

职场“背奶”妈妈为爱坚持

全社会一起努力给宝宝最好的“口粮”



我市中心妇产医院的医护人员在指导新手妈妈哺喂宝宝。 照片由受访单位提供

健康观点
主持人
天津市新闻名专栏

每年8月1日至7日是世界母乳喂养周,今年的活动主题是“助力职场家庭,促进母乳喂养”,希望全社会关注哺乳期妇女,帮助更多的职场妈妈们实现母乳喂养。母乳是婴儿最理想、最安全的天然食物,也是大自然赐予的珍贵礼物。我市妇女儿童保健中心的统计数据表明,近年来,我市母乳喂养率逐年上升,全市婴儿母乳喂养率达90%以上,符合世界卫生组织规定的六个月内婴儿母乳喂养率应达80%以上的标准。

母婴专家们表示,现在很多年轻妈妈都参加过医院和妇幼保健机构的准妈妈培训学校,学习过如何科学顺利哺乳,加之母乳喂养宣传深入人心,选择亲自哺喂宝宝的年轻妈妈越来越多。但除产妇自身条件和意愿外,职业需求已经成为母乳喂养最大的外界阻力。职业女性产假、哺乳假后重返职场成为一名“背奶”妈妈,面临职业与育儿的双重压力,有些不得不过早终止哺乳。促进母乳喂养,不单单是母亲的事,也不单单是家庭的事,更需要政府部门、医疗机构、工作单位和社区等的共同支持。

公共场合企业建母婴室 返岗每天有一小时哺乳假

36岁的张媛是一名职场妈妈,大宝5岁、二宝14个月。二宝四个半月时,她重返职场,每天在公司给二宝存“口粮”。张媛每天可以提前一小时下班,开会遇上涨奶也会中途离场,这些母乳妈妈的“小特权”让她在在职场和育儿的疲惫中感到了社会的支持。大宝14个月大时断奶,二宝打算坚持到18个月,条件允许的话还想更长一些。

我市妇女儿童保健中心主任邵平说,世界卫生组织建议6月龄内的婴儿纯母乳喂养,然后继续母乳喂养到2周岁。2021年我市卫生健康委等10部门联合印发了《天津市母乳喂养促进行动计划实施方案(2021—2025年)》(以下简称《方案》)。该

方案提出完善政策制度着力构建母乳喂养支持环境。在保护哺乳期女职工权益方面,要确保女职工享受产假、生育奖励假,合理安排哺乳期女职工的哺乳时间,灵活安排工作时间和工作方式。我国《女职工劳动保护特别规定》第九条规定,对哺乳未满1周岁婴儿的女职工,用人单位不得延长劳动时间或者安排夜班劳动,用人单位应当在每天的劳动时间内为哺乳期女职工安排1小时哺乳时间;女职工生育多胞胎的,每多哺乳1个婴儿每天增加1小时哺乳时间。这就是说,如果工作时间妈妈们难以持续母乳喂养,可名正言顺申请每天一小时的哺乳假。

张媛说:“大宝小时候,有时会迫不得已在外面撩衣喂奶,纵使有很多不自在,还是要低头继续。社会在进步,公司已经在一年前设立了母婴室,二宝出生后,我们这些背奶妈妈再也不用躲到厕所给宝宝存母乳了,不少公共场所也都设置了母婴室,终于可以放心地哺喂宝宝。”哺乳妈妈工作、外出常常遇到和张媛类似的尴尬局面,社会各界一直在呼吁商场、医院等公共场合和企事业单位设立“母婴室”,方便妈妈们哺喂婴儿、留存

母乳。《方案》中也提出推进机场、主要火车站(包括高铁站)、邮轮母港、商场、医院、旅游景区及游览娱乐等大型公共场所加强母婴设施建设,提高母婴设施配置率。到2025年,公共场所母婴设施配置率达到80%以上;所有应配备母婴设施的用人单位基本建成标准化的母婴设施;全市6个月内纯母乳喂养率达到50%。

准备充足继续母乳喂养 乳汁储存加热运输要谨慎

邵平说,随着我国生育政策改变,养育多个孩子的职场妈妈越来越多。她们往往需要尽快走上工作岗位,多数都可能加入“背奶”行列。在正式返岗之前,妈妈们需要做足充分的准备,确保能继续进行母乳喂养。

妈妈在上班前1至2周尝试使用奶瓶或杯子试喂宝宝,不要强迫,循序渐进;提前安排好宝宝看护人,确保看护人配合并支持母乳喂养;提前准备好“背奶”工具,练习使用吸奶设备及手挤奶技术,以便上班后更从容背奶;提前储备好上班第一天的母乳,在刚刚上

