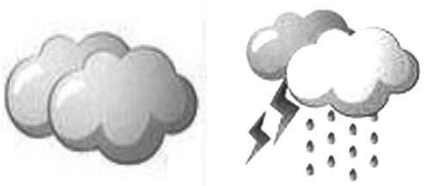
今日天气

阴转雷阵雨 27－32℃



来源：市气象局 市生态环境局
整理：陈瑶

周四天气

阴 27－34℃

周五天气

多云转阴 26－35℃

昨日14时空气质量

空气质量指数 36
首要污染物 ——
空气质量状况 优

昨日饮用水源地水质

淮河蚌埠闸
上断面水质
Ⅲ类(三类)

人体舒适度指数	穿衣指数	紫外线指数	晾晒指数	晨练指数
2级	1级	3级	1级	3级
热,很不舒适	适宜穿质地较薄的短袖衫、裙衫	中等	不宜晾晒	可以晨练

我市婴儿母乳喂养率平稳上升

母婴专家呼吁:坚持母乳喂养 妈妈宝宝都受益

本报讯（记者 张婷婷）“凭什么全家人都在睡觉，就我一个人夜里起来喂孩子？一瓶奶粉能搞定的事情，为什么要让母亲累死累活地母乳喂养？”……在年轻一代妈妈的眼中，母乳喂养的确是个“累人的活”。

实际上，除了劳累，在婴儿出生六个月内的母乳喂养还会遇到许多棘手问题，直接影响着母亲坚持母乳喂养的决心。母婴专家呼吁，坚持母乳喂养，妈妈和宝宝都受益。

多种原因影响母乳喂养

“生产后，奶水还行，但是每天晚上都得起来喂奶，就太痛苦了。所以晚上换成了奶粉，想好好睡个觉。后来，慢慢得白天奶粉添加的次数也多了起来，孩子也逐渐适应了。其实我自己感觉混合喂养没啥事，但是家里人仍然劝我改回母乳喂养。”在孩子三个月以前，小王一直坚持纯母乳喂养。可马上产假结束了，打算回到工作岗位的她开始有意识地给孩子混合喂养，但家人的态度让她特别烦恼。

“母乳喂养过程中，我还因乳腺炎出现了发烧的情况，服药期间也不敢给孩子吃母乳。上班以后一旦忙起来，不管是时间上还是精力上，我都很难将母乳喂养坚持到底。”思来想去，小王还是决定“狠狠心”，逐渐给孩子断奶。

与小王不同，李女士则因母乳少质量差而不得不放弃母乳喂养。“我知道母乳对孩子的好处，我想着即使是上了班累一些，也要坚持给孩子喝母乳。”但令她没有想到的是，阻碍母乳喂养的不是时间和精力，而是自身奶水少，质量也不好。

“奶水像清水一样，宝宝在吮吸的时候不仅费劲，而且相当频繁。时间长了，孩子的生长发育肯定也会受影响。”李女士说，邻居家的宝宝和自家小宝出生时间差不多，却长得白白胖胖，活像一只“小牛犊”，可自家的孩子各项指标都存在落后现象，她感觉特别愧疚。为了不想宝宝吃不饱受委屈，她也向现实妥协了，只能添加配方奶，以保证孩子的需求。

市妇幼保健院护理部主任杨静认为，现在各个阶段的代乳品很多，一些奶粉广告铺天盖地，让一些母亲很难坚持母乳喂养。有些母亲因特殊原因不能哺喂孩子，或者是身体确实比较差而无法哺喂的妈妈们来说，用奶粉纯属迫不得已。但是那些身体状况良好，奶量也比较充足的妈妈，因为怕麻烦不想亲自喂母乳的，她觉得还是得改一改的。

成功母乳喂养谨记妙招

8月1日至7日是第29个世界母乳喂养周，主题为“支持母乳喂养，守护健康地球”。据我市妇幼卫生年报统计，我市2019年度母乳喂养率为87.99%，较2018年度增长0.14%，母乳喂养率逐年稳步增长。

妈妈的乳汁是最适合宝宝的食物，母乳中含有很多生物活性因子，是配方粉无法替代的。听起来简单的母乳喂养，实操起来却让有的“新手”妈妈“压力山大”，尤其是刚开始的时候。对此，市妇幼保健院母婴专家向大家支招，科学顺利哺乳，避免陷入母乳喂养“雷区”。

杨静强调，母乳喂养能够满足6个月内婴儿所需的全部营养，不仅给宝宝提供了最佳的营养和免疫保护，促进宝宝更好的生长发育，还能为家庭减少经济负担，同时也是建立母子感情最好的桥梁。

在实际喂养过程中，母亲要树立母乳喂养信心，树立信心是促进母乳喂养成功的第一步。另外，坚持母乳喂养要实现“三早”，“早接触、早吸吮、早开奶”是促进成功母乳喂养的关键。产后的1小时为肌肤接触的黄金时间，是宝宝最清醒的寻乳本能反射最强烈的时候。因此，在条件允许的情况下，只要宝宝出生，待身体擦干后，就可以放在新妈妈的胸前进行肌肤接触，让宝宝在妈妈的胸前“爬行寻乳”。母婴同室时，每天分开的时间最好不超过1小时，可以有效促进新妈妈按需哺乳。

