



北京市半岁内婴儿母乳喂养率达九成

职场妈妈背奶全攻略

□本报记者 唐诗

今年8月1日至7日，是第26个世界母乳喂养周，今年的主题是：母乳喂养，共同坚持。

世界卫生组织建议：在婴儿最初6个月内给予纯母乳喂养。同时，我国《6月龄内婴儿母乳喂养指南》指出：0-6月龄是人一生中生长发育的第一个高峰期，母乳可提供优质、全面、充足和结构适宜的营养素。通过母乳喂养周活动，旨在帮助人们提高对母乳喂养的认识，以更好地促进、支持和帮助母乳喂养，给宝宝的未来打下优良的基础。

近日，记者从北京市卫计委了解到，数据显示，2016年北京户籍6个月内婴儿的母乳喂养率为92.2%，其中纯母乳喂养率为72.5%。同时，卫计委也对母乳喂养做出科普，进行倡导。

初乳是新生儿“第一剂疫苗”

纯母乳喂养是指母亲完全用自己的乳汁喂哺宝宝，除母乳之外，不给宝宝添加任何食品和饮料，包括水。对于母亲挤出的奶，不能用奶瓶喂养，可用小杯子喂哺。

新生儿从羊水中来到世界，所能拥有的最强防御即来自初乳，它是第一剂疫苗。初乳是一种特别适合新生儿需要的营养物质。初乳含有丰富的免疫物质和有益菌群，有利于新生儿免疫功能发育、促进胎便排出，以减低早产性黄疸发生风险。

母乳喂养不仅有益婴儿对妈妈也有好处

母乳是宝宝最理想的天然食物，含有0-6个月生长发育所需的全部营养，最容易消化和吸收，最利于宝宝的生长发育。母乳中含有独特抗体，可以预防宝宝呼吸道感染、过敏、腹泻等疾病发生，还可减少儿童期肥胖发生。

病发生，还可减少儿童期肥胖发生。母乳喂养还能够促进宝宝口腔发育，预防牙齿咬合不正。

母乳喂养与产妇身体恢复及远期健康有着密切关系。当宝宝通过吮吸母亲乳房时，母亲脑垂体可产生催乳激素和催产素，促进子宫收缩，减少产后出血发生。

科学研究表明，母乳喂养可以减少母亲患乳腺癌和卵巢癌风险。此外，母乳喂养的母亲月经复潮及排卵较不哺乳的母亲延迟，有利于产后康复和生育间隔。

同时，母乳喂养可增加母婴之间的感情，当宝宝在妈妈怀里吃奶时，可以听到母亲的心跳，因而得到更多安慰。母乳喂养时，宝宝与妈妈视线交流，有利于宝宝情感发育。

职场妈妈坚持母乳喂养全攻略

对于母乳妈妈来说，休完产

假重回职场，坚持给宝宝母乳喂养也是一件非常令人头疼的问题。所以，这就产生了“背奶族”，在上班时将奶水挤出来，放入冰箱中，下班后拿给宝宝喝。

市卫计委表示，母乳已经不单单是一种食物，更承担着对宝宝的爱与牵挂。职场妈妈坚持母乳喂养，要做到以下几点。

在确认上班前一一周要开始调整作息时间，并且可以先储存一些乳汁，以应对重返职场初期不适可能导致的乳汁减少。

规划工作期间的挤奶时间。妈妈上班以后，每天要坚持定时挤奶，挤奶时间取决于宝宝的需求和与宝宝分离时间的长短。

挤出乳汁保存的方法。挤出的乳汁不宜放在26℃以上的室温，气温超过26℃时运输母乳应使用冰袋；挤出乳汁应放在冷藏室24小时内吃完；挤出的乳汁放在冷冻室，对于早产儿应在3个月内吃完，足月儿应在6个月内吃完。

小贴士

宝宝长牙期间咬乳头怎么办？

宝宝长牙期间会造成牙床肿胀，咬东西能够令牙床舒服一些。如果是母乳喂养的妈妈，在给8个月大的宝宝喂奶时，常常会因为被咬住乳头而产生疼痛。在排除了衔乳姿势不正确、宝宝鼻塞不适或需要得到更多关注等原因之外，当妈妈的乳头被宝宝咬疼时，尽量要忍耐，不要对宝宝大声喊叫，猛然拉出乳头，以免让宝宝受到惊吓。

