

母乳是一份由母亲赠与的礼物 它成为宝宝生命旅程的第一个加油站 它播下一颗爱的种子 并不断地将爱汇聚为一条长河 悄无声息地浇灌着 生命在每个季节所绽放的花朵

因此,每一个初为人母的妈妈,都应用自己的乳汁来喂养孩子,那是妈妈送给宝宝最珍贵的礼物!

世界卫生组织(WHO)一直以来积极地向孕妇和哺乳中的母亲大力宣传母乳喂养的优点,特别是母乳能提供最适宜的养分和特异性的免疫物质,含有促进细胞生长分化的生物信号因子。因此,母乳是婴儿最理想的食品。

特别需要提醒母亲的是,母乳是最好和最经济的婴儿食品,一旦开始人工喂养要改变起来是十分困难。

人工喂养的危害:干扰亲子关系;更容易患腹泻、呼吸道感染及其他部位的感染;很可能由于配方奶粉冲调过浓或过稀,导致婴儿肾脏负担过重或是发生营养不良;可能对动物乳汁不耐受,容易发生过敏,如湿疹、哮喘或腹泻等症;儿童及成年期的某些慢性疾病,如糖尿病的患病风险增加;可能因摄入过量而引发肥胖;可能影响智力的良好发育;母亲产后出现贫血的可能性增加,发生卵巢癌和乳腺癌的几率比母乳喂养的妇女高。

母乳喂养好处多多 每一种哺乳动物产生的独特乳汁都能够满足于其在出生时的营养要求。这些乳汁如血液般重要,具有足以保证后代在各种环境中生存的

特性。母乳中含有易于婴儿消化吸收的脂肪、蛋白质、乳糖、维生素和矿物质等营养成分,专为宝宝量身定做。

世界卫生组织确认:“母乳是婴儿最好的营养食品。”尤其是母乳含有的多种免疫物质,可以提高婴儿对疾病的抵御能力。母乳喂养同时更能加深母子感情,促进母亲子宫恢复,保持母亲良好的体形,并减少配方奶配制或存放过程中被污染的可能,既经济又方便。

各位准妈妈,请记住母乳喂养的好处:母乳是人类最合理的营养来源;母乳能增加婴儿的免疫能力;促进母亲子宫收缩,减少出血;增进母子感情;经济、方便、卫生、防止污染;哺乳可以有效地消耗妈妈体内怀孕时积累的脂肪,促进身材的恢复,避免产后肥胖,有利于母亲体形恢复。

除此以外,随着人们对孩子心理发育过程的研究发现,母亲是婴儿早期发展的启蒙老师,哺乳时母亲不停地与孩子交流,宝宝语言信息库的大门,就自然而然地被母亲打开了。

初乳对宝宝尤其珍贵

初乳是母亲产后5天内产生的乳汁,10天之后逐渐转化为成熟乳,期间为过渡乳。初乳颜色为黄色或橘黄色,比较浓稠,蛋白质浓度高并含有丰富的抗体。分娩后越早的乳汁中抗体含量越多,产后5小时内最多,成熟乳颜色比较淡。与成熟乳相比较,初乳含有更多的矿物质和球蛋白为主的蛋白质,糖分和脂肪含量较少。在初乳中含

母乳喂养——妈妈送给宝宝最珍贵的礼物

彭艳霞

有抗体,其中的免疫球蛋白A可起到保护新生儿免受外界病原体伤害的作用。其他的母体防御因子也可以在乳汁中发现,其中包括补体、巨噬细胞、淋巴细胞、乳铁蛋白、乳汁过氧化物酶及溶菌酶等。这些营养免疫物质对于满足新生儿在营养需求和促进免疫系统作用巨大。

