新民早日恢复健康，咸安区民政局、永安办事处、阳光社区给予余新民“低保待遇”和“大病救助”！黄鹤楼酒业众多好工人来医院探望，并献爱心捐款1万元，这让余新民全家感动不已。

一个月后，经市中心医院MRI检测，发现患者脑干占位，并有海绵状血管瘤，急需手术，否则危及生命！然而，该手术危险性很大，难度极高。为了对病人高度负责，该院脑外科秦龙主任立即向省同济医院紧急求救。于是，著名专家陈劲草急病人之所急，于4月12日从武汉驱车赶到温泉，在秦主任等医护骨干的紧密配合下，这一高难、高危手术终于成功了，危重病人余新民再次获救！据悉，该手术在咸宁市各大医院中尚属首例！为此，患者余新民全家万分感激地说：多亏了同济医院专家与市中心医院、市中心血库给了余新民“第三次生命”！

如今，脑溢血患者余新民，正在接受康复治疗，手脚能动了，眼睛有神了，嘴巴能吃主食、能讲话了，每天能在床上坐1个多小时……你们看，这就是一个平凡的下岗工人的生命奇迹！

肩部疼痛怕冷 或患肩周炎

□记者 叶子



市民周先生半个月前开始出现上臂疼痛、怕冷，随后疼痛感向颈部、肘部扩散，且每次活动后痛感会加重，近两日更是夜间都会被痛醒，不但严重影响工作，也影响生活起居。

“预防肩周炎，首先就是要改变一些坏习惯。”咸安区中医医院北门分院康复科吕医生介绍，一个姿势的保持时间不应该超过两小时，之后应该配合适当的颈

部、腰部舒展活动，其运动时间可长可短，但必须长期坚持形成习惯。同时，还要注意保暖。

在治疗方面，吕医生建议患者采用穴位针灸刺激，达到减轻疼痛，促使组织恢复的目的。但值得提醒的是，患者最好不要去找“江湖医生”，因为按压的力度不适当，轻了作用不大，重了会对组织造成新的损害。他

表示，患者应在正规医生的指导下，配合温灸、拔火罐、刮痧等手段予以治疗，以达到改善局部的血液循环，加速炎症产物及代谢产物的吸收，降低神经末梢的兴奋性，帮助肌肉松弛，最终达到减轻疼痛，促使组织恢复的目的。

“饮食和疾病常常都是关联在一起的。因此，患有疾病的人在饮食上需引起特别注意。”吕医生认为，肩周炎患者首先要忌吃油腻食品。因为肩关节周围炎属中医“痹症”范畴。痹症主要是由于体内气血痹阻不畅所致，患有肩关节周围炎的病人，如果每天吃大量的高脂肪类食物，将出现关节强直、疼痛肿胀以及功能障碍，关节炎的症状明显加重。

除了油腻食品，肩周炎患者也忌吃用铁锅烧的饭菜。因为人体内较多的铁可与蛋白质结合形成一种物质，这种物质再与铁分子结合，可形成铁蛋白蓄积于关节的积液之中，会促进关节炎的发作。另外，海鲜、冷寒凉食物及烟酒、浓茶均会使关节炎的病情加重，不利于疾病的康复。

“很多患者在短期内或许不会受到食物带给身体的影响，但是长时间的累积会给身体造成意想不到的伤害。”吕医生最后提醒，肩周炎患者为了自身的健康，还是应该严格遵循饮食禁忌。治疗的过程中如果在饮食方面调理的好，对于病情的恢复也是有很多好处的。