

## 哺乳期乳房痛，孩子的“粮仓”能保住吗

□张华 林惠芳

有一些新妈妈会遭遇各种乳房疼痛所带来的困扰，甚至一部分新妈妈因此放弃了母乳喂养。那该如何应对哺乳期的乳房疼痛呢？

### 痛——乳房肿胀

产后乳房胀痛是新妈妈中很常见的一种现象，常在产后第一天出现，是由产后乳房静脉及淋巴系统肿胀而引起的一种正常反应。

对这种生理性的乳房胀痛，新妈妈要做的是“三早”，即早接触、早吸吮、早开奶。宝宝频繁吸吮是促进乳腺管通畅的一个重要手段，宝宝越早开始吸吮，妈妈的乳腺管就越容易疏通，乳房也就不会胀得那么难受了。另外，猪蹄汤、鲜鱼汤等催乳汤也不宜太早吃，一般建议在产后一周才开始，以免下奶太快，这样也会引起乳房胀痛。

### 痛——乳汁淤积

乳腺管未排空、泌乳反射失调、导管系统压迫性堵塞等，都可能导致乳汁淤积而造成乳房疼痛。表现为乳房肿胀、硬结和皮肤红斑等。

妈妈们要尽早母乳喂养，按需哺乳，只要孩子想吃就喂，不然乳汁很容易淤积。一旦出现乳汁淤积时，可以用温毛巾湿敷在乳房上，用手动通乳或用电动吸乳器在泌乳反射后吸5分钟~10分钟，然后再换另一侧乳房。另外，用卷心菜对乳房冷敷20分钟，同样也可以使淤积的问题得到缓解。

在冷敷后进行哺乳或者及时找专业的医务人员给予按摩、疏通乳腺管，越早治疗疗效将越好。但是一般不主张产妇或家属在没有专业医护人员的指导下自己去按摩，以免因手法不当而导致乳房局部的皮肤及乳腺组织受损，使得疼痛加剧。

### 痛——乳头皲裂

当新妈妈喂奶的技术不够娴熟，加上喂奶姿势不对，小宝宝没能正确地含接到乳头，只咬到乳头而没有将大部分的乳晕含在嘴里。在这种频繁牵拉刺激下，就容易把娇嫩的乳头给扯破，出现乳头皲裂。或者孩子咬住乳头当玩具时，就会把乳头咬破。

喂奶一定要有正确的姿势，坐着或躺着给宝宝喂奶都可以，只要妈妈感觉舒服就可以了。宝宝的嘴巴要将乳头及大部分的乳晕含在宝宝的口中。同时注意，喂奶时，要有一个安静的环境，以免因外界干扰太多而使得宝宝在吃奶时总是把头转过去而拉扯到乳头。如果出现乳头皲裂，可以在皲裂处涂维生素AD油乳或天然型维生素E胶丸等，以促进伤口恢复。

### 痛——乳腺炎

乳腺炎就是乳腺化脓，产妇的乳房不仅会红、肿、热、痛，并可伴有体温升高、寒颤等流感样症状以及全身的不适感。这种疾病较常见于产后前三个月内，尤其是产后2周~3周。得了乳腺炎，就相当于砸了孩子的“饭碗”。

要想预防乳腺炎，妈妈们应当积极开展母乳喂养，让宝宝多吸吮。没有吸完的奶水，也应该要及时地挤出来。另外，对于先天性乳头缺陷等影响哺乳的重要因素，最好也能在妊娠前就进行矫正，并积极处理母乳喂养过程中出现的问题，如乳房肿胀、乳汁淤积等。一旦发展为乳腺炎时，应在医生指导下治疗，切勿自己乱用药物。

# 有个开展儿童教育的好地方

□麦子

昨天朋友带孩子去了一趟超市，结果让她叫苦不迭。孩子在超市里到处跑，她一直在后面追；明明约定好不买玩具，可孩子还是非要买一把玩具枪，不答应就撒泼打滚。一圈下来，朋友精疲力尽，在心里暗暗发誓：宁愿和他在家里大眼瞪小眼，也不要带他去超市了。

我倒觉得，应该多带孩子去超市。因为超市就像一个小型社会，一个在超市里表现良好的孩子，在社会上的表现也不会差。超市也是教育孩子的一本隐形教科书，里面有被我们忽略的教育契机。

## 让孩子试试取舍和选择

前两天，我看到一个很有意思的故事。超市排队结账时，有个小男孩高声宣布：“我优柔寡断，不知道该选哪一个，所以要买两个。”他一边说着，一边往妈妈的购物筐里装了两个点心。

大家正笑这孩子哪学的成语，太可爱了，却听到孩子妈妈严肃地说：“优柔寡断的男人，最终两个都得不到。”说完，把点心拿出来放回去了。这一举动让我觉得这个母亲挺酷，她在教孩子鱼和熊掌不可兼得，学会了舍，才能真正得到。

我和女儿小爱，也经历过这种事。小爱两岁半时，我带她去超市，出门前，我明确告诉她：“挑一样最喜欢的东西买，只能一样。”她欣然答应。

可到超市后，就什么约定都统统抛到九霄云外去了。她推着购物车，开始用目光扫射货架上的物品，使劲往车里装东西。

我提醒她：“宝贝，我们说好了，只能选一样。如果你这样的话，我们就只能回家了。”她终于恢复了点理智，开始一件件筛选，把不要的东西放回原位，最终在一盒饼干和一个零钱包上犹豫不决。

思考片刻后，她选了零钱包：“零钱包上的小狗，我很喜欢，我要这个。”

“你确定了？不改了？”

“嗯，我要零钱包。”