所以新妈妈需要重视早接触、早吮乳、早开奶。

促进乳汁分泌的有效方法

母乳不足最常见的原因:未做到充分、有效的母乳喂养;未做到早吮乳、勤吮乳;每次吮乳时间短;哺乳姿势和含接姿势不正确。

乳汁分泌不足的处理方法:不设限哺乳,正确的含接和哺乳姿势,每天吮乳次数8-12次,夜间坚持哺乳,不轻易使用配方奶粉或安抚奶嘴,按摩乳房,注意营养均衡。

婴儿频繁有效地吮乳,可以促进母亲泌乳素的分泌,增加泌乳量,是母乳喂养成功最有效的方法。树立信心,妈妈相信自己有足够的乳汁;多接触、勤吮乳,按需哺乳,每天8-12次,注意夜间坚持母乳喂养;正常新生儿不要增加母乳以外的任何饮料、食物;母亲注意休息、放松和均衡营养;做好乳房护理。

新妈妈注意营养均衡

妈妈的饮食会影响母乳的质量和量。哺乳期的妈妈需要充足平衡的营养,忌烟、酒,避免喝浓茶和咖啡。建议妈妈多喝鸡汤、鱼汤和肉汤、蔬菜汤等,

喝汤的同时也要吃肉;还要适当地多喝奶类(宝宝有牛奶过敏倾向的除外),同时补充钙剂。妈妈还应多吃鱼、鸡蛋、瘦肉和海产品,同时要多吃蔬菜、水果、粗粮等其他食物,这样可以得到丰富优质的蛋白质、矿物质和维生素,有利于增加乳汁分泌。只有保证饮食多样而不过量,营养均衡,才能保证乳汁分泌的质量和量。

生活习惯不佳,也会影响母乳的质量

母乳作为宝宝的口粮是宝宝主要的营养来源。但近年我国城市母乳污染调查报告称,我国妈妈的母乳中存在铅、汞、铜等重金属成分,但总体母乳重金属含量水平处于可接受范围。一定程度上,母乳的安全性由母亲的饮食左右。有研究显示:产妇产前或产后吸烟也会影响母乳的质量。此外,母乳中重金属含量水平还和夫妻文化水平、产妇产后的职业、孕期是否化妆和染发,以及是否勤开窗通风换气等因素密切相关。

职场妈妈也能坚持母乳喂养

“我要上班了,还要不要继续母乳喂养?”这是很多妈妈面临的艰难选择,答案当然继续母乳喂养!

妈妈重返职场后,压力增加,身体疲惫,可能会导致乳汁分泌减少,这需要妈妈用良好的心态调整应对,放松心情并坚持定时、规律的挤奶,回家后坚持母乳喂养,乳汁分泌自然会增加。 母乳的储存与加热:

新鲜母乳:25—37℃时,可保存4小时 15—25℃,可保存8小时,母乳不可贮存于37℃以上。

冷藏母乳:2—4℃,可保存24小时,将母乳用母乳保存袋冷藏保存在冰箱或冷藏室(保鲜)最冷的地方。

冷冻母乳:冷冻室≤-18℃,将母乳用母乳保存袋贮存15—21天,用奶瓶贮存3-6个月之内喂哺自己的婴儿是安全的,不需进行消毒。

有条件最好用专用冰箱,每次标明挤奶时间。喂奶前从冰箱冷冻室取出的母乳先置于冰箱冷藏室待其解冻,再用温水加热至38—39℃,也可以使用温水快速加热,不会被破坏母乳营养成分,不要使用微波炉煮沸加热。每次按照喂养量取出母乳,不能反复加热,如加热后没有吃完则丢弃。

注意:不要把乳汁储存在冰箱门的位置。

爱婴医院是专业的支持者

爱婴医院就是以接生一个健康和健全的婴儿为己任,同时为了妇女的健康和安全为宗旨而命名的医院。其实爱婴医院的课题核心是保障母乳喂养的实现。近来,国际上已将保护、促进和支持母乳喂养作为妇幼保健工作的一个重要内容。

市妇幼保健院爱婴医院创建于2011年,爱婴医院的宗旨是“母亲安全,儿童优先”。科学证明,产妇产中,能够母乳喂养的占99%。在产后精神紧张、焦虑、疲劳、抑郁或遇到母

母乳喂养困难得不到正确指导的情况下,妈妈的自信心会受到挫折,成为影响母乳喂养的重要因素。

母乳喂养需要父母共同努力。应该相互沟通,了解彼此的问题和担心。无论坚持头六个月纯母乳喂养,还是添加辅食后继续母乳喂养,都需要全家人乃至全社会的共同理解和支持。如有任何疑问,应向医疗机构工作人员或专业人士咨询,获得母乳喂养的支持、指导,以利于母乳喂养的成功。

