

# 母乳宝宝高温天需要额外补水吗？

## “母乳喂养周”专家集中答疑

武汉晚报讯(记者王春岚 通讯员官笑涵)连日高温,带宝宝到户外活动时难免一身大汗,6个月以内的母乳宝宝,需要额外补充水分吗?武汉市妇幼保健院国际泌乳顾问邱嵘解答:不必。

8月1日至7日是“世界母乳喂养周”。近日,武汉市妇幼保健院孕产保健科举行“支持母乳喂养 呵护健康未来”活动,开展科普讲座、解答母乳喂养困惑。“都说6个月以内纯母乳喂养的宝宝,不用额外补充水分,但最近天气这么炎热,需要给宝宝喝点凉白开吗?”对于新手父母关心的话题,该科国际泌乳顾问邱嵘解答:正常情况下,不用额外补水。

邱嵘分析,母乳中约87%的成分是水,足够满足6个月以内宝宝的新陈代谢需求,即使天气热、出汗,只要母乳摄入充足,宝宝的尿量、尿液颜色等维持在正常范围,就不会出现脱水等因缺水导致的问题。相反,给宝宝喂

水会减少宝宝对母乳的摄入量,影响营养获取,不利于生长发育;同时,婴儿的肾脏功能尚未发育完全,额外摄入过多水分,还可能加重肾脏负担。

不过她也提醒,对于患有先天性心脏病、肾脏疾病,以及处于发热、腹泻状态下的宝宝,是否喂水、喂多少水,需要接受医生指导。

宝宝总是吃不够,不是妈妈母乳不足,而是衔乳姿势不正确,影响宝宝“进餐”;猛喝汤、吃猪蹄来催乳,要当心饮食油腻引发乳腺堵塞;母乳颜色与营养含量无关……当天,不少准爸爸准妈妈和新手父母参加活动,该科医护人员为大家一一解答母乳喂养相关困惑。

“母乳喂养不仅是妈妈一个人的事情,还需要得到全家人的理解、陪伴和帮助。令人欣喜的是,这次来参加活动的准爸爸和新手爸爸明显变多了。”该院孕产保健科护士长李娜说,母乳是婴



护士讲解新生儿照护知识。

通讯员郭林 摄

儿最理想的天然“口粮”,母乳喂养令母婴双双受益,准妈妈可以从孕期开始学习正确哺乳知识,

为产后实现母乳喂养做好准备。此外,该科还推出了母乳喂养门诊,也可为新手父母提供指导。

## 压力过大,半个月内在远视100度飙升至近视800度

# 9岁女孩患上心源性眼盲

武汉晚报讯 近日,武汉9岁女童萌萌视力突然急剧下降,半个月内在远视100度飙升至近视800度,以至于走路时频繁被绊倒。在明确各项检查结果后,孩子被确诊为因压力过大引起的“心源性眼盲”。

因萌萌半个月前刚刚配过眼镜,这次的视力异常引起了家长的高度重视,妈妈带着她来到武汉爱尔眼科汉口医院就诊。

医生对萌萌的眼部进行了细致检查,甚至排查了脑部肿瘤等可

能因素,各项结果均显示正常。散瞳验光显示其为远视100度,但矫正视力就是无法提高。该院视光与小儿眼科主任谢小华对萌萌进行耐心诱导与安抚后,其视力立即就恢复到了0.8—0.9,孩子最终被确诊为“心源性眼盲”,其视力下降与心理因素密切相关。

萌萌散瞳验光后,尽管眼睛模糊不清,仍坚持写作业。这一幕让现场医护人员深为担忧。在后续沟通中,医生了解到,萌萌父母对她的学习要求十分严格,平

时上完课还有课后补习班、兴趣班,回家往往晚上八九点钟了。暑假,家长也给她安排了大量培训课程。萌萌对自己学习要求也很苛刻,写作业时觉得眼睛很痛,却还一定要把作业写完。

谢小华表示,像萌萌这样心源性视力下降的病例在该院并非个例。广水的8岁女童来自离异家庭,跟随爸爸一起生活,父母离异对其产生了心理影响,从而出现心源性眼盲;还有一位妈妈生下二宝后,6岁的大女儿自觉受

了冷落,视力突降至0.1,也属于心源性眼盲。

谢小华介绍,心源性眼盲在所有眼科门诊患者中占比为0.5%~5%,近年来发病率呈上升趋势。该病是由心理压力、内心冲突、暗示或自我暗示等精神因素作用于个体而引发的精神障碍,是大脑皮层受刺激后导致的非器质性眼部运动或感觉障碍,多见于性格内向、情感脆弱敏感的人群。儿童心智尚未发育成熟,受环境、压力等因素影响,更容易患上这种疾病。他建议家长在日常生活中要多关注孩子的内心世界,避免让孩子承受过大的心理压力,以防出现突发性视力下降。 唐智峰 通讯员敖盼盼

## 感受中医神奇的“下病上治”

# 夏季火熨让患者告别足底疼痛

武汉晚报讯(记者赵萌萌 通讯员张素华 汪峥)“没想到足底疼,治疗腰,效果却特别好,真神奇。”近日,60岁的王阿姨在体验了中医特色的火熨术和棍针治疗后,困扰自己多时的足底疼痛,得到明显缓解。

王阿姨长期从事体力工作,不知何时起,足底经常疼痛,严重

时甚至影响走路。近日,王阿姨趁着休息,来到武汉第三医院中医科就诊。

该科主任医师黄威博士接诊后,经过细致检查判断,王阿姨是因为腰椎问题引发了足底疼痛。“中医讲究人体是整体,面对有些症状,会采取上病下治、下病上治的方式,王阿姨的情况就是属于

需要下病上治。”

确认王阿姨的病症源头后,黄威为其开具了棍针松解和火熨术的治疗方法。“棍针可以松解拨开疼痛肌肉群,火熨术则可以行气活血、通络止痛。”该科主管护师叶静为王阿姨进行了两种治疗。经过1个小时治疗后,王阿姨足底疼痛症状得到显著

好转。

黄威提醒:炎热夏季,腰腿疼人群要避寒防潮,空调温度最好不要低于26℃,避免冷风直吹腰部;潮湿环境可贴暖宝宝或用护具保暖。尽量避免久坐,以不超过1小时为佳,可选择散步、游泳等温和运动。在饮食调护方面,少吃生冷食物,可适量吃核桃、山药等强腰食物,补充钙和维生素D。若疼痛加重,可热敷缓解,持续不适,则尽早寻求专业医生指导。