

# 解决奶水问题 要靠催乳师吗?

专家提醒：“催乳师”职业并没有得到国家劳动部门认可，妈妈们应谨慎选择

□记者 崔宏远 通讯员 李万江

27岁的秦女士成了一名新妈妈。每天鸡汤、鲫鱼汤加上静脉液体，使秦女士涨奶疼得实在吃不消，但女儿还不会吸，借助吸奶器效果也不好。医生说如果再不通，不仅可能把奶憋回去，而且容易引发乳腺炎。

秦女士的丈夫在病房里手忙脚乱地找了一通，终于在床下的垃圾桶里翻出了他扔掉的一张名片：“催乳师，专业产后催乳、治疗乳汁淤积(涨奶)。”



河科大一附院皮肤科科协办 电话:64830799

## 按摩一个小时痛得直掉眼泪

“我这是中医按摩，一次成功，立即见效。”这个名片上自称拥有专业资质且已从业4年的王姓女子在电话里信誓旦旦地说。

秦女士的丈夫告诉记者，这名号称是催乳师的中年女子来了之后，足足按摩了一个小时，妻子疼得连哭带喊，催乳师也弄得满头大汗，最后她坚持收费200元，还说：“不行，你这点晚了，要是早点给我打电话就没问题了。”

妇产科的主治医师表示：“她的涨奶问题主要是在怀孕期间乳房清洗工作做得不好，导致乳腺被堵塞造成的。最好的办法是让孩子及早开始吸吮，这样乳汁分泌量也会较大。”

## “催乳师”并无国家资质认定

根据催乳师留下的名片，记者以需要催乳服务为由见到了这位催乳师——王荷香(化名)。

王荷香告诉记者，她的催乳服务主要是通过按摩新妈妈的乳房，把乳腺打开、奶核揉开，刺激腺泡分泌乳液，使奶水通畅；或是通过按摩帮助涨奶的新妈妈排出淤积乳汁，减轻痛苦。一般到病房或是家里按摩1次就可以了，每次收费200元。

王荷香表示，她家住涧西区，在从事催乳师之前是一名专职月嫂。在工作中，她发现市场上新兴的催乳行当很有发展前景。2007年11月，她专门到徐州的一家私立妇产医院进行培训和实习，学费8000元。结业时，她拿到了一个红色封皮标有“中国xx催乳师培训中心注册催乳师”的证书。王荷香表示，目前在洛阳市场上，和她一样持此类证书的“专业”催乳师不超过10人。

记者从市劳动局职技科了

解到，目前国家还没有对催乳师颁发相关资格证书，对这一行的资质认定仍处于空白状态，像王荷香所持的“注册催乳师”证书不过是自封头衔。另外，记者采访中了解到，一些医疗和保健网站也在颁发所谓的资格证书，只要交纳一定的培训费，即可获得该网站颁发的催乳师资格证。当然，这样“出师”的催乳师含金量就可想而知了。

## “服务方便，但就是怕弄巧成拙啊”

记者在市妇女儿童医疗保健中心、市中心医院、河科大二附院，先后对20位准妈妈及其家人进行了调查询问，除一位准妈妈表示：“宝宝出生后，如果奶水少会考虑请催乳师来帮忙。”其他多数人均表示：“对催乳师这一行不了解，如果遇到问题，更愿意相信医生和护士。”

对于这种新兴的催乳服务，家住老城区的新妈妈李女士说，产后在家坐月子时不方便到医院治疗，遇到“毛遂自荐”的催乳师上门服务确实很方便，就是怕有些催乳师按摩不得要领会“弄巧成拙”，反而起相反的作用。“要是花了几百块钱非但没有效果，再按摩出其他毛病就麻烦了”。

## 催乳治疗最好到正规医院

“产妇家人迫切希望婴儿能够早点进食母乳，再看到产妇饱受涨奶痛苦，情急之下很容易让这些所谓的‘催乳师’有机可乘。”市妇女儿童医疗保健中心妇保科主任王秋霞表示，社会上的“催乳”服务对孕妇来说只是一种辅助治疗方式，有没有效还很难说。目前我市一些医院的产科都有“催乳”服务，现阶段产妇“催乳”最好选择在医院进行。

