



母乳是婴儿最理想的天然食物，母乳喂养事关母婴健康。今年8月1日至7日是第31个世界母乳喂养周。日前，在中国营养学会举办的世界母乳喂养周主题研讨会暨《中国孕妇、乳母膳食指南(2022)》发布会上，多位专家剖析制约母乳喂养的影响因素，深度解读新版孕期妇女膳食指南和哺乳期妇女膳食指南，呼吁社会各界一起帮助哺乳妈妈。

母乳好处大 哺乳挑战多

母乳喂养：家事亦国事

本报记者 王美华



母乳喂养，需要全社会帮忙

提起母乳喂养，人们普遍知道这种喂养方式好处多多。

母乳中含有丰富的营养素、免疫活性物质和水分，能够满足0—6月婴儿生长发育所需的全部营养，是配方粉、牛奶奶等无法替代的；研究发现，母乳有助于降低婴儿患感冒、腹泻、肺炎等疾病的风险；通过哺乳可以增强母婴的情感联系，促进孩子的神经系统发育；分娩后立即让宝宝吮吸乳房可以减少妈妈的产后出血、降低妈妈患乳腺炎等疾病的风险……

“母乳喂养听起来似乎很简单，实际则不然。”中国营养学会秘书长韩军花强调，母乳喂养的责任不能只推给新手妈妈一人承担，而需要家庭和社会的支持分担。

“母乳喂养非常辛苦。”中国科学院心理研究所助理研究员郭菲指出，妈妈在哺乳过程中要面临许多压力和困难。

由于夜间也需要喂奶，妈妈的睡眠节律被打断，睡眠被剥夺，对身体和心理都是不小的挑战；不少妈妈在哺乳的同时要兼顾工作，客观上导致坚持纯母乳喂养6个月、继续母乳喂养超过2年的难度非常大；哺乳过程中还会遇到一系列具体问题：奶少、涨奶、乳头发炎、乳头皲裂、乳房红肿硬、追奶失败……在诸多压力之下，少数女性在产后哺乳阶段出现产后抑郁、产后焦虑甚至产后强迫症等情况，需要专业医生的指导和帮助。

“哺乳成功与否是多方面因素作用的结果，除了妈妈自身因素，还与孩子自身情况、家庭氛围等密切相关。”郭菲指出，有的宝宝本身很难被安抚，对照顾的要求比较高，哺乳过程可能充满挑战；研究发现，爸爸的参与对成功哺乳和哺乳妈妈的心理健康有着非常重要的作用。

“母乳喂养不只是家事，也是国事。为此，需要建立政府主导、部门协作、全社会参与的母乳喂养工作机制。”中国疾病预防控制中心妇幼保健中心张悦研究员介绍，我国历来高度重视母婴健康，近年来，国家加强政策和服务资源整合，在促进母婴健康方面做了大量富有成效的工作，在全社会提倡、促进和支持母乳喂养也取得一定成效，“我国有7000多所爱婴医院，占全球爱婴医院的1/3，中国也是全球拥有爱婴医院最多的国家。”

“促进母乳喂养，需要全社会形成合力，创造一个更好关爱哺乳妈妈的环境。”中国人口发展研究中心杨胜慧副研究员建议，在时间支持上，需要构建完善生育假期相关的成本机制，用人单位可以结合实际，采用弹性上下班、居家办公等，为职工的母乳喂养、子女照护提供便利；在完善服务支持方面，需要将普惠性托育等纳入基本公共服务，鼓励有条件的用人单位提供福利性托育服务；在生育资金支持政策方面，扩大生育保险覆盖范围，完善生育津贴制度，探索生育补贴政策；创建家庭友好工作场所，包括持续推进性别平等，鼓励用人单位出台家庭友好措施，完善家庭友好工作场所多元共建的机制。

孕育生命，预防微量营养素缺乏

中国营养学会妇幼营养分会副主任委员、华中科技大学同济医学院公共卫生学院杨年红教授介绍，针对育龄妇女和孕妇普遍存在的营养问题，结合近年新的研究证据，《中国孕妇、乳母膳食指南(2022)》建议备孕和孕期妇女在一般人群膳食指南的基础上，遵从新增的6条核心推荐。

