



# 支持母乳喂养 呵护健康未来



## 盐都全力提升母婴健康保障水平

□朱建军 记者 黄一琪



在生命的最初阶段,母乳如同大自然赋予宝宝的珍贵礼物,是婴儿最理想的天然食物。2025年8月1日至7日是第34个世界母乳喂养周,活动主题为“支持母乳喂养,呵护健康未来”,旨在强调母乳喂养对儿童健康的促进作用,进一步推动全社会共同参与,提升母乳喂养水平。今年,盐都区妇幼保健所在母乳喂养宣传和推动妇幼健康事业发展方面,开展了一系列卓有成效的工作。

母乳喂养对宝宝和母亲都有着诸多不可替代的好处。对宝宝而言,母乳堪称“液体黄金”,富含免疫球蛋白、蛋白质、脂肪、碳水化合物以及多种维生素和矿物质,是6个月内宝宝生长发育的最佳食物,能满足婴儿成长所需的全部营养,且易于消化吸收,有助于促进宝宝的生长发育,增强宝宝的免疫系统,减少感染和疾病的发生。母乳还能帮助宝宝建立肠道正常菌群,降低过敏风险,促进大脑和感官发育,甚至对宝宝成年后的健康也有益处,可降低肥胖、糖尿病和心血管等慢性病的发病率。

对于母亲来说,母乳喂养同样益处多多。母乳喂养能刺激子宫收缩,促进子宫恢复,减少产后出血的风险;帮助母亲消耗孕期储备的脂肪,有助于减轻体重,恢复身

医护人员宣传母乳喂养知识  
材;还能降低母亲患乳腺癌、卵巢癌、子宫内膜癌等疾病的风险。此外,母乳喂养经济、方便、省时、卫生,能增进亲子关系,给母亲和宝宝带来情感上的满足。

为了提升母乳喂养水平,营造支持母乳喂养的良好氛围,盐都区妇幼保健所采取了一系列有力措施。在夯实基础、提高妇幼健康服务能力方面,今年上半年组织开展妇幼健康相关技术培训9次,完成医学继续教育区级二类学分7分,培训约570人次。这些培训提升了医护人员的专业水平,为更好地指导母乳喂养和保障母婴健康奠定了坚实基础。

同时,盐都区积极开展多样化的健康宣教活动。除了成功举办“科技助听,共享美好生活”第26次全国“爱耳日”主题宣教、“关注普遍的眼健康”第30个全国“爱眼日”宣教活动外,在8月1日至7日专门围绕“支持母乳喂养,呵护健康未来”这一主题,开展世界母乳喂养周宣传活动,通过线上线下相结合的方式,向广大群众普及母乳喂养的知识和好处。

此外,盐都区妇保所多措并举全力筑牢母婴健康保障工作防线,积极优化孕产妇生育全程管理,夯实孕产妇早孕建册,实行孕产妇跟踪随访管理机制,定期开展全区孕产妇健康管理质量和数据质控,发

现问题及时整改,努力做优孕产妇生育全程服务;加强高危孕产妇专案管理,严格落实高危孕产妇24项管理制度,强化孕产妇风险筛查评估,将“橙、红色”及“紫色”孕产妇作为重点人群,建立一人一档专案管理台账,不断规范高危孕产妇管理;夯实危重新生儿安全管理,持续落实《江苏省新生儿风险评估与管理工作规范(试行)》和《盐城市新生儿安全风险评估与管理实施方案》,强化新生儿安全风险早期筛查、动态评估和分级管理,实行产儿科协同保障,实行新生儿科医生进产房、进手术室。母婴安全保障有力,强化母婴危重救治、转运衔接能力,开展母婴安全保障重要岗位人员业务培训考核,不断提升救治水平。强化危急重症现场协调机制,完善多学科会诊机制,通过开展孕产妇和新生儿危重症救治技能演练,不断提升危急重症救治能力和响应速率。

母乳喂养是一场需要全社会共同参与的“接力赛”。家庭、医疗机构、工作单位以及社会各界都应成为支持母乳喂养的重要力量。家人要给予新妈妈充分的理解、关心和支持,在生活上照顾,在心理上鼓励。医疗机构要不断提升母乳喂养指导服务水平,从孕期开始就为妈妈们提供专业的母乳喂养知识培训和指导,帮助妈妈们解决母乳喂养过程中遇到的各种问题。工作单位应积极落实哺乳假、设置哺乳室等措施,为职场妈妈继续母乳喂养创造便利条件。社会各界也应加强对母乳喂养的宣传,消除对公共场所母乳喂养的偏见,共同营造一个包容、支持母乳喂养的社会环境。

