

世界卫生组织认为，母乳喂养可以降低儿童的死亡率，对儿童健康带来的益处可以延续到成人期。而当今全球只有37%的0至6月龄婴儿得到纯母乳喂养。有些新手妈妈认为，产后三天才下奶，下奶之前总不能让孩子饿着吧？再说奶粉也不错，喂点奶粉也没什么不好。北京佑安医院副主任护师、母乳喂养指导师田瑞华要和大家说说母乳喂养这件事儿。



新手妈妈知道吗？ 母乳喂养也有刹车和油门

□本报记者 唐诗

什么是母乳喂养的“刹车和油门”？

田瑞华护师介绍，从怀孕开始，孕妇体内的雌激素、孕激素、胎盘催乳素和催产素就开始直接调节乳腺的功能状态，生长激素、糖皮质激素也间接作用于乳腺。从怀孕中期（16-26周）开始，乳房就开始分泌初乳了，但由于此时宝宝还没有出生，孕期体内大量的雌激素和孕激素作用就像“刹车”一样，抑制了泌乳素的作用，所以初乳量很少。从这时开始到产后48-72小时，被称为泌乳启动Ⅰ期。宝宝出生后妈妈的孕酮水平急剧下降，“刹车”被解除了，生产乳汁的马达就开始运转起来了，催产素使乳腺导管收缩使乳汁排出。而促进泌乳素和催产素分泌的“油门”，就是来自婴儿对乳头的频繁吮吸，吮吸刺激从乳头传输到下丘脑，刺激垂体释放催产素和泌乳素，使乳房泌乳量逐渐增加。

产后48-72小时后进入乳腺活化期，也叫泌乳启动Ⅱ期，这时乳房开始肿胀，乳汁开始增多，这就是人们俗称的“下奶”。“下奶”之前乳房里已经储备初乳，初乳虽然量不多，但其中含有更高浓度的分泌型免疫球蛋白A、生长因子、细胞因子、乳铁蛋白、抗炎细胞因子、抗氧化剂和其他保护成分。初乳是妈妈专为新生儿准备的无可替代的特别礼物，也被誉为宝宝出生后的“第一针疫苗”，这针疫苗产生的非特异性免疫对宝宝免疫系统功能的建立起到至关重要的作用。综上所述，宝宝离开妈妈的子宫，从通过胎盘获取能量的模式转变到通过乳房获取能量的模式，母乳喂养的过程开始启动，产后孕激素水平下降乳房泌乳的“刹车”解除后，宝宝频繁的吮吸踩下乳房泌乳的“油门”。

母乳喂养的过程就像一辆汽车，由慢到快，逐渐运行平稳，宝宝的需求多就会踩下“油门”，宝宝需求的少就抬起“油门”，如果“下奶”之前不让宝宝吮吸

乳房，泌乳Ⅱ期就容易延迟。等开始“下奶”乳房肿胀起来，宝宝还没有学会正确的吮吸乳房，很难顺利的把乳汁吸出，如果乳房里面的乳汁不能被及时移出，就会给下丘脑发出错误的信号，垂体就会减少催乳素和催产素的分泌，等于再一次踩下“刹车”，减少乳汁分泌。

母乳喂养能否顺利有三个要素，就是宝宝、乳房和大脑三者不断协调磨合，最终达到供需平衡的过程。宝宝应该是司机，由他来决定什么时候踩“油门”，什么时候踩“刹车”，减少不必要的干预。

宝宝频繁有效吮吸益处多

田瑞华护师介绍，宝宝出生时，体内具有一定的能量储备，可满足至少3天的代谢需求，不用担心宝宝饿着。宝宝出生时的胃容量只有樱桃大小（约5-7ml），此时宝宝的吮吸一方面是为了获得初乳的保护（接受第一针疫苗），获得乳汁和乳腺管中

的益生菌，促进肠道菌群建立，形成肠黏膜生物学屏障，并进一步促进黏液屏障形成，母乳中高浓度的分泌型免疫球蛋白A还为肠黏膜起到免疫学屏障作用，三种屏障可以有效降低宝宝肠黏膜的通透性，从而预防肠道感染和过敏的发生。

宝宝频繁的吮吸乳房可以起到疏通乳腺管和促进乳汁分泌的作用；频繁的吮吸动作还可以促进肠蠕动和胎便排出，减少胆红素的肝肠循环，减轻生理性黄疸；宝宝通过频繁吮吸练习正确的含接、吮吸和吞咽的技能，为泌乳Ⅱ期的到来做好充分的准备；吮吸还能促进妈妈催产素分泌，促进子宫收缩减少产后出血。

频繁吮吸乳房的同时和妈妈进行肌肤对肌肤的接触，可以满足宝宝的心理需要，促进乳汁分泌。如果妈妈认为初生前三天乳房没奶，不让宝宝充分吮吸乳房，就等于在给母乳喂养过程踩“刹车”。

配方奶有风险须谨慎添加

田瑞华护师提示，在宝宝出生早期添加奶粉，哪怕只有1毫升，如果父母一方有过敏体质，宝宝的过敏风险为37%，如果父母双方都有过敏，则62%-85%的宝宝可能罹患过敏性疾病。

配方奶对于宝宝来说不易消化，增加宝宝胃肠道负担，配方奶氨基酸模式与人乳不同，不能被利用的氨基酸代谢产物还会增加宝宝的肾脏负担。配方奶喂养容易发生过度喂养，还会使宝宝成年后增加患高血压、糖尿病和脂代谢异常的风险。