王秋霞介绍，产妇在产后一

周内因乳腺不通造成奶水少、涨奶等问题是比较普遍的。原因也有多种，有些是受情绪影响，有些是由于自身身体状况造成的。产后24小时开奶、乳房肿胀等这些所谓的“催乳”服务内容，产妇在医院就能免费得到。至于按摩催乳，由于需要专业的穴位知识和按压手法，国家并没有相关的正规培训，医院并未开展。目前医院主要是使用电子综合治疗仪通过机械按摩来疏通乳腺管，促进乳汁分泌，每次大概按摩20分钟。除了在产科有相关的“催乳”服务外，医院还为产妇提供了一些免费的母乳喂养和保健的课程。

## “三项注意”让新妈妈们奶水充足

针对新妈妈们经常出现的奶水少、涨奶等问题，王秋霞建议新妈妈们通过三项注意来解决。

首先，产妇在孕期一定要注意营养。产妇营养不良会影响产后乳汁的分泌。如在早孕期间可以补充叶酸。叶酸有稳定情绪、增进食欲、缓解疼痛的作用。叶酸含量丰富的食品是绿色蔬菜、胡萝卜、大豆等。

其次，要注意在宝宝出生后尽早喂奶。这样能最快地刺激母乳分泌，婴儿越勤吸奶，奶水分泌越多，乳房是根据实际需要分泌乳汁的。每次哺乳要坚持双侧喂养，让宝宝吸空一侧乳房后再吸另一侧乳房。

最后要注意在喂奶期保证乳房清洁和足够的睡眠时间。常用净毛巾擦洗乳头，防止宝宝吃奶时乳头疼痛和干裂。要避免分娩后马上开始进食鸡汤、鲫鱼汤等饮食，否则易引发排乳不畅。生完宝宝后的第一个星期食物要清淡，此后可逐渐增加营养。

“很多新妈妈还有一些母乳喂养的误区要纠正。”王秋霞表示，她在工作发现，一些新妈妈在宝宝出生后，由于担心自己奶少，孩子不够吃，每次吃剩的奶水不舍得挤掉，想着宝宝这次吃不完，还可以下次再吃。这样很容易让乳房胀痛和乳汁分泌不畅，最终堵塞腺管，变成乳腺炎。对于乳汁淤积来说，就像秦女士情况一样，可以用热敷、加强母乳喂养、人工排空乳汁等方法解决问题。还有一些女性因担心影响身材而拒绝母乳喂养也是一个误区。其实喂奶本身是一个大量消耗热量的过程，不但不会增肥，还有利于减轻体重，促进形体恢复。

最后，王秋霞提醒新妈妈们，不到万不得已，不要用乳制品代替母乳，更不要轻易相信催乳师的催乳之说。

# 警惕青少年“隐性饥饿”

□记者 杨寒冰

上周，我市许多中小学校召开了体育达标运动会。一位高中老师感叹：“学生的达标成绩很不理想，胖墩儿太多了。比如，高二男生的立定跳远达标线是2.1米(60分)，而许多学生的成绩是1.8米左右。”

在老师眼中是胖墩儿太多了，营养过剩，而在营养专家的眼里，这些孩子可能都正“饿”着呢。

“怎么可能?孩子吃得好好呢!”有些家长可能会这样质疑。不要着急，来看看营养专家的解析。专家所指的“饿”，是“隐性饥饿”，是一种人体因营养素失衡而产生的“饥饿”状态。尽管一时半会儿感觉不到，但如果一味忽视就会影响健康。

## 何谓“隐性饥饿”

洛阳市医学会营养专业委员会主任委员、洛阳市营养师协会常务副会长王朝霞说，“隐性饥饿”是指膳食结构不合理、烹调方式不正确以及不良的生活方式导致的维生素、矿物质的大量流失，致使越来越多的营养素在人的饮食中失去。由于这些营养素缺乏不会产生饥饿的感觉，故世界卫生组织将营养素摄入不足或营养失衡称为“隐性饥饿”。

