

市妇幼保健院创新形式，提升母乳喂养信心

## “奶粉比母乳更营养”是认识误区

京江晚报讯 8名孕30周以上的准妈妈，身着漂亮连衣裙，腰系亮片三角巾，与市妇幼保健院助产士俞蓉配合默契，在医院活动室上演了一场精彩的“生育舞”，引得台下准父母的阵阵掌声，同时也拉开了该院在“世界母乳喂养周”开展的“助力父母，成功母乳喂养”主题活动大幕。

“母乳是最自然、最营养、最安全的喂养方式，对母婴好处多多。可以促进产妇产后子宫收缩，减少产后出血，降低患乳腺癌和卵巢癌的风险，助于产后体重下降。对于宝宝来说，母乳含有0-6个月生长发育所需的全部营养，而且母乳中含有独特的抗体，可以预防呼吸道感染、过敏、腹泻等疾病，减少儿童期肥胖的发生。”一舞方罢，产科门诊护士长凌茜紧接着带来了科学母乳喂养的讲座，围绕产妇如何

保证充足的乳汁、解决乳汁不足的办法、患上乳腺炎怎么继续哺乳等话题，为家长逐一解开母乳喂养方面的困惑。

28岁的章雅静是该院产科的一名护士，生下儿子后的第一次喂奶，并没有她想象中的容易，“当时我奶量很少，在护士协助下，用力挤才能挤出几滴。”章雅静说，随着宝宝吮吮次数的增多，她的乳头开始出现水泡，每次喂奶都要忍受很大的痛苦，“幸好病房里的护士为我纠正了喂养姿势，痛感才减轻不少”。

回家后，章雅静出现了涨奶的情况，她第一时间想到拨打母乳喂养热线，根据专家的指导，家人当天就给她进行了乳房按摩，问题很快得到解决。

章雅静说，在母乳喂养的过程中，儿子被发现有母乳性黄疸，自己就停了几天母乳，改喂奶粉，可是新的问题又出现了

——儿子吃奶粉后一直没有排便，家里人急坏了，再次拨打了母乳喂养热线，在专家“只要孩子黄疸值不是很高，最好还是吃母乳”的建议下，宝宝又吃回母乳，排便也随之恢复正常。

如今，章雅静的儿子已经5个多月了，在她看来，正是有了市妇幼保健院24小时的母乳喂养指导服务和家人的支持，才让她在“一波三折”的喂养过程中，有了支撑自己坚持下去的“定心丸”，不至于在遇到母乳喂养问题时就打退堂鼓。

“我院母乳喂养咨询门诊月接诊量在百余人次左右，咨询的问题主要集中在乳腺炎、乳头凹陷、正确哺乳姿势等，像章雅静这样急需正规专业指导的新手妈妈有不少。此外，有的年轻父母存在‘奶粉比母乳营养更全面’的认识误区，这也需要我们去及时解释和指导，帮助孕产妇

树立母乳喂养信心。”

为了让更多人了解到母乳喂养的好处，多年来，市妇幼保健院不断创新形式，积极倡导母乳喂养，通过“孕妇学校”、母乳喂养热线、母乳喂养咨询门诊等方式，向孕产妇传递母乳喂养的优势，帮助她们克服焦虑，提升母乳喂养的信心。

专家提醒，生命最初的6个月，应对婴儿进行纯母乳喂养，以实现最佳生长和发育，此后可添加营养丰富的补充食物，继续母乳喂养至2岁或2岁以上。母乳喂养的过程中也许会遇到一些困难，家人和医护需要给予支持，为孕产妇增加母乳喂养的正能量。如果遇到喂养难题，可多向医生或者有经验的妈妈请教，保持愉悦心情，那些小问题会慢慢随着母婴默契的提升逐渐得到解决。

(杨冷 冯煊)

## “绘趣书画 水墨荷香”少儿绘画大赛举行

京江晚报讯 昨天上午，由镇江旅游发展有限公司主办，金山风景区协办的“绘趣书画 水墨荷香”少儿绘画大赛在金山公园举行。二十余位萌娃齐聚金山公园用自己的画笔，将眼中最美的荷花绽放于纸墨之上。