班时作为宝宝的“口粮”;学习储存乳汁和加热乳汁的方法。

上班前几天,妈妈就可以练习用手或吸奶器将乳汁挤至消毒过的奶瓶再倒入集乳袋并冷藏(4℃保存期48小时,冷冻-20℃保存期限3个月)于冰箱内。上班后,妈妈离家前最好能哺喂一次宝宝,上班时以每2到3个小时吸奶一次。挤奶结束后,要及时将装着乳汁的储奶瓶放入冰箱冷藏室或者可保持低温的保温包,回家后立即放入冰箱储存。所有储存的母乳要注明吸出的时间,最好精确到分。母乳运输中要注意新鲜或冷藏后的母乳,可存放于有冰块的保温包中;喂食前冷冻母乳先以冷水退冰,再以不超过50℃的热水隔水慢慢温热。不要用微波炉,也不要直接在火上加热、煮沸。现在使用温奶器就方便很多。冷冻后退冰的母乳不可再冷冻,只可冷藏;冷藏的母乳一旦加温后即使未喂食也不可再冷藏,需丢弃。

通常妈妈们需要准备的“背奶”工具包括吸奶器、储奶冰包、奶瓶、储奶袋、乳垫、消毒用品。需要提醒的是最好不用玻璃瓶储奶,每天要认真消毒“背奶”工具。

重返职场奶水可能明显减少 多种手段保证母乳质量和量

重返职场后由于哺乳次数减少、未及时挤奶、工作压力大、饮食不规律等,导致不少妈妈在宝宝6个月之后奶水明显减少,甚至很难保证母乳喂养。邵平建议上班族妈妈从以下几方面入手尽量保证奶水充足。

饮食均衡,食物多样化。妈妈的饮食营养状况关系到奶水的质量,均衡营养的饮食是保证母乳质量和量的基础。因此,在公司或外面就餐,要尽量吃得营养,每餐中包含主食、蔬菜、肉类等,在上下午加餐时选择牛奶、酸奶、水果、坚果等。

保证充足的饮水量。母乳中含水量约90%,因此妈妈要保证充足的饮水量。建议每天饮用白开水2000毫升,三餐多喝清淡的汤水,此外,每天饮用300至500毫升牛奶及奶制品,既可以辅助下奶,又可以补充妈妈需要的营养。哺乳期间建议不要喝含有酒精的饮料、咖啡和茶。如果一定要喝的话,尽量选择淡茶、淡咖啡,每天不宜超过1杯。

养成良好的存乳习惯,让乳房及时排空。上班期间保证每隔3小时挤存一次,例如上午10点、下午1点和4点各挤存一次,也可根据工作习惯调整。在家时尽可能亲自喂,早上哺乳1次后再上班,下班到家后哺乳1至2次。

妈妈们应注意保持心情愉快,坚定母乳喂养的信心,保证充分的睡眠和休息,注意劳逸结合,愉悦的心情和积极的心态可以促进泌乳素分泌,让奶水增多。

王式功教授解释说。医大二院卒中流行病学十年调查研究显示,最低气温和气温变化可能是缺血性卒中中的危险因素,冬季气温下降2.30℃以上、夏季气温上升2.10℃及以上时缺血性卒中发病率增加,日平均气温低于2.8℃时其预后不良。月气温水平及月气温变化对男性、年龄大于70岁的心脑血管病患者影响更大。

全球变暖趋势持续,健康风险增加,气候变化将使全球每年因疾病死亡人数增加。与会专家表示,我国近年来的极端降水增多、高温天气增多、登陆台风平均强度波动增强,气候风险指数平均增高的趋势也影响着人们的健康状况。

未来,医学、气象、环境将通过大数据、人工智能等先进的技术手段交叉融合,对大量的气象、环境和医疗临床数据进行深入分析,构建精准的预警和预测模型,提高气象和健康预警的准确性和及时性,提供更加精准的健康服务。

通讯员 宋晓琳 李思

暴雨洪涝后 预防肠道呼吸道传染病 个人防疫重点关注七大内容



季节提醒

近日台风“杜苏芮”带来大面积暴雨,多地出现洪涝灾害,不仅造成民众生命财产威胁,对环境造成很大破坏,

还会带来各种病原微生物大量滋生和传播,对人体健康带来隐患。如何预防暴雨洪涝灾害之后引发的传染病?市第一中心医院感染科主任杨文杰表示,暴雨洪涝后要重点预防肠道疾病、自然疫源性疾病等多种传染性疾病。一旦感觉身体不适,要及时到正规医疗机构诊治,特别是发热、腹泻病人。杨文杰建议暴雨洪涝后个人防疫需要重点关注以下七个方面:

注意饮用水卫生 洪涝灾害期间,水源容易受到污染,饮用或用污染的水清洗蔬菜、水果、餐具等,容易引起疾病的传播。因此要做到不喝生水;装水的缸、桶等保持干净,并经常倒空清洗;临时饮用井水一定要煮沸消毒和(或)药物消毒后再使用。

注意食品卫生安全 不吃腐败变质或被污水浸泡过的食物;不吃淹死、病死的禽畜和水产品;蔬果类充分清洗,可蒸煮食品应充分加热后再食用。食物生熟要分开;碗筷要清洁消毒后再使用。

注意环境卫生 水灾后的房屋一定要彻底杀菌消毒;加强居室及环境通风和除湿;整修厕所,修补禽畜圈;粪便、排泄物和垃圾要放在指定区域等。如果环境和物品被病人血、排泄物等污染时,应及时消毒。

做好防蚊灭蚊蝇工作 洪水后,环境遭到污染,蚊蝇鼠等会大量增加,它们会传播疾病。要配合卫生防疫部门开展灭蚊蝇鼠的工作,尽量清除住所周围的污水,清除垃圾;室外穿长衣裤,做好防护措施;动物尸体要深埋,土层要夯实;发现老鼠异常增多时及时向当地有关部门报告,科学开展灭鼠工作;保持住屋和附近地面整洁干燥,不在草堆上坐卧、休息。

注意手部清洁 手卫生在任何情况下都尤为关键。毛巾和脸盆尽量单用,如果不得不与急性出血性结膜炎(俗称红眼病)病人共用脸盆,则应让健康人先用,病人后用,用完以肥皂将脸盆洗净,后用消毒剂浸泡消毒。

规范佩戴口罩 接触呼吸道传染病病人时要保持一定安全距离,并规范佩戴口罩,遇到口罩潮湿、破损或超过4至6小时时应立即更换。

保持皮肤清洁干燥 保持皮肤清洁干燥,随身用毛巾等擦汗。身体尽量不要与雨水污水接触,在不不得的情况下,穿戴胶靴等防水用品以减少皮肤与雨水污水接触。当发现脚部皮肤破溃并有加重趋势时,如情况许可应暂时不要下水,有足部皮肤病的应少下水。

通讯员 汤月欣

医学气象环境交叉创新大会在津召开

气象健康风险预警助力多种疾病防控



医疗前沿

由中国健康促进基金会主办,天津市健康气象交叉创新中心、天津市气象局、天津医科大学第二医院承办的第三届医学气象环境交叉创新大会日前在我市举行。与会期间,国内医学、气象、环境学多名院士和专家学者从学科交叉融合的角度,分享了健康与气象的前沿科研成果与现实经验,并探索跨界协同创新机制,建立“气象+健康医疗+服务”的新模式,实现脑梗心梗等多种疾病的气象风险预警。

据市健康气象交叉创新中心、天津

医科大学第二医院(以下简称医大二院)副院长李新教授介绍,2021年11月5日,市健康气象交叉创新中心联合市气象台在国内创新性地首次发布寒潮卒中橙色预警,截至目前共发布寒潮橙色预警3次,黄色预警7次,受众达4000万余人次。历年同期入院病例对比研究显示,预警后日均卒中住院人数降低5.2%至11.9%。针对全球变暖、热浪频发的气候变化特点,今年6月在国内首次发布热浪卒中气象风险预警,截至目前已发布夏季高温卒中气象风险预警3次,其中橙色预警1次,黄色预警2次。累计受众达5200万人次以上。

“除疾病风险预警,常见气象健康服务

还包括生活指数预报,如紫外线强度指数、舒适度指数、高温指数等,以往冬季还会有一氧化碳中毒事件的气象条件预警。现在会根据季节变化,推出季节高发疾病的相关指数,如春季的花粉指数,夏季的肠胃炎指数、中暑指数,冬季则有感冒指数等。”市环境气象中心主任、天津市健康气象交叉创新中心主任韩素芹研究员说。

“气象医学是通过研究天气、气候变化对疾病的影响,预测未来可能诱发疾病的风险,进而对气象敏感性疾病人群提供针对性更强、时效性更强的预警方案,涉及日常生活的多种常见病。”成都信息工程大学环境气象与健康研究院常务副院长、气象学专家



日前,市胸科医院的医护人员来到西青区津门湖街道办事处,为多家企事业单位员工开展心肺复苏理论和实践培训。 通讯员 屈志萍

分类信息

敬告读者:

本广告仅为刊户提供信息发布平台,所有信息均为刊户自行提供,请认真核实信息提供方相关证件与发布内容的真实性。如涉及押金、保证金、报名费等费用均与本报无关。本栏目不作为承担法律责任的依据。本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用。

天津日报 1762297767 23602233
办公地址:天津市和平区卫津路143号



遗失·公告

▲天津市津南区庆敏冷冻食品销售经营部遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY11200120107541,特此声明。

▲天津市河北区远杉食品便利店遗失税务登记证书正本,津证税字41010219730501705431号,声明作废。

▲天津市静海区唐官屯镇经济发展促进中心(天津市静海区唐官屯镇农村资金资产资源服务中心)遗失事业单位法人证书正本、副本,统一社会信用代码:12120223MB1N49659K,特此声明。

▲承租人:吕宝华,身份证号:120106195702276014。现承租茂泽怡园11号楼1101803室,租赁合同编号:031300091101080301,合同遗失,特此声明。

▲中国人民健康保险股份有限公司天津分公司保险单,单证号码(000522157)保单号(070180535000001)丢失,作废声明。

▲天津市宝坻区文学艺术界联合会遗失天津农村商业银行股份有限公司宝坻宝平支行开户许可证,核准号:J1100038531901,账号:9050101000010000353644,声明作废。

▲本人李敏,身份证号:120225198808210281,不慎遗失福彩投注机保证金收据一张,(投注机站号:12187192,金额:壹万元整,小写:10000元)特此声明作废。

▲周建中遗失天津市行政执法证,证号02000596159,执法单位为南开区人民政府广开街道办事处,声明作废。

结婚启事

新郎高飞与新娘周天娇于2023年8月8日正式结为夫妇。愿赤绳系定,白头永偕。特此登报,敬告亲友,亦作留念。

指定承租人刊登公告

本人吴学全,身份证号码:120103194101103819,同意死亡后,将坐落于天津市河西区水道红楼里7-8栋8门109-116厅/伙、111居室、112居室、113厅、113厨房、114厕所/伙(独用面积:25.76平方米,伙用面积:7.68平方米,房屋编号:031ec004908034118)住宅房屋指定过户给女儿吴凤娟承租,身份证号码:120103197107073829。

通知

王星光,身份证号120105196307162154,现已达到法定退休年龄,请于2023年8月15日前到单位办理退休手续,逾期未办,后果自负。

声明

本人杨宇,本人现挂名天津市小七贸易有限公司的法定代表人、及股东,占股100%。现声明本人从未参与过此公司经营、也从未从此公司分得利润,本人从未实控该公司,现本人特声明即日起停止公司一切经营活动,公告之日起该公司一切经营行为均无法定代表人授权。本人保留追究相关人员的法律责任。特此声明。

注销公告

天津市干部俱乐部(统一社会信用代码:1212000040120096XK),经相关单位批准,依法注销。鉴于此现已成立清算小组,并拟向事业单位登记管理机关申请办理注销登记手续。届时,敬请债权人自公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,逾期视为放弃相关权利。特此公告。

登报声明

当事人李宝全因继续承租李宝贵承租的坐落于南开区川府新村易川里5号楼1门105-107号房屋事宜,要办理住宅房屋过户协议书公证,其他相关人员如有异议,见报之日起三个月内,请向天津市南开公证处提出。

声明人:李宝全

债权转让通知

致天津龙乾置业有限公司:本人潘桂生将与贵司在天津市武清区人民法院(2018)津0114民初4513号民事调解书项下确认的全部未获清偿债权及相关利益等全部权利转让给潘超,并于2023年6月4日签订了债权转让协议,特此告知,请贵司尽快向潘超履行给付义务。

通知人:潘桂生

指定承租人刊登公告

本人孙玉兰身份证号码120103193509062147,同意死亡后,将坐落于天津市河西区粤江路361门501室房屋指定过户给倪洪云身份证号码120103195708206130。

公告

周德运(身份证号:120113*****4437):2023年8月1日,我分局对你作出津南规资(土地)罚告(2023)13号《行政处罚告知书》(具体内容详询我分局)。因其他方式无法送达,现依法向你公告送达上述告知书。如你对上述认定的违法事实、处罚依据及处罚内容等持有异议,可以向我分局提出陈述、申辩意见和听证要求。如要求上述权利,请分别于在收到本处罚告知书之日起五个工作日内向我分局提出陈述、申辩、书面听证申请。逾期未提出视为放弃陈述、申辩和听证权利。自本公告发布之日起经过三十日即视为送达。
天津市规划和自然资源局津南分局