添加配方粉的宝宝吮吸乳房的次数减少，会影响泌乳Ⅱ期的启动，还会由于奶瓶的干预造成乳头混淆，导致宝宝不能正确的含接和吮吸乳房，不能有效地将乳汁吸出，是造成乳汁不足的重要原因之一，影响宝宝日后母乳喂养的顺利进行。

【健康红绿灯】

绿灯

早起床的人更瘦



英国心理学协会研究发现，与起床较迟的人相比，早起者更苗条、更快乐，也更健康。太晚睡觉会降低睡眠质量，即便早上起床稍迟，总体睡眠质量也会很差。而且夜猫子容易错过早餐，导致饥饿一顿饱一顿地暴饮暴食，更容易造成肥胖。

在家贴墙站就能测骨量



人在30-35岁骨量达到高峰，之后以每年0.5%~1%的速率流失，女性绝经后骨量流失速度达2%~3%。背部靠墙，立正站好，若后脑勺距离墙壁超过3厘米，代表骨量正在流失，导致脊椎变扁；若超过6厘米，预示可能出现压迫性骨折，应及早就医。

红灯

6种癌症偏爱胖子



胖是一种会呼吸的痛，它活在我身上所有角落！通过临床研究，世界癌症研究基金会专家表示：33%的癌症发生在肥胖人群中，且食道癌、胰腺癌、结直肠癌、子宫癌、肾癌、乳腺癌更青睐肥胖一族。为了健康，请把BMI（BMI=体重（公斤）÷身高（平方）控制在18.5~24之间。

护手霜擦脸容易“毁容”



不同的肌肤区域，皮脂腺的分布、角质层、水分含量等不同，身体乳、护手霜等护肤品的成分也就不同。脸部分布皮脂多，且每天洗手次数多，手容易干燥，用护手霜擦脸，会让脸部油性过大，出现粉刺、毛孔粗大等问题，且可能导致脸部过敏等症。

生活资讯

“清明”期间市场供应充足 蔬菜鸡蛋批发价持续下降

粮油批发价格基本稳定。受原粮供应充足带动，加之4月份后粮食销售将进入淡季，需求量变化较小，本市粮食类价格以稳为主。随着后期气温逐渐升高，粮油类商品储存成本季节性增加，为减少损耗，市场经销商将会减少库存量，以及加快粮油商品流通速度，因此粮油类整体价格上涨空间较小，预计本周粮油批发价格基本稳定。

猪肉价格趋于稳定。上周，本市屠宰企业生猪收购价格持续下降，屠宰量有所增加。从生猪养殖环节了解，随着生猪收购价格快速回落，生猪养殖已出现亏损，农业农村部监测数据显示，3月下旬全国活猪和猪肉价格分别为每公斤11.2元和21.71元，同比分别下降31.9%和19.7%。随着目前猪肉价格的一路下行，低价格对消费起到一定的促进作用，猪肉交易量较前期已经有了明显增加，但受养殖成本限制，猪肉价格进一步下降空间有限，预计本周猪肉批发价格将止跌企稳。

鸡蛋价格波动下行。从产区了解，随着“清明”节前集中采购期结束，鸡蛋出场价格持续回落，加之天气转暖后，不易于鸡蛋储存，库存压力增加，对市场供应持续呈充足趋势，致使鸡蛋出场价格仍有一定下降空间。本市批发市场鸡蛋供应充足，受产区鸡蛋价格回落带动，预计本周鸡蛋批发价格将随之波动下行。

蔬菜价格季节性下降。受华北地区气温回升较快影响，适宜蔬菜生长，蔬菜产地转换较为顺畅，部分河北周边产地蔬菜提前上市。加之运输距离拉近，全市蔬菜上市量持续保持在较高水平。监测数据显示，上周，本市7家批发市场25种蔬菜日均上市交易量2090.91万公斤，同比增加16.32%，预计受蔬菜供应充足影响，本周蔬菜批发价格持续呈季节性下降趋势。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心



网络有传言称，个大的草莓就是过量使用激素催生而成的，很多人买草莓就会故意挑选个头比较小的。其实，这个担心有点多余。草莓个头的大小与草莓品种、栽培措施有关。如甜查理草莓的果实特别大，单果重可达40~50克，是小果品种丰香果重的2.5倍以上，和激素没有关系。即使同一品种，如果在种植过程中，通过疏花疏果和加强肥水管理等栽培措施，也可以让草

莓结大果。此外，杂交选育的草莓品种结出来的果实也可能增大果实的个头。再退一步说，即使是种植过程中使用了植物生长调节剂，在喷施植物一天后就有约60%的降解。而且，一般类似膨大素这样的植物生长调节剂，使用量不会很大，否则还会影响草莓的其它食用品质。所以，买草莓的时候，不要一看到大草莓就觉得是问题草莓。（王思露）

公告
张森,身份证号:110221197501013222(你的合同于2018年4月30日到期,你于2018年2月22日至今未履行请假手续也未到岗上班,车队与你联系未果,请见报后立即与企业联系,办理请假及合同签订事宜,如不来将按照企业《劳动合同管理规定》的条款与你解除劳动合同。
北京公交第一客运分公司
2018.3.29

公告
姓名:刘化利,身份证号:61012319770××××264望尽快与北京市惠佳丰劳务服务有限公司联系,配合办理解除劳动关系事宜。您的劳动合同已于2018年2月5日到期;如自登报之日起30日内未与我单位联系,我单位将为您办理工伤减少。联系电话:010-59362105 转 823 联系人:张鹏