后来，她慢慢懂得要选择自己喜欢或者真正需要的东西，并且很多时候比我还果断。



## 让孩子认识世界

一项社会研究表明，逛超市可以教给孩子九大课程：统计学、交通安全意识、语文课、数学课、劳动课、绘画课、课外阅读课、社会课以及体育课，是不是很不可思议？

孩子的教育也可以在超市进行。

他们通过商品包装袋和促销海报，学会了认字；通过价格标签，学会了识数；通过列举购物清单，学会了做事的条理性和

计划性；通过付钱，有了最初的金钱观；通过排队，学会了等待和自我约束；买完东西，分一小袋让孩子拎着，也让他们学会了分担和责任。

生活即教育，社会即学校。你会发现，去超市遛娃，只要遛得好，就可以寓教于乐地让孩子形成对这个世界的基本认知，养成良好的行为习惯。其实超市不止有这些作用，有些超市体验，足以让他受益终生。

## 让孩子多一些探索的机会

美国有一个叫布里坦尼森的高中生，凭借一篇“神文”，被6所顶尖学府同时录取。而在她的“神文”里，写的就是她从小到大的超市购物体验：“两岁时，我终于摆脱妈妈的双手冲进了超市。没错，超市里那个横冲直撞、精力旺盛的两岁小女孩就是我了。我在过道上冲刺短跑，饱含敬畏地看着那些远远高于我的堆积成山的货物。我真是对这些太好奇了，我想去碰触和品尝，想把脑袋伸进巨大的冰箱中，想去探索每一个缝隙。”

你会发现，孩子在进入超市时，都有着天然的好奇心和求知欲。如果父母嫌麻烦，阻止孩子到处探索，不带孩子去超市，也许会生生剥夺孩子许多学习的机会。

很幸运，布里坦尼森的父母给予了她充分的自由探索空间。她开始观察周围顾客的习惯性动作，观察他们的购物车，好奇

他们的生活；她看着超市里的热狗和酸奶油，思考它们是否有其他的创新用法；她看着货物从货架上掉下来，思考它在做怎样的抛物运动和自由落体运动；甚至在巧克力酱面前，她想的都是关于人类的自由意志……

爱因斯坦说过：“我没有特别的天才，只有强烈的好奇心。永远保持好奇心的人是永远进步的人。”孩子学会探索超市，便学会了探索人生，拥有了好奇心和思考力这两样人生财富。

逛完了超市，下次不妨带孩子再去一趟菜市场，那里又是一重新天地。可以说，超市和菜市场是两个最具生活气息的地方，我想让孩子爱上这里，爱上充满烟火气的生活，找到人生方向。我想带孩子一起去超市、菜市场买菜，教会她热爱果蔬，爱上烹饪，培养她独立生活的能力。

## 孩子，我想对你说

□张启祥

孩子，正好借此次老师的提议，锻炼一下自己懒得动的手，给你写一篇命题作文，跟你平时写作文一样，紧扣主题，传递正能量。

我想你一定记得朱自清先生的名篇《背影》里的那番话：他用两手攀着上面，两脚再向上缩；他肥胖的身子向左微倾，显出努力的样子，这时我看见他的背影，我的泪很快地流下来了。这是一个孩子对父亲的最深刻的印象。

作为你的父亲，我经常想的也是：我，如何做好一个父亲？如何给你一个好的印象？朱自清先生印象里的父亲是肥胖的，是努力的，也是充满了爱的。而我，该给你留下怎样的印象呢？

你的出生，意味着我的长大；你的成长，意味着我的成熟；你的成熟，意味着我的老去。在人生的长河里，我会努力做一个父亲，一个给你好印象的父亲。我会担当责任，与你共成长。有人说，我们总是被教各种各样的技能，但是从来没有人会被教如何做父母。对此我深有体会。很多为人父母的，在孩子呱呱坠地以后，既没有做母亲的意识和责任，也没有做父亲的能力和技能。我刚开始时就是如此，但是幸亏及时改正。工作再忙，只要天不塌下来，能挤出时间陪你我就会陪你；我会不嫌麻烦，每天早上与你共同骑行一段路程；我会做好家务，保障你的衣食住行；我会遨游书海，以便与你共学习……

现在，随着信息的膨胀和知识的飞速更新换代，我们必须时时学习、终身学习才能走在时代前沿。因此，就是博士的我也不可能拘泥于原有的知识了；而作为孩子的你，更是面临着无涯的学海，必须树立终身学习的理念，不断充实自己的知识体系，时刻保持对知识的渴望和饥饿感。学习的过程不会是一帆风顺的。有的人能一步登天，北大清华、哈佛牛津一步到位，但绝大多数人智慧未开，需要一步一个脚印，花更多的心血、更多的时间，才能最终实现自己的梦想。因此，学习过程中，花点小聪明就取得好成绩时不要得意，用了洪荒之力还难以成功也不必灰心，只要奋斗有目标、学习有规律、工作够努力，人生的小目标也许是在15岁，也许是在20岁，也许是经历更久远的岁月后才能实现。我会与你荣辱与共、与你共同面对。

社会是极其复杂的，你会遇到形形色色的人，有乐观的、正能量的；也有阴暗的、负能量的。但是良禽择木而栖，你要有选择地处朋友、拜老师。生活有时是非常富于戏剧性的，但是更多的还是平淡无奇。好日子谁都会过，关键还是如何面对挫折和困难。

无论何时何地，我会永远站在你的身边，首先是共同面对所谓有形无形的困难，然后是说尽千言万语、踏过千山万水、理尽千头万绪、使尽千方百计，力求把困难都消灭在萌芽、处理在发端。

总之，在今天这个特殊的日子里，我想借这个机会对你说：无论你怎样地风雨兼程，家一直是你的港湾，父母永远是你的后盾。好的，就这样吧。此处应该有掌声，或者我们应该握个手、拥抱一下。