“孕妇学校”——帮助母亲树立母乳喂养信心,学习母乳喂养知识和技巧的课堂。

该院每周三上午10:00—11:00在医疗大楼五楼孕妇学校为各位准父母提供免费孕产保健、分娩知识、母乳喂养、产后康复、新生儿护理等科普知识的讲座,让各位准妈妈能科学合理营养膳食,保持良好的心情,孕育聪明健康宝宝,平安顺利度过整个孕产期!

“母婴同室”与“按需哺乳”——该院产科病房实行母婴同室,让母亲和婴儿24小时在一起,随时满足宝宝吃母乳的需求,保证孩子得到充足营养,增加母子感情。

“三早”——早接触、早吮乳、早开奶。凡在该院出生的新生儿,分娩后1小时内必须实行早吮乳、皮肤接触半小时,以利于宝宝吃到珍贵的初乳。

家庭访视——产后访视是妇女儿童保健工作的重要组成部分,为进一步加强产后访视工作,不断提高产后访视工作质量,我院于2016年6月开展了产后家庭式亲情访视服务活动。由临床工作经验丰富的医务人员开展此项工作。该院开展的产后家庭式亲情访视活动得到了广大产妇及家属的热烈欢迎,一致好评,取得了较好的社会效益。

母乳喂养咨询热线——该院24小时母乳喂养咨询热线:028-38268866,母乳喂养门诊咨询热线:028-38802428!

东坡区卫计系统开展廉政警示教育

本报讯(夏乡)12月23日,东坡区卫计局党组组织局机关中层干部和基层卫生院院长近70人前往彭山区,参观设在四川省眉州监狱的眉山市廉政警示教育基地,现场接受警示教育。

走进眉山市廉政警示教育基地展厅,大家跟随讲解员边走边看。面积约600平方米的展厅以图片为主要载体,展示了序言、党的光辉历程和时代楷模、腐败典型案例、法纪教育与法规解释四大部分的内容。其中,图片分类列举了大众楷模,全国有较大影响的案件,眉山本地发生的案件,发生在税务系统、银行系统、交通系统、林业

系统的案件。

在警示区,全体人员观看了发生在本地的典型案例警示教育影片;现场听取了服刑人员的亲口忏悔,使在场的每一位干部深受教育。

此次别开生面的警示教育活动,使干部职工真实地感受到了高墙内外的天壤之别,受到了思想的洗礼和心灵的震撼。大家积极交流心得体会,人人争相发言,表示今后在工作生活中一定要警钟长鸣,牢记“两个务必”,自觉增强拒腐防变的能力,清清白白做人,干干净净做事,争做人民的好公仆。



正健(眉山)生殖健康医院 泌尿外科专业 妇科专业 皮肤病专业 生殖健康与不孕症专业 联系电话:38303333 地址:东坡区三苏大道80号 (川)医广[2012]第06-25-227

交房公告 尊敬的首创·城南郡业主: 您所购买的【首创·城南郡】201#、202#、205#楼,经政府相关部门验收合格,已经达到合同约定的使用条件,请您按照以下安排来办理交房手续。 一、办理交房手续地点:首创·城南郡202#楼商业; 二、集中办理交房手续时间:2016年12月29日,上午9:00-下午17:30; 三、请您按时前来办理交房手续,在此期间,我公司及物业公司将集中办公,为您提供服务; 四、具体交房流程,所需资料及注意事项等详见我公司邮寄的《交房通知书》或拨打咨询电话028-37669999 特此公告 四川首创远大房地产开发有限公司 2016年12月28日

医疗机构设置公示 兹有郑朝贵向我局申请设置医疗机构,按照《卫生部关于医疗机构审批管理的若干规定》的要求,现将拟设置医疗机构的有关设置内容公示如下。公示期间,如单位和个人存在异议,请于公示期内向我局医政股和行政许可股据实反映。 医政股联系电话:38298800 行政许可股联系电话:38108634 (公示期5日) 眉山市东坡区卫生和计划生育局 2016年12月27日