在这个特殊的世界母乳喂养周,让我们携手行动起来,支持母乳喂养,为宝宝们的健康未来助力,共同建设生育友好型社会。让每一个宝宝都能在母乳的滋养下茁壮成长,让每一位妈妈都能在全社会的支持下,享受母乳喂养这一美好而自然的过程。

## 阜宁县妇幼保健院开展母乳喂养宣教活动

2025年8月1日至7日是第34个世界母乳喂养周,为进一步普及母乳喂养知识,提升母婴健康水平,阜宁县妇幼保健院围绕“支持母乳喂养,呵护健康未来”主题,开展了一系列丰富多彩的母乳喂养宣教活动,助力普及母乳喂养知识、提升公众认知。

活动现场,该院医护人员通过悬挂横幅、张贴科普海报、现场义诊等方式为孕妈、宝妈及婴

幼儿照料者详细讲解了母乳喂养的六大优势、演示正确的哺乳姿势和衔乳技巧,解答哺乳期营养膳食、乳房保健等常见问题,同时设置义诊台,为居民提供免费测血压、测血糖、健康咨询等服务,向居民发放宣传材料,以通俗易懂的语言普及母乳喂养的重要意义与科学知识,引导公众树立正确的育儿观念,得到了现场居民的广泛认可。

此次活动累计服务居民150余人次,发放宣传材料300余份,有效提升了居民对母乳喂养的认知水平。阜宁县妇幼保健院将以此次世界母乳喂养周活动为契机,持续开展母乳喂养宣传和指导工作,不断提高母乳喂养的支持水平,为母婴健康保驾护航,让更多的家庭受益于母乳喂养。

陈冬 朱红平

 联办:盐城市卫生健康委员会  
盐阜大众报业集团  
协办:盐城市疾病预防控制中心

### 母乳喂养指南

母乳喂养是妈妈送给宝宝最天然的健康礼物,但新手父母在喂养过程中常遇困惑。掌握以下实用技巧,能让母乳喂养更轻松顺利。

#### 一、把握黄金时刻

宝宝出生后1小时内,是开启母乳喂养的黄金时段。此时将宝宝裸体放在妈妈胸前进行皮肤接触,能刺激妈妈泌乳素分泌,帮助宝宝尽早熟悉妈妈的气味与声音。新生儿阶段,建议按需喂养,当宝宝出现张嘴觅食、吸吮手指等饥饿信号时,就应及时哺乳,每天喂养8-12次或更多,以满足宝宝快速生长的营养需求。

#### 二、掌握正确姿势

舒适的喂养姿势能有效减少妈妈疲劳与乳头疼痛。妈妈可选择坐姿或侧躺姿。坐姿喂养时,后背用靠垫支撑,脚下踩小凳子抬高膝盖,怀中垫哺乳枕托住宝宝;侧躺喂养时,妈妈与宝宝面对面侧卧,确保宝宝头、肩、臀呈一条直线,腹部紧贴妈妈腹部。喂奶时,用乳头轻触宝宝嘴唇,待其张大嘴巴,迅速将乳头和大部分乳晕送入宝宝口中,观察宝宝下颌紧贴乳房,嘴唇外翻呈“鱼唇状”,即为正确含接姿势。

#### 三、应对常见难题

1. 乳头疼痛:多由含接姿势不当引起。喂奶前,可用温热毛巾敷乳房3-5分钟,轻柔按摩;喂奶后挤出少量乳汁涂抹乳头,利用乳汁抗菌成分促进愈合。若疼痛严重,可咨询专业人士获取帮助。

2. 乳汁不足:妈妈要保证充足睡眠,多摄入富含蛋白质和水分的食物,如鱼汤、鸡汤、豆类等。保持心情愉悦,避免焦虑,增加宝宝吸吮次数,刺激乳汁分泌。必要时,可在医生指导下进行穴位按摩或服用安全催乳药物。

#### 四、妈妈健康管理

母乳喂养期间,妈妈的饮食与生活习惯至关重要。饮食上,应保证营养均衡,摄入充足蛋白质、碳水化合物和维生素,避免食用辛辣、油腻及易过敏食物。每天保证2000-3000毫升水分摄入,可选择白开水、鲜榨果汁或清淡汤品。产后身体恢复后,适度进行散步、产后瑜伽等运动,增强体质,但要避免过度劳累。