杨年红介绍，体重增长是反映孕妇营养状况和

《中国居民膳食指南(2022)》
备孕和孕期妇女膳食指南

在《中国居民膳食指南(2022)》
平衡膳食准则8条基础上，增加以下6条核心推荐

- 调整孕前体重至正常范围
保证孕期体重适宜增长
- 常吃含铁丰富的食物，选用碘盐
合理补充叶酸和维生素D
- 孕吐严重者，可少量多餐，保证
摄入必需能量和碳水化合物的食物
- 孕中晚期适当增加奶、
鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入
- 经常户外活动，戒烟酒，
保持健康生活方式
- 愉快孕育新生命
积极准备母乳喂养

(中国营养学会官网)

胎儿生长发育的最实用的、直观且经济的指标，孕期应使体重增长保持在适宜范围内。孕前体重正常妇女单胎妊娠时孕期总增重8—14千克比较适宜，孕前低体重者孕期增重可多一点，而孕前超重或肥胖者孕期增重应少一些。孕早期胎儿重量增长不多，孕中孕早期增重均不应超过2千克。建议准妈妈从孕早期开始就认真监测体重增长情况，每周至少称重一次，根据孕前体重选择对应的孕期增重图，明确自己的孕期增重总目标和各阶段的增长速率，及时调整膳食和身体活动。

“铁、碘、叶酸和维生素D四种微量营养素对胎儿的正常生长发育特别重要，一旦缺乏会产生严重后果，如导致胎儿先天畸形、影响子代智力和体格发育等。”杨年红强调，备孕和孕期妇女应经常摄入含铁丰富的食物；选择加碘食盐，每周还应再摄入1—2次富含碘的食物；建议从孕3个月开始每天服用400微克叶酸，持续至整个孕期；没有充足室外活动时间的妇女要通过膳食补充剂每天补充10微克(400国际单位)的维生素D。

“部分妇女早孕反应明显，影响进食，此时不必过分强调平衡膳食，保证基本的能量供应和一定量谷类食物即可，也不必焦虑紧张，因为孕早期良好的营养储备可以维持母体和胎儿在这一时期的营养需要。”杨年红指出，此时每天摄入不低于130克碳水化合物，可避免酮血症对胎儿神经系统发育的不利影响。达不到上述基本进食目标的孕妇，需要就医。

专家介绍，孕中期开始，胎儿生长速度加快，所需要的能量和营养素也相应增加。为满足对优质蛋白质、钙、铁等营养素和能量的需要，孕中、晚期应适当增加奶、鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入。同时，孕期应进行适宜的规律运动，有助于预防体重增长过多、愉悦心情和释放压力，有利于自然分娩。

值得注意的是，烟草、酒精对胚胎发育的各个阶段都有明显的毒性作用，影响胎儿的生长发育，严重者引起流产、早产和胎儿畸形。有吸烟饮酒习惯的妇女必须戒烟禁酒，远离吸烟环境，避免二手烟的危害。

产后哺乳，妈妈应平衡膳食

“提起母乳喂养，很多人自然会想到哺乳妈妈应该怎么吃。在‘以婴儿为中心’的氛围中，人们常常希望哺乳妈妈增加各种食物的摄入量，从而提升乳汁的营养，实际上，这些做法大多没有科学依据支持，反而给很多哺乳妈妈带来了心理负担。”中国营养学会妇幼营养分会主任委员、南京医科大学公共卫生学院汪之颖教授指出，建议哺乳妈妈不要刻意为了促进乳汁分泌而强行多吃，更不要把自己吃成胖子，还是要坚持平衡多样化的膳食。

“目前，哺乳期妇女存在的主要营养健康问题主要表现为膳食结构失衡，食物总量过多，能量摄入过剩，另外存在微量营养素部分的缺乏。”中国营养学会妇幼营养分会秘书长、中国疾病预防控制中心营养与健康所杨振宇研究员指出，产妇分娩后可能会感到疲劳，食欲较差，短时间内可选择较为清淡稀软易消化食物。乳母整个哺乳期均应坚持食物多样，注意预防铁、钙、维生素A、维生素D等微量营养素的缺乏。

