

来自“二孩妈妈”的错误示范——

多余母乳喂“大宝”：省了奶，坑了娃

今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 朱文青

“涨奶的时候，把多余的奶水分给大宝喝！”近日，不少妈妈论坛里都在转发这样的“好办法”。一些二孩妈妈实名出境分享了自己的“涨奶妙招”——将多余的母乳冷藏起来，留给儿童期的“大宝”喝，既解决了涨奶的难题，又能给孩子的营养“加餐”。

然而，看似一举两得的办法真的好吗？6月12日，今日女报/凤网记者走访了长沙两家医院，向儿童保健科专家进行求证……



扫一扫，分享健康知识



■支招

避免“营养过剩型”性早熟

“有一些性早熟是被过多的营养和高脂肪补出来的。”在采访过程中，两位医生都提到这样的观点。那么，在母乳喂养的过程中，妈妈们该怎样避免营养过剩导致的儿童性早熟呢？今日女报/凤网记者结合两位专家的意见，用一张图表告诉你。

1

建议妈妈多吃一些高蛋白和低脂肪的饮食，比如蛋类，牛羊肉，减少进食猪肉。每天保证500毫升的奶，多吃一些深色蔬菜以及维生素D的补充剂。

2

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》给出的建议：哺乳期妈妈每日钙质的需求量为1000毫克。乳汁分泌量越大，钙的需要量就越大。含钙丰富的食物如牛奶、芝麻酱、坚果仁等，绿叶蔬菜也是钙的中等来源，如小油菜、小白菜、芥蓝、芹菜。

3

如果是半素食的妈妈，可以喝牛奶，吃鸡蛋，但务必要保证这二者的摄入量，如果是纯素食的新妈妈，那一定要保证大豆类食物、坚果的摄入。

4

食物油可以选择亚麻籽油、紫苏油，再每天吃一片复合型的维生素矿物质补充剂，以保证自己和宝宝营养的需求。

5

哺乳期妈妈只需每天比普通女性额外摄入300-500卡路里的热量，高糖、高脂肪且没有营养的垃圾食品，尽量别碰。

健康身边事>>

“扫一扫”，完成器官捐献志愿登记

今日女报/凤网记者（记者 李诗韵 见习记者 欧阳婷 通讯员 魏惊宇）6月11日，是全国人体器官捐献日。为了让更多市民了解器官捐献，中南大学湘雅二医院举行了一场公益宣传活动，数十位人体器官受捐者与医护人员一道，通过“扫一扫”完成器官捐献志愿登记。该医院目前已开通多种人体器官捐献登记渠道，使用微信或支付宝扫一扫，几十秒便可完成登记。

目前，我国每年约有30万患者因器官功能衰竭等待器官移植，而每年器官移植手术仅为1.6万余例，“供”“需”之间仍存在巨大差距。2017年，中国器官移植发展基金会与中国人体器官捐献管理中心共同发起倡议，将每年的6月11日定为“中国人体器官捐献日”。

湘雅二医院器官捐献获取组织(OPO)办公室主任梅其元介绍，2016年至2017年，中国公民逝后自愿器官捐赠数连续2年保持亚洲第一，湖南全省已累计实现器官捐献1700余例，挽救了5000多人的生命。湘雅二医院累计实现器官捐献480余例，医院牵头的OPO联盟协调完成的捐献总量居全国第一。

小科普>>

竖着抱宝宝到底好不好

文/胡莉（湖南省儿童医院心胸外科）

宝宝竖抱的前提是头部能完全竖立，一般3个月的宝宝可达到，有些发育好的宝宝2个月竖头已很好了，这种情况下可竖抱宝宝。宝宝也很喜欢竖抱，因为竖抱比躺在床上看到的视野广，接受的视觉刺激多，对孩子的大脑发育有益。但宝宝毕竟太小，竖抱的时间不宜过长。抱到外面玩要看气候和环境，如果天气暖和，可以短时间带小宝宝外出。

但不主张抱着宝宝睡觉，习惯了抱睡就很难改变。长期抱睡，家长很累，孩子也不舒服。50多天的宝宝总的原则是：躺着睡，趴着玩，多训练俯卧抬头能力；以室内活动为主，可以竖抱及横抱，不宜时间过长；宝宝最好睡独立的小床，不要抱着宝宝入睡。