仁寿县北斗镇北斗街48号闲置土地拍卖公告

仁公资告[2016资产处置]第11号 根据《仁寿县行政事业单位国有资产管理暂行办法》、县国资局的批复等有关规定,并报经县政府审批同意,仁寿县公共资源交易中心将对以下闲置土地进行公开拍卖: 一、标的情况:仁寿县工商行政管理局和质量技术监督局所属位于北斗镇北斗街48号闲置国有土地使用权,土地面积326.3㎡(约0.49亩)。起拍价75万元,保证金16万元。 规划设计条件:用地性质为住宅兼容商业,其中商业建筑面积不超过总计容积率建筑面积的15%;主要技术指标:1.5≤容积率≤2.0,25%≤建筑密度≤35%,绿地率≥10%,建筑高度不超过20米;出让年限:商业40年、住宅70年。 注:竞买成功后,买受人须当场按标的成交价的5%另行支付拍卖佣金。 二、竞买人条件:中华人民共和国境内的法人、自然人或其他组织均可申请参加竞买,可以独立竞买,也可联合竞买。 三、标的展示时间、地点:标的即日起在标的所在地展示。详细资料见《拍

东坡区欣欣街门市租赁权拍卖公告

经眉山市国有资产监督管理委员会批准,受眉山市房地产管理局委托,本公司将依法对东坡区欣欣街门市租赁权进行公开拍卖。现将有关事项公告如下: 一、标的的基本情况:位于东坡区欣欣街4-10号门市,建筑面积145.67㎡,租期:5年,出租人:眉山市房地产管理局。起拍价:13.63万元(注:成交价作为第一年租金,第二年租金标准在第一年租金标准的基础上上浮10%,第三年租金标准在第二年租金标准的基础上上浮10%,以此类推),竞买保证金:5万元。 二、竞买资格:中华人民共和国境内的法人、自然人和其他组织均可申请参加竞拍,但近一年内在眉山市公共资源交易中心有拍卖违约行为的除外。 三、拍卖方式:本次拍卖采用增价拍卖方式,按照“价高者得”的原则确定竞得人。 四、本次拍卖详细资料 and 具体要求:见拍卖文件(眉山市公共资源交易中心网产权交易专区下载)。 五、本次拍卖会报名、竞买保证金交纳:如参加竞买,须在眉山市公共资源交易中心网站(www.msggzy.org.cn)网站上进行报名。请竞买人于2016年12月28日至2017年1月17日17时00分(以资金到账为准),通过网银在眉山市公共资源交易中心网交纳竞买保证金。保证金交纳事项如有疑问,请咨询:建设银行:徐女士(13568248999),农业银行:陈女士(13990302118),工商银行:王先生(18381178860)。产权电子交易操作指南下载地址: http://www.msggzy.org.cn/msweb/wsb-dt/023013/023013006/。 六、拍卖会时间、地点:本次拍卖会定于2017年1月18日10时00分在眉山市公共资源交易中心一楼(眉山市国土资源局底楼)交易大厅A区举行。 七、竞买人于2017年1月18日9时00分—9时40分到达会场,提交纸质报名材料。经审查,申请人具备申请条件,拍卖人将确认其竞买资格,并发放竞价号牌。竞买人交纳保证金后未按规定时间到达拍卖会现场提交纸质报名资料的,视为自动放弃竞买。 八、竞买人须提交以下资料一式两份(核原件):1.竞买申请书;2.竞买人有效身份证明;3.委托他人代为竞买的,须出具授权委托书及委托代理人的有效身份证明;4.联合竞买的须提交联合各方有效身份证明及联合竞买协议;5.保证金交纳凭证。 九、标的展示时间及地点:标的即日起至2017年1月17日在标的所在地展示。 邓女士 028-38289538 18909037676 四川眉山阳光拍卖有限公司 2016年12月28日

体彩金7乐 540万大派奖 对子组6奖上奖 活动2016年12月29日起,540万派完即止。详询各四川体彩销售点。 理智投注为公益 量力而行健身心