当宝宝咬住乳头时，妈妈可以尝试轻轻按下宝宝的下颌，以宝宝的上下牙床分开；如果宝宝还没有松口，则可以用手堵住宝宝的鼻子，这时，宝宝也会自然地把嘴张开。

为了防止妈妈的乳头被咬伤，哺乳前可以让宝宝咬一些磨牙的牙胶或者饼干，或者在宝宝长牙期使用乳头保护罩。因为8个月的宝宝完全可以读懂妈妈的表情和语气，所以，当发生咬乳头情况之后，妈妈可以暂停



喂奶，并用略严肃的表情和语气告诉宝宝：“不可以咬妈妈，妈妈会疼的。”这样做，可以让宝宝知道咬乳头是不被接受的行为，以阻止宝宝咬妈妈乳头。但也需要耐心，因为这也一次对宝宝的教育过程。

生活资讯

碧根果又叫“美国山核桃”，虽然也叫“核桃”，但是它和我们常吃的核桃在营养价值上有所不同。

核桃比碧根果性价比高

脂肪

碧根果是个活脱脱的“小油壶”和能量“炸弹”，据美国食物成分数据库的数据，每100克碧根果的脂肪含量高达74.27克，属于坚果中富可流油的典型代表；而核桃的脂肪含量为58.8%，比碧根果少得多。碧根果以油酸为主，而核桃以亚油酸为主，核桃中丰富的可转化成DHA的α-亚麻酸，在常见坚果中是响当当的冠军。

蛋白质

核桃的蛋白质含量比碧根果高不少，达到14.9%，而碧根果只有9.5%。核桃中蛋白质含量比鸡蛋还要高，脂肪低蛋白高，这

是它相对于碧根果的营养优势之一。另外，紧贴核桃果肉的那层“外衣”，也就是核桃皮中的酚类物质含量比碧根果更丰富，一般认为，酚类物质越多，抗氧化等保健效果越好。

维生素

核桃中的维生素E含量也很高，比碧根果高出32倍。要补充维生素E，核桃是当之无愧的好帮手。不过在维生素B₁及钙、锌方面，碧根果的含量比核桃高，尤其B₁大概是核桃的3倍。如果想补充点维生素B₁，碧根果比核桃更给力。在其他营养素含量方面，两者差别不大。要说性价比，还是核桃更胜一筹。

(李园园)



买酸奶必看两种菌

酸奶和纯奶相比，加入了对人体有益的乳酸菌，其中有两种菌是酸奶发酵所必需的。但是，还有一些酸奶，则加了四种甚至更多的菌种，其实，不必非得追究酸奶中那么多种类的菌，有两种基本就够了。

发酵酸奶所需要的菌种中，保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌这两种是必备的，只要看到这两种菌就够了。

酸奶由纯牛奶发酵而成，除保留了鲜牛奶的全部营养成分外，在发酵的过程中，乳酸菌还可产生人体营养所必需的多种维生素，如维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂等。

为迎合消费者的需求，市场上很多品牌的酸奶都打上了“益生菌”的标签，其实那些令消费者眼花缭乱的“菌”并非有多神秘。传统的酸奶本来就是由保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌这两种益生菌发酵而成的。

目前许多酸奶产品中所添加的益生菌都被冠以看似非常专业的名称，其实本质都是这几种常

用菌，根本无须额外添加，只要在包装盒上标明含这两种菌就可以了。

酸奶本身的营养价值很高，益生菌对于酸奶的营养价值起到了锦上添花的效果。酸奶中的有益菌群不但能防止便秘，还能防止腹泻，具有双向作用。

有些人也许会问，喝酸奶不是防止腹泻吗，为什么有些人喝了酸奶会拉肚子？其实，喝酸奶会拉肚子，是因为酸奶温度较低，人体受凉的缘故。

实际上喝酸奶拉肚子的概率比喝牛奶要低30%以上，如果人的胃肠道受损，在恢复以后，首选的奶制品也应为酸奶，其次再过渡到牛奶。

而且，喝酸奶的时候，应该注意一下温度，不要太偏凉，尤其是对于本身肠胃就比较敏感的人群，可以参考如下的食用法则：在室温下放置一小会儿，或者用手稍微焐热一会儿再喝；口腔加热：在吃凉食物的时候，不要马上下咽，在嘴里含一会儿再咽。

(于达康)

曹生久、袁慧楠、申宝强 同志：曹生久、袁慧楠 已经向北京铁路局丰台西站提交辞职报告，至今未到单位办理辞职、档案转出手续，单位多方寻找并打电话、发短信与你联系未果。申宝强 你于2017年7月1日至7月27日连续旷工27天，已符合解除劳动合同的规定。现告之请于2017年8月31日前速来单位办理档案转出等有关手续，逾期后果自负。

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com
心理培训·企业EAP·职工心灵驿站建设
心理健康 专业服务 · 北京五二五科技有限责任公司