夏天也要捂好宝宝的肚子和脚丫

文/易倩（湖南省儿童医院神经内科）

如何让宝宝安然度夏，温度的把控很重要。即使是在夏季，家长也要捂好宝宝的肚子和脚丫！

在夏日，有些妈妈为了让宝宝更加凉快，只给宝宝穿一个小背心，甚至什么都不穿着身子，这样宝宝的小肚子就会经常露在外面。宝宝的发育不全，当成年人感到温度正好的时候，可能宝宝就会感到非常冷，所以不管多热，一定要保护好宝宝的小肚子，比如给宝宝穿一个能护住小肚子的背心。

为了凉快，很多宝妈都让宝宝夏日直接光着脚丫子，吹着空调在房间里跑过来跑过去。长期让宝宝光着脚丫子在地上跑，会让寒气直接进入宝宝体内，使宝宝身体素质快速下降。宝宝小脚丫上有很多穴位，因此一定要保护好宝宝的小脚丫。

■故事

每天一杯母乳，6岁女孩长胸了

6岁小女孩本该天真活泼惹人爱，可来自岳阳市汨罗县的小女孩琴琴却总是低着头，不敢与小伙伴们对视。学校老师告诉家长，除了性格越来越孤僻，琴琴还有一个奇怪的小动作——同学一看着她，她就双手抱紧自己，显得特别紧张。

今年5月，父母以为孩子有心理疾病，带琴琴来到湖南省儿童医院挂号看诊。谁知，在医生的检查下，并没有发现孩子有心理疾病。

琴琴到底怎么了？接诊的医生发现，孩子的“心理问题”出现在了身体的微妙变化上：6岁的孩子，胸部竟然发育了！

琴琴生活在一个“二孩家庭”，妈妈很懂得照顾孩子，弟弟今年才8个月，

由于当年生琴琴的时候，妈妈营养跟不上导致奶水不足，琴琴1岁不到就断奶了，这次怀“二孩”，妈妈特意大补特补。没想到，母乳喂“二宝”绰绰有余。于是，为了不浪费，妈妈决定给琴琴“加餐”，弥补当年母乳不足的营养缺失。就这样，琴琴每天晚上都会喝一杯母乳。坚持了半年时间，最终导致胸部发育了。

“母乳中含有大量雌激素可能是孩子提前发育的原因。”湖南省儿童医院儿童保健科主任医师钟燕说，对于儿童期女孩来说，雌激素超量风险很大，不及时发现，最终可能让儿童因性早熟导致个子矮小、发育不完全等。

个月，喂养至两岁断奶。”也就是说，两岁以后的孩子消化系统已经逐渐完善，靠辅食能够基本满足营养需求，不需要再依赖母乳喂养。

曾津说，尽管目前并没有医学调查来证明母乳喂养大龄儿童有健康风险，但从营养的角度来看，儿童性早熟与饮食有很大的关系。大龄儿童吸收母乳中大量的雌激素和过量的营养物质等，都可能导致孩子提前发育或性早熟。

只能说明在同一个地区不同时间段内变化的现象；而性早熟是就个体而言的。青春期发育提前和性早熟之间有一个度的界限和衡量标准，当青春期发育提前到一定程度时，就有可能变成性早熟，而性早熟通常是有诊断标准的，比如女童在8岁前，男童在9岁前呈现第二性征的发育异常性疾病，而性早熟的孩子除了青春期发育提前外，往往相对于同年龄的孩子可能会高一些，但是骨骼会提前闭合，最终影响到总身高，成人之后会比别人矮，所以需要进行专业治疗。

■求诊

饮食不当致儿童性早熟

像琴琴一样的儿童并不少见。6月12日，今日女报/凤网记者来到长沙市中心医院儿科门诊，仅一个上午的时间，因怀疑性早熟而前来就诊的儿童就有5例。

“大多数家长只知道母乳喂养的好处，并没有做到科学的喂养。”长沙市中心医院儿科副主任医师曾津告诉记者，世界卫生组织和国际母乳会都曾要求“纯母乳喂至六个月，母乳喂养至少十二

■问诊

青春期提前就是性早熟吗

“不同的孩子提前发育的情况与原因都不一样，不能全都归为性早熟。”曾津告诉记者，通常宝宝出生后的1000天时间，各种因素对儿童早期发育及成年健康和疾病的影响重大，其中，母乳占很大因素。而随着年龄增大，饮食、环境、生活习惯等对孩子发育情况的影响比例会更大，所以，一旦孩子出现早熟的趋势，家长应带孩子及时就医，分辨清楚其属于青春期提前还是性早熟。

曾津解释，青春期发育提前是相对于群体而言的一种倾向，它是一个平均值，