

生活资讯



北京市市场监督管理局 教您怎样挑选口罩

□本报记者 周美玉

随着冬季的来临,空气污染发生次数增多,口罩已经成为防止空气污染物吸入、阻挡细菌、病毒传播的日常用品。各类商场市场和电商平台销售的防霾口罩品牌繁多,材质、功能、款式、价格差异较大。北京市市场监督管理局提示消费者,选购防霾口罩时,应重点注意以下几个方面:

**选外形。**防霾口罩应能安全牢固地护住口鼻,实现与面部的贴合度,不应存在可触及的锐利角和锐利边缘,以确保消费者佩戴时的安全性。

**选视野。**《日常防护型口罩技术规范》规定,口罩下方视野不应低于60度,避免因口罩拱形设计过高影响佩戴者的视线,应确保消费者行走时的安全性。

**选商家。**消费者应选择证照齐全的商家。注意包装标识或产品说明,查看厂名、厂址、生产日期、规格型号等信息是否清晰齐全,避免购买到“三无产品”。保留好购物凭证,发生消费纠纷,及时向有关部门反映,积极维护自身合法权益。

声明

北京市直属机关工会遗失工会经费收入专用发票70本,票据号: 1009409381至1009409400; 1009409661至1009409680; 1009409701至1009409780; 1009409861至1009409960; 1009409981至1009410000; 1009410061至1009410160; 1009410181至1009410220; 1009410261至1009410280; 1009410321至1009410340; 1009410361至1009410380; 1009410401至1009410420; 1009410501至1009410580; 1009410921至1009410940; 1009411061至1009411260; 1009411281至1009411300; 1009411461至1009411480; 1009412041至1009412060; 1009412241至1009412260; 1009412441至1009412460; 1009413521至1009413540; 1009413741至1009413760; 1009414021至1009414040; 1009414341至1009414380; 1009414641至1009414720; 1009415381至1009415400; 1009415681至1009415700; 1009415741至1009415780; 1009415841至1009415860; 1009415881至1009415940; 1009416101至1009416120; 1009416621至1009416660; 1009416921至1009416940; 1009417041至1009417060; 1009417121至1009417140; 1009417541至1009417560; 1009418481至1009418500; 1009418561至1009418580; 1009418601至1009418620。 现声明作废。

# 为了宝宝 请护理好你的粮仓

## 哺乳期妈妈乳房护理技巧

□本报记者 张江艳

有效的措施是宝宝的吸吮刺激,饮食方面糖类、蛋白质、脂肪、水分的摄入必不可少,各方面营养的均衡才能产生优质的乳汁。

**记者:** 哺乳期的女性该如何呵护乳房呢?

**王医生:** 哺乳期乳房的变化主要是泌乳功能的启动。首先孕前、产前应到专科医院进行常规的乳房检查,发生乳腺疾病尽早治疗,确保产后哺乳能顺利进行。哺乳期应根据自身和孩子的情况尽可能保持母乳的供需平衡,避免疾病的发生。遇到问题及时向专业医务人员寻求帮助。

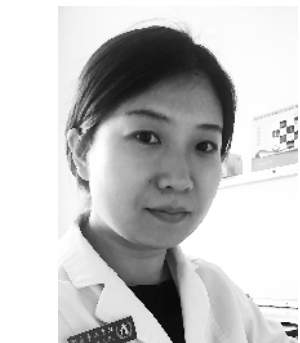
**记者:** 不少新手妈妈遇到乳头凹陷的问题,孩子含不住,饿得直哭,有的妈妈只好用吸奶器吸出来用奶瓶喂。有的就干脆喝奶粉,导致乳汁越来越少。对于乳头凹陷,有什么纠正办法吗?

