

别让认知误区影响了母乳喂养—— 母乳，婴儿的第一剂疫苗

□ 鞠圣娇

“对，就是让宝宝这么吸吮，他很快就能吃到宝贵的初乳了。”5月23日，聊城市中心医院产科病房里，护士长赵月来到一位刚从产房回来的新妈妈床前，指导她为孩子哺乳。

母乳是宝宝最天然的食物。世界卫生组织认为，母乳喂养可以降低儿童的死亡率，它给健康带来的益处可以延续到成人期。但现实中，很多人对母乳喂养的好处不够了解。5月23日，笔者就母乳喂养对赵月进行了采访。

母乳喂养好处多

“很多准妈妈在待产的时候会做各种有关奶粉的功课，试图选择一款最好的奶粉，但对新生儿来说，最好的食物就是母乳。”赵月说，母乳中具有独特的营养成分，可为宝宝健康带来免疫保护，有利于宝宝健康成长。有很多人反映母乳喂养的孩子生病较少，就是因为母乳可以帮孩子筑起健康屏障。今年5月20日“世界母乳喂养宣传日”的主题是“母乳，婴儿的第一剂疫苗”，也说明了母乳对婴儿的重要性。

医护人员在宝宝出生以后就及时让



5月19日，聊城市中心医院产科邀请准爸爸们体验哺乳。受访者供图

妈妈和宝宝接触，做到早接触、早吸吮、早哺乳。早吸吮有助于促进乳汁分泌。母乳喂养还能促进产后子宫收缩，减少阴道出血，预防产后出血，降低乳腺癌、卵巢癌发生的风险。

同时，母乳不仅是一种食物，也是连接母亲和孩子的情感纽带。尤其是对于小月龄宝宝，母乳喂养可以帮助他们建立起最初的安全感，也可以让孩子从哭闹中平静下来，稳定婴儿情绪，有利于婴

儿身心健康发育。

至少喂养6个月

现实中，赵月发现有很多原因导致妈妈们不能好好进行母乳喂养。比如，有的家庭认为奶粉的营养价值高于母乳，迫使妈妈选择奶粉。有的妈妈认为自己奶量不够，给孩子添加奶粉，导致母乳越来越少；有的妈妈因为不正确的喂养姿势导致

乳头疼痛，最后放弃母乳喂养。为避免这些情况的出现，赵月和同事会对产妇进行一对一指导，还会通过主题活动让更多人认识母乳喂养的好处。

“孩子何时不需要母乳”是很多人关注的问题，有些人认为孩子会吃饭了，就不需要母乳了。“这是一种错误观念，母乳的成分会随着孩子的成长而发生变化，6个月之后的母乳依然能为孩子的成长提供营养。”赵月提醒家长，母乳含有6个月内婴儿生长发育所需的全部营养，也就是说如果婴儿吃母乳的话，连水都不用喝。6个月以后，婴儿需要通过辅食摄取更多的营养，并不是说母乳没有营养了。包括世界卫生组织在内的世界各国权威机构都建议，坚持母乳喂养至少6个月，并推荐母乳喂养至2岁及以上。

如果妈妈不想再喂奶，赵月推荐以比较温和的方式断奶。突然断奶可能带来孩子的哭闹，而隔一段时间减少一顿，持续一段时间的断奶方式更有利于母婴健康。

当然，在母乳过程中，妈妈们可能遭遇乳腺炎、乳头皲裂、乳房胀痛等不适，如果在家自行护理无效，应该及时就医，不正规的催乳师、不靠谱的偏方可能会导致疾病加重，影响母乳喂养。



医养中心欢乐多

5月22日，在冠县聚源医养中心，老人们正在观看护理人员表演的节目，享受惬意晚年生活。

建立聚源医养中心是冠县积极探索公办民助、医养结合的养老模式新成果，也是应对人口老龄化，增强老年人获得感、幸福感和满意度的重要途径，是推进健康冠县建设的举措之一。

本报通讯员 曹子朋 摄

接纳情绪才能停止抱怨

心灵甘露

口述：聊城市心理健康服务中心 张文涛
采访整理：鞠圣娇

祥林嫂的故事大家都听说过，有时我们自己也会像祥林嫂一样，反反复复地提起某段不愉快的经历。在“吐槽”这种事的时候，我们自己不舒服、身边人也很烦躁，但我们就是控制不住自己。为什么会这样？

我的来访者中，也有不少人跟我谈

论这件事。他们把每一次吐槽、抱怨都当成发泄情绪的机会。尽管内心的情绪一次又一次被提起，但好像并不能让我们舒服，甚至还会让我们责备自己心胸狭隘。其实，一直抱怨、吐槽，并不是我们负面情绪太多，而是我们没有好好地处理情绪。换句话说，我们的反复吐槽对于发泄情绪，是无效的。一次又一次重复，还会让我们反复想起某件事和深藏在我们内心的情绪。这个一直隐藏着的情绪，就是“核心情绪”。我们没有看到自己的“核心情绪”，导致我们不断地吐槽某件事，不停发牢骚、抱怨，却无济于事。

在心理学上，“核心情绪”是人体的一种基准状态，它不仅影响你在任

何特定情况下的情绪，还可以左右我们最终做出的决定。尽管“核心情绪”十分重要，但忽视“核心情绪”的存在却是一种常见的现象，因为我们习惯于评判自己的情绪，即分析它是正面的还是负面的，对他人、对自己会不会产生什么影响。可我们内心又不喜欢这种情绪，这就导致我们无法承认、正视自己原本真实的情绪。目前流行的“情绪管理”，看似是通过疏导内心让情绪保持稳定，但这种疏导的过程，其实也是一个评判真实情绪的过程。然而，被压抑的情绪不会凭空消失，只会越积越多。比如，白天我们遇到一件不顺心的事，为了避免自己被这件事影响，我们可能反复提醒自己“不要对这件小事上心、放下它”，这个

“劝”自己的过程就是我们在不断地暗示自己“不开心”这个情绪是不应该存在的。看似当时我们平静了，但被压抑的情绪总有一天会爆发。

我认为，任何情绪的存在都是合理的，我们不能害怕情绪的存在。允许这些情绪的存在、接纳它们，并不意味着放纵自己。不过，因为我们所处的环境，我们内心可能会认为“情绪化等于不负责任”，所以我们压抑自己的情绪，害怕不愉快情绪的扩大，担心它影响生活。但实际上，这种行为适得其反，表现出来就是我们不断地抱怨生活、质疑自己。我们可采用合适的方式释放情绪，比如大喊大叫、痛哭一场、跑步散心、找人倾诉等，这都是处理情绪的正确方式。