“大家非常关心产后如何促进乳汁分泌，需要强调一点，乳汁分泌是多种因素作用的结果，不仅需要合理的营养，还需要健康的心理、规律的生活、充足的睡眠、适宜的身体活动来保证乳汁的分泌。”杨振宇介绍，在营养方面，推荐乳母对维生素A的摄入量比一般成年女性增加600微克，建议哺乳妈妈适当多摄入富含维生素A的食物，每周建议增加1—2次猪肝或者鸡肝达到推荐摄入量；喝汤或饮水并不会增加乳汁分泌，但乳汁分泌需要水的摄入，因此乳母每餐都要保证有带汤食物摄入，但是不宜喝多油浓汤，婴儿3个月内乳母应避免饮用含咖啡因的一系列饮品。

产后如何管理体重？杨振宇介绍，合理膳食和适宜身体活动被认为是产后体重管理最安全和有效的措施，在产后应循序渐进增加适宜身体活动，剖宫产术后24小时也应开始下床活动，产后期以低强度活动为主，包括日常生活活动、家务、步行、盆底运动、伸展运动等。

“孕育和哺乳是艰辛的过程，也是一种幸福的体验。”杨年红强调，怀孕前后身体的各种变化都可能影响孕产妇的情绪，孕产妇和家人应积极了解孕产期、哺乳期生理变化特点，学习相关知识，出现不适时能正确处理或及时就医，遇到困难时多与家人和朋友沟通以获得必要的帮助和支持。适当进行户外活动、向专业人员咨询等均有助于释放压力、调节情绪。同时，家人和社会要多给孕产妇一些关爱，帮助孕产妇愉快享受孕育和哺乳过程。

《中国居民膳食指南(2022)》
哺乳期妇女膳食指南

在《中国居民膳食指南(2022)》
平衡膳食准则8条基础上，增加以下5条核心推荐

- 产褥期食物多样不过量
坚持整个哺乳期营养均衡
- 适当增加富含优质蛋白质及
维生素A的动物性食物和海产品
选用碘盐，合理补充维生素D
- 家庭支持，愉悦心情
充足睡眠，坚持母乳喂养
- 增加身体活动
促进产后恢复健康体重
- 多喝汤和水，
限制浓茶和咖啡，忌烟酒

(中国营养学会官网)

河北省秦皇岛市妇幼保健院母乳库是河北省首家公益性质的母乳库，母乳库以免费捐赠、免费使用为宗旨，捐赠的母乳主要提供给母乳不足的早产儿和危重儿。截至今年5月，该母乳库成立4年来已接受434名爱心妈妈捐献母乳，已用于救助1276名危重患儿及早产儿。

图为近日，该院医护人员使用公益母乳库的捐乳喂养早产儿。

曹建雄摄
(人民视觉)



小药片事关大民生，安全、有效、经济、适当地使用药物不仅关乎群众身体健康，也能有效避免医药资源的浪费，提高医院的医疗服务质量。

日前，“合理用药·中国行动”第三届全国经验交流大会在福建省厦门市召开。活动由国家卫生健康委医政医管局指导、健康报主办、福建省卫健委等协办，来自全国各地卫生健康、医疗机构等领域的工作者齐聚一堂，共商如何促进合理用药水平的提升。

“近年来，我国合理用药水平不断提高，公立医院绩效考核结果显示，2018年—2021年，二级和三级公立医院合理用药相关指标均逐年提高，多个药事质控指标持续改善。”国家卫生健康委医政医管局副局长李大川表示，从整体看，合理用药工作还需要不断满足人民群众日益增长的需求，同时，健康中国战略、积极应对人口老龄化战略对合理用药提出了更高要求。未来，要不断提升我国合理用药水平，为健康中国建设作出应有贡献。