**王医生:** 乳头凹陷分为先天性和非先天性两种,非先天性多

数是疾病导致可能性大,需要及时就诊。先天性乳头凹陷需要根据情况分析,如果乳头发育相对来讲比较好,只是单纯乳头内陷,多数在孕前可以通过牵引、按摩刺激等方式矫正,但是如果已经怀孕,孕期不建议对乳头凹陷做过多的刺激,就不太适合做矫正的处理,因为孕早期矫正有可能会致流产,孕晚期矫正有可能会致早产。孕中期如果矫正处理,也需要在医师指导下进行,所以孕前检查应该对乳头凹陷做充分的指导,及时矫正,做好充分的准备。

**记者:** 很多妈妈都会提前准备吸奶器,您建议用吸奶器吗?什么时候应该用吸奶器,吸奶器会不会刺激乳汁过度分泌?

**王医生:** 是否需要准备吸奶器,这个要根据每个妈妈的情况而定。如果是全职妈妈,整个哺乳期全程能够亲喂的话,我个人觉得用吸奶器的必要性就不



北京儿童医院顺义妇儿医院 乳腺中心 王静

大。但是如果面临需要工作的妈妈,当产假结束后要马上投入到工作中,那为了实现母乳喂养,吸奶器是一个很有力的工具,它能够让我们及时地排出乳汁,方便有效。

频繁使用吸奶器确实存在过度刺激导致乳汁量增多的情况,所以产后早期,一般就是三个月以内减少对吸奶器的使用,能有效地避免打破供需平衡。供需平衡建立之后再使用吸奶器,这种情况出现乳汁过度分泌的问题就不明显了。

**记者:** 孕前就有乳房结节或者肿块的,哺乳期应该做相关检查再哺乳吗?

**王医生:** 孕前如果发现乳房结节或者肿物,医生根据具体情况认为不需要及时处理的话,是可以后续母乳喂养的。孕前的乳腺结节或肿物,孕期哺乳期规律的复查是需要做的。因为孕期毕竟属于一个特殊的时期,乳房的疾病部分是与体内激素水平相关的,所以检查很有必要。

**记者:** 哺乳会造成乳房下垂吗?如何保健防止乳房下垂?

**王医生:** 避免乳房下垂,最好的办法是均衡饮食伴适当的运动。不要过快过度的节食。还有一个需要注意的问题,也是很多人忽视的问题,就是哺乳期和孕期穿戴适合的内衣,对防止乳房下垂,也很有作用。



生完宝宝后,新手妈妈将进入一个特殊的时期——哺乳期,此时女性的乳房开始承担起分泌乳汁的重要“任务”。哺乳期乳房健康不仅关系到妈妈的身体,也关系到宝宝的“口粮”。如何进行哺乳期乳房护理,出现乳腺炎怎么办,针对新手妈妈的诸多困惑,记者采访了北京儿童医院顺义妇儿医院乳腺中心王静医生。

**记者:** 哺乳期的女性常会遇到哪些乳房问题,有什么症状?

**王医生:** 哺乳期乳腺炎发病率最高,其他常见的问题主要是乳汁不足、排乳不畅、乳汁淤积、乳头皲裂、乳头乳晕区湿疹、乳腺炎、乳头炎、乳腺脓肿、乳腺肿瘤等。

哺乳期乳腺炎是乳房的急性化脓性感染,局部症状表现为乳房局部疼痛、肿胀,可伴有明显压痛的肿块;局部皮肤红热;腋窝淋巴结肿大;全身症状表现为高热、寒战、脉率快。

**记者:** 当出现乳头疼痛的时候,我们该怎么处理?或者排除哪些疾病的可能?

**王医生:** 乳头疼痛常见的原因是错误的姿势及衔乳方法,特别是初产妇,出现乳头疼痛应该注意,正确的喂奶姿势、宝宝衔乳是否得到有效的吸吮是关键。还要排除乳头炎、乳头皲裂、乳头乳晕区湿疹等疾病。

**记者:** 哺乳期乳房有硬块了,会是什么问题呢?该怎么办?

**王医生:** 哺乳期乳房出现肿块最常见的问题是乳汁淤积,出现乳汁淤积时应根据不同的病因来解决问题并排出积乳,同时注意预防。

**记者:** 如果哺乳期出现了乳腺炎,需要给孩子离乳治疗吗?哪种情况下就必须断奶了?

**王医生:** 乳腺炎如果没有用哺乳期禁用的药物,是可以保持母乳喂养,不需要离乳治疗的,并且排空乳房淤积的乳汁是促进炎症恢复的有效措施。但是乳腺炎发生乳腺脓肿,且脓液可以通过乳管排除,患侧乳房就不适合继续喂奶了,可以利用吸奶器或手法按摩排奶。