有调查显示，目前全世界处于“隐性饥饿”状态下的人数比例已高达1/3，其中青少年更是高发人群。

## “隐性饥饿”的原因

王朝霞说，“隐性饥饿”的原因主要是膳食结构不合理。如果人不充分注意膳食营养的平衡搭配的话，就非常容易缺乏微量营养素。这样虽然表面上吃饱了肚子，但还是缺乏微量营养素。

造成青少年“隐性饥饿”的原因主要是父母不良生活习惯的影响。许多20世纪70年代末、80年代初出生的人，现在大多已为人父母。他们在父辈的悉心呵护下长大，很多人都没有做过饭，所以当他们的孩子出生后，也常常是带孩子去单位食堂或者外面饭店吃饭，这些不良习惯极易造成他们自身和孩子体内维生素、微量元素不足，引发“隐性饥饿”。

还有的孩子过于偏食，只吃肉类，不吃青菜。有些家长为了让孩子能吃口青菜，就以食物作为奖励，比如，如果孩子能吃口青菜，就带他们去吃洋快餐或别的口味独特的油炸食物。

还有的家长误以为越精细的东西就越是好东西，给孩子吃细米、精面，很少吃五谷杂粮，这些都容易导致孩子营养素摄入不足。正常情况下，人体除碳水化合物、脂类、蛋白

质等营养素外，还需要钙、铁、锌、硒、碘等矿物质以及维生素A、维生素E、叶酸等微量营养素。偏食或食用过于精细化、高能量的食物，会导致很多微量元素摄入不足。

## “隐性饥饿”的危害

“人的一生有两个阶段是发育最迅速的，一个是婴幼儿时期，一个是青春期，这两个时期如果营养供给不足，会影响到孩子的成长发育和学习。”王朝霞说，“长期的‘隐性饥饿’容易导致营养不良、免疫力下降等健康问题。因此，一定要注意饮食多样化、营养平衡，必要时可在常规饮食之外适当补充些维生素和矿物质。”

最常见的“隐性饥饿”包括：缺铁、碘、锌等矿物质以及缺乏维生素A、D、B<sub>1</sub>等。

缺铁性贫血可使孩子的平均智商低5~8；缺碘可使孩子的平均智商低10~15；缺锌可导致偏食、复发性口腔溃疡、性发育迟缓、注意力不集中等；缺乏维生素A、D可导致佝偻病；长期缺乏维生素A，眼睛容易疲倦、干涩；维生素B<sub>1</sub>摄入不足会造成注意力不集中、忧郁以及记忆力衰退等；长期缺乏维生素、矿物质还可能引发心脏病及癌症。

## 合理饮食改善“隐性饥饿”

针对青少年“隐性饥饿”的状况，王朝霞建议，要解决“隐性饥饿”，主要在于解决好膳食平衡，养成良好的饮食习惯，最好让孩子定期体检，或者到营养咨询门诊进行有关咨询，必要时可进行膳食营养补充。营养平衡可以参照中国居民平衡膳食宝塔进行，做到有荤有素，粗细搭配，饮食多样，合理烹调。

含铁丰富的食物：动物肝脏、血、瘦肉、大枣、木耳等。

含碘丰富的食物：海带、紫菜、海蜇、蛤蜊、加碘盐等。要注意科学使用加碘盐，如：不一次购买过多、加盖存放、避免日光直晒、炒菜后放盐、使用植物油等。

含锌丰富的食物：牡蛎、肝脏、血、瘦肉、蛋、粗粮、核桃等等。

含维生素A丰富的食物：鱼肝油、肝脏、牛奶以及深绿色、红黄色的蔬菜水果如：西兰花、胡萝卜、菠菜、南瓜、芒果、杏、木瓜等。

含维生素D丰富的食物：肝脏、蛋黄、牛奶等；晒太阳也是维生素D的重要来源。

含维生素B<sub>1</sub>丰富的食物：粗粮(如全麦、燕麦、米糠等)、瘦肉、花生等，同时要注意烹调方法，食物烧煮过久或高温煎炸、食物中放碱、淘米次数过多、菜切后再洗都会造成B族维生素大量流失。