2020年，国家卫健委等六部门联合印发了《关于加强医疗机构药事管理 促进合理用药的意见》，成为今后一段时间医疗机构药事管理的工作指引。

“近日，国家卫健委会同国家中医药管理局联合印发《关于进一步加强用药安全管理提升合理用药水平的通知》，各地要进一步提高思想认识，始终把医疗机构合理用药工作摆在突出位置予以推进，坚守用药安全底线。”国家卫生健康委医政医管局医疗管理处处长王曼莉强调，要充分发挥合理用药或药事质量控制专业组织作用，强化专业技术支持；加强监测报告和分析，积极应对药品不良反应；加强用药安全监管，促进合理用药水平提高。国家卫健委和国家中医药管理局将组织加强对各地工作情况的推动和定期通报，对工作或管理不力的地区采取约谈等方式，督促及时整改并跟踪复查。

会上，全国合理用药监测网办公室主任胡茵介绍了对全国1829家样本医院开展临床用药监测的情况。胡茵指出，目前合理用药监测网覆盖30个省份，分布在300余个计划单列市、地级市。胡茵表示，未来全国合理用药监测网将加强各地的合理用药专项课题研究，针对重点疾病系统的重点病种、重点药品，结合各地疾病谱、发病率、流行病学等情况，进行深层次、多角度的大数据专项研究与分析。

“必须构建‘价值医疗’理念，要以科学的思路、技术手段，结合科学管理理念，构建规范化临床路径下的用药选择，未来必须在医保支付方式改革下严格推进节约费用。”在北京大学医药管理国际研究中心主任史文看来，结合临床，把药事管理融在临床每一个环节，才能把药品真正用到位。医院要突出专业化队伍建设，医院重点专科建设需紧密结合临床实际，以患者为中心，促进培养真正适合临床药学服务的药师队伍。结合用药监测，包括干预方案实施、精准用药，构建药事服务体系与医保支付方式，综合服务于以患者为中心的合理用药体系。

“具体到老年人和儿童这样的特殊群体，建议加强相关专业临床药师人才培养与队伍建设，增设老年用药和小儿用药专科临床药师岗位。”北京大学第一医院药学部副主任周颖表示，希望二级以上医院及所有老年和儿童专科医院至少配备1名老年用药专业临床药师或(和)1名小儿用药专业临床药师。

在福建省三明市第一医院党委书记周彦章看来，三明医改的实践就是以问题为导向，建设以人民为中心的保障体系，堵住药品耗材价格虚高的漏洞，规范、净化行医环境，动态调整医疗服务价格，加强规范用药管理，提高医疗服务价格和医务人员阳光薪酬。



近日，江苏省海安市墩头镇开展“合理用药、拒绝滥用”健康科普活动。图为医生正在指导村民如何防止药物滥用。

周强摄(人民视觉)

智慧医疗赋能眼健康发展

本报长沙电(记者周姝芸)2022眼健康发展国际论坛日前在长沙召开，多位行业专家就眼科新技术趋势进行专题分享，共同探讨眼科领域技术的发展和革新。

“人工智能创新应用设备是解决看病难、看病贵、医疗资源分配不均衡的方法之一。”北京协和医院眼科主任陈有信在会上分享了通过5G技术完成远程眼底激光治疗手术的案例，他表示，未来远程医疗的5G系统将会进一步打破区域限制，为偏远地区患者带来福利。

复旦大学上海医学院眼科学与视觉科学系主任孙兴怀指出，早期筛查和诊断对于避免视觉损伤至关重要。如何高效识别眼病？孙兴怀提出可以充分利用5G技术、智能眼部OCT疾病筛查等智慧医疗设备提供专业诊疗服务，提高基层医院的诊疗水平，降低眼病致残致盲率，同时覆盖到各地患者，使他们享受同等的医疗待遇。

作为本次论坛的主办方，爱尔眼科在当天活动上揭牌成立眼视光等四个研究所，进一步推动眼科领域科研创新。同时，爱尔眼科在成立20周年之际发布最新公益战略，未来10年将捐资200亿元，捐赠资金将通过两项公益基金会开展眼健康公益事业，包括设立基层眼科医生、全科医生眼病诊断能力培训提升的专项基金、建立基层眼病诊断帮扶点和捐赠投放眼科智能诊断设备等，助力打造一个覆盖更广泛人群的眼健康公益生态圈。