新妈妈们还要坚持夜间哺乳，催乳素在夜间比白天分泌得更加旺盛，妈妈可以采取和宝宝同步休息的方法来保证睡眠。这也是促进母乳喂养成功的一项重要措施。

另外，要防止婴儿出现“乳头错觉”。开奶前，不要给宝宝喂任何食物或饮料、不要给吃母乳的宝宝使用奶瓶、奶嘴，其主要目的是防止“乳头错觉”。如果需要添加配方奶的，可以用小勺或奶杯喂养，或者乳旁加奶。

对于新生儿黄疸不能喂母乳的说法，杨静表示要科学对待，切勿陷入“想法误区”。

专家解释，正常情况下，有超过一半的足月新生儿会在出生后两三天出现生理性黄疸，4天至5天达高峰，第7天至第10天开始逐渐消退，最迟消退时间不超过2周。生理性黄疸并不需要采取特殊的处理方式，但越早、越频繁地进行母乳喂养，对宝宝“退黄”越有帮助。

在这期间，妈妈可以继续给宝宝母乳喂养，因为早吸吮、早开奶和按需哺乳，可以有效刺激宝宝的肠蠕动，促使宝宝多排便，从而使引起黄疸发生的胆红素尽快排出体外，对于减轻黄疸非常有利。

需要注意的是，新生儿黄疸分为生理性和病理性两种。家人要密切观察宝宝的病情发展，并及时与医生交流，如果是病理性黄疸，应积极查找原因，进行治疗。

燃气安全 从娃娃抓起

我市“小黄人”招募小小燃气安全宣传员

本报讯(记者 陈昂 通讯员 刘芳 文/图)近日,我市新奥燃气“小黄人”志愿服务队面向全市中小学生招募“小小燃气安全宣传员”,组织燃气安全宣传培训课程,从小培养燃气安全意识。

据了解,小黄人志愿服务队时刻秉承创造安全用气环境、将安全知识送上门的服务宗旨。自今年“小黄人”志愿服务队正式更名以来,在战疫保供期间,“小黄人”志愿服务队为2000余户用户提供“送气上门”服务,解决了用户出行不便的难题。

今年以来,小黄人志愿服务队分别在市区、固镇县共开展安全宣传80余次,并将移动售气的便民服务直通车开进社区,目前已结成爱心帮扶对子的家庭有100余户。小黄人志愿服务精神的持续发扬,不仅要走去出,进社区、进企业、进校园、进广场,同时还需要请进来,邀请市民更关注了解燃气安全,更熟练的掌握远离安全隐患的方法。

考虑到暑假即将接近尾声,新的学期即将开始,还有一些小朋友的暑假社会实践作业还没有完成,此次蚌埠新奥燃气小黄人志愿服务队就专门面向全市6-12岁小学阶段的孩子招募40名“小小燃气安全宣传员”。报名方式为:关注E城E家公众号,按照【姓名 性别 年龄 学校 联系方式】的信息在公众号后台回复填写即可以报名。

招募要求是,对燃气安全感兴趣,且敢与陌生人交流,热情好学、听从组织安排、团结意识较强。本周五下午3:00～4:00可以来到位于华光大道1239号新奥燃气公司培训教室,聆听燃气安全宣传培训课程。

培训合格后,“小小安全宣传员“们就能够与专职小黄人志愿者一起参加社区燃气安全宣传活动。既可以掌握燃气安全知识,丰富暑期生活,又可以向身边更多的市民传播安全用气的理念,是一次非常有意义的活动。

“小黄人”志愿服务队在社区为居民服务。

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名称	单价	名称	单价	名称	单价	名称	单价	名称	单价	名称	单价	名称	单价
粳米	¥2.89	鲜牛肉	¥37.88	毛豆	¥4.08	胡萝卜	¥3.11	芹菜	¥5.22	茼蒿	¥6.20	圆茄子	¥3.44
面粉1	¥2.59	鲜羊肉	¥40.29	山药	¥6.12	蒜头	¥5.78	黄豆芽	¥2.29	青菜	¥2.25	西红柿	¥4.18
大豆油	¥47.13	鸡蛋	¥4.82	生姜	¥9.33	土豆	¥2.88	莴笋	¥4.00	菠菜	¥6.22	黄瓜	¥4.14
食用调和油	¥55.25	鲫鱼	¥9.50	莲藕	¥6.22	蒜苗	¥4.88	香菜	¥8.72	韭菜	¥4.06	冬瓜	¥2.19
鲜猪肉	¥30.00	四季豆	¥9.51	洋葱	¥2.36	小葱	¥5.47	苋菜	¥4.41	青椒	¥4.04	西蓝花	¥7.72

以上为2020年8月11日部分农副产品市场均价，供参考。单位：元/500克 油:元/5升