孩子们用最美的童心呈现出金山荷花美景，经过一个多小时的比赛和评委的评比，共有6位小朋友分获一、二、三等奖。每至荷花盛开的季节，都有众多游客来到金山赏荷消暑。据市文旅集团工作人员介绍，此次举办少儿绘画大赛就是希望以荷为媒，凸显夏日金山之美，用小朋友们童趣的画笔，体现镇江城市山林的独特美景。

(朱秋霞 王开)

## 爱眼护眼我先行 小“大使”获荣誉

京江晚报讯 为做好青少年近视防控工作，昨天上午，润州区七里社区联合市实验小学二(2)班的师生来到京口区儿童青少年近视防控基地，开展了为期半天的“爱眼护眼我先行”公益活动。

学生们在医生的指导下建立视觉档案，查视力、听讲解，参观了爱眼护眼展馆，体验了互动式模型，上了一堂暑期实践课。工作人员还为学生们颁发了爱眼大使荣誉证书，希望他们能够在同学中宣传推广近视防控知识。

(张驰川)

## “扬中21味”连续三年送进军营

京江晚报讯 7月31日，扬中市长江拥军社志愿者带着新鲜食材，来到武警扬中中队，联合开展“扬中21味”进军营活动。据了解，长江拥军社已经连续三年送味、送艺、送文化进军营。

“扬中21味”取自江洲文学社会员采写的《扬中21味》一书，汇聚当地名厨制作21道地方特色菜肴，包括河豚、刀鱼、刀鱼馄饨等。(泽人 鄂启桂 朱美娜)

## 市军休四所 走访慰问军休干部

京江晚报讯 近日，镇江市军休四所的工作人员对全所101名军休干部进行夏季高温走访慰问，向他们送上节日的祝福和党组织的关怀。

通过登门入户，军休四所对全所的军休干部进行了走访，尤其是高龄、患病、独居、空巢的军休干部，进行一对一重点慰问。每到一名军休干部家中，工作人员都会细致地询问他们的身体状况，耐心地听取他们的所需所求，并送上一份慰问品。与往年不同的是，今年的慰问品中除了防暑降温用品，还增加了一本崭新的《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》，方便军休干部足不出户学习最新的理论知识。

此次走访慰问，是军休四所贯彻落实市退役军人事务局在全市广泛开展“大走访大调研大落实大培训”活动精神的重要举措，也是该所庆“八一”党建系列活动的组成部分。

(马彦如 石峰 曹悦)

## 市城管局公益活动助推“垃圾分类”

京江晚报讯 昨天上午，镇江市城管局联合京口区环卫所和公益团队组织开展了“七彩假日，垃圾分类，从我做起”主题活动。

30余名青少年在家长的陪同下跟随市城管局工作人员实地参观了京口区酒海街垃圾中转站，现场普及和推广垃圾分类生态环保知识，并且把前期在家中收集的矿泉水瓶、饮料罐、玻璃瓶、纸盒等可回收垃圾集中进行投放。现场志愿者们向中转站的环卫工人赠送了西瓜、毛巾、洗发水等慰问品，对辛勤在一线工作的环卫工人进行了慰问。

随后，小志愿者参观了位于梦溪广场的京口区垃圾分类小屋，了解垃圾分类的相关知识。活动现场，主办方向每个小志愿者分发了一个白色的可回收垃圾

筐，在活动结束后，小志愿者们将把家中可回收垃圾进行集中收集，在家中进行分类。

市城管局相关负责人表示，通过本次公益活动，正确引导广大市

民在日常生活中养成良好的文明生活习惯，增强环保意识，共同参与“垃圾分类”，为建设美丽镇江贡献力量。

(戴勇 徐炼炼 范海罡)



戴勇 徐炼炼 文雯 摄

## 新闻速递

日前，江苏大学环保协会在社团成立20周年之际，走进七

里甸街道光华社区，举办“环保科普行”活动。大学生志愿者在社区开展科普宣传教育活动，并向居民发放调查问卷，作环保讲座。(干光磊)

日前，京口区住建局举办住宅小区业主大会和业主委员会实务培训，解读《镇江市住宅区业主大会和业主委员会指导规则》。(蒋莉 干光磊)

讲文明树新风 公益广告 镇江日报社 宣

镇江双拥“八创”思路：社会化、法治化、深度融合