**记者:** 哺乳期乳汁不足的,应如何促进乳汁分泌?

**王医生:** 促进产奶下奶最为

# 2019年锦绣江山全国联合旅游年票开始发售 98元游遍全国1378家景区

2019年锦绣江山全国旅游年票开始发行,凭年票可在28省市200座城市1378家景区联网通用,其中1001家免门票不限次,338家免门票一次,免费价值近10万元。年票仅需98元,含京津冀272家景区,部分场馆即日生效。

北京天津包含世界公园、八达岭野生动物园、莲花山滑雪场、天津盘山等176家,涵盖多家知名风景区、海洋馆、野生动物园、森林公园、博物馆、温泉大世界、滑雪场冰雪乐园、大型游乐场、儿童体验馆、亲子乐园、文化演出、快乐农场、自助烧烤等。冬季滑雪泡温泉看演出,春季踏青赏花逛

公园,夏季戏水逛博物馆,秋季采摘登山观红叶,四季适用,老少皆宜,适合户外游、文化游、亲子游、体验游、自驾游等。

北京天津新增温都水城、魔锐大世界、天津天山海世界米立方、盛世澜湾温泉等12家温泉水世界。含顺义莲花山滑雪场、乔波冰雪世界、蓝调庄园滑雪场、奇乐城堡梦幻冰雪王国等10家滑雪场冰雪乐园。新增红剧功夫传奇、大型杂技汉风、前门华韵泰山皮影、华夏魔术城等5家文化演出,蟹岛嘉年华、勇敢者游乐园2家大型游乐场。

40家亲子场所:新增奇乐城堡儿

童主题乐园、考拉大冒险儿童成长乐园、蓝调国际马术、洼里乡居楼、乐ZOO动物园、虎鳄农场动物主题乐园、大望京儿童游乐场等。

50多家著名风景区:北京世界公园、太平洋海底世界、八达岭野生动物园、奥林匹克塔夜景、明昭陵、龙门洞、丫髻山、八达岭水关长城、鹫峰、金海湖、清凉谷、北京白草畔、圣泉山、喇叭沟森林公园、百花山、云蒙山森林公园、蟠龙山长城、雾灵西峰、冶仙塔、呀路古热带植物园、天津盘山风景区、黑峪神秘谷、宝成博物院、小站练兵园等。

50多家博物馆:大觉寺、晋商博

物馆、大钟寺、团城演武厅、石刻艺术博物馆、中国地质博物馆、国家动物博物馆、中国紫檀博物馆、正阳门城楼、白塔寺、孔庙和国子监博物馆、中国铁道博物馆、天津喜剧博物馆、文庙博物馆等。

96家河北景区:秦皇岛蟹贝湾赶海基地、昌黎滑沙、唐山清明上河园、研山度假区滑雪射击水世界、保定野三坡、清西陵崇陵、石家庄园博园、动物海洋馆、五岳寨、抱犊寨、嶂石岩、银河洞、享水湾西苑温泉、飞龙岛魔幻乐园、邢台九龙峡、秦王湖、邯郸冰雕荷花展、五指山滑雪漂流等。年票办理手续简单,购票后贴

上本人一寸照片,覆盖防伪膜后即可全年使用,不用注册激活,无需提前预约,更没有周末限制,有效期至2019年12月31日。随卡配发图文并茂的使用手册一本,每个景区的信息一目了然。市民可到双秀公园、国际雕塑公园、世界花卉大观园、北展剧场、梅兰芳大剧院、天桥剧场、紫檀博物馆等地现场办理,或登陆官方网站:www.365-china.cn购买。

北京订票热线:010-82001231、62014018、62010962, 团购热线:010-62968202、62968232, 团购免费送票。

广告