

上班以后奶水越来越少、母乳装进奶瓶后宝宝不肯喝……

“背奶妈妈” 母乳喂养问题多

产假休完去上班后，原本够宝宝喝的母乳变得越来越少；背回家的母乳用奶瓶喂宝宝，孩子产生乳头错觉，不肯再主动吸妈妈的母乳……不少职场妈妈产假后去上班就变身背奶一族，不过在坚持母乳喂养的过程中也会遇到种种问题。“背奶妈妈”如何坚持母乳喂养？昨天上午，市妇儿医院举行了一场专题讲座，为职场妈妈支招。

母乳装进奶瓶后宝宝不肯喝？ 背回家的母乳最好用勺子喂宝宝

“开始背奶以后，母乳装进奶瓶里，宝宝死活不肯喝，情愿饿着等我回来，愁死。”周女士的宝宝4个多月大，她上班后，为了让

上班一个月奶水少了一半？ 上班后坚持规律挤奶很重要

“我每天鲫鱼汤、猪蹄汤的几乎没断过，但上班以后奶水还是越来越少。”二胎妈妈姚女士最近有点焦虑，她产假后恢复上班1个月了，发现奶水越来越少，吃什么都不管用。刚上班的时候她一个上午可以吸出170~180毫升的奶。上班一个月后，她一个上午只能吸到100毫升左右的奶，有时候晚上的奶

在只有每天靠家人把宝宝送到单位来喝奶。和周女士的经历相反，有的妈妈遭遇了宝宝喝过奶瓶后，就不肯喝母乳的尴尬。明明宝宝刚出生的时候吃母乳吃得很顺利，但喂了

上班一个月奶水少了一半？ 上班后坚持规律挤奶很重要

还不够宝宝喝。恢复上班后奶水越来越少，是不少“背奶妈妈”遭遇的窘境。“乳汁分泌量的多少和是否早吸吮、妈妈的心情、夜间坚持哺乳与否都有关系，饮食也是影响乳汁分泌的因素，但不是最重要的因素。”市妇儿医院母婴护理专科护士、浙江省母乳喂养咨询师沈丽娜介绍，

几次奶瓶后，宝宝一吃母乳就会使劲躲开哭。“妈妈们背回家的奶，不能用奶瓶给宝宝喂。”沈丽娜说，用奶瓶，宝宝喝奶太容易，会发现不必怎么花力气就可以吃到乳

上班一个月奶水少了一半？ 上班后坚持规律挤奶很重要

恢复上班以后，妈妈要安排好吸奶时间，尽量固定，每3个小时一定要吸奶或挤奶一次。因为如果时间间隔太长，乳房得不到充分的刺激，母乳分泌量就会越来越少，不利于延长母乳喂养。妈妈的情绪和乳汁分泌也有关系，上班后由于工作的压力以及婴儿吸吮母乳次数的减少，有的妈

汁，而吸吮妈妈的乳头就显得“费力不讨好”。几次以后，孩子会拒绝母乳喂养，这种情况也被称为“乳头错觉”。建议妈妈们把背回家的母乳用勺子或小杯子喂给宝宝喝。

上班一个月奶水少了一半？ 上班后坚持规律挤奶很重要

妈乳汁分泌会减少。因此保持愉快的心情，加上坚持定时挤奶，都可帮助乳汁分泌。“‘背奶妈妈’们夜间还应该坚持亲自喂奶。”沈丽娜说，人体的催乳素分泌在晚上是高峰，所以妈妈们当天背回家的奶，不要晚上给宝宝喝，应该留在第二天上班的时候再用。

母乳在冰箱里究竟可以放多久？ 冷冻的母乳最长不超过三个月

很多“背奶妈妈”都有这样的经历，白天挤的奶太多了，宝宝喝不完，妈妈们一般都会冻在冰箱里给宝宝当口粮。昨天的讲座上，不少妈妈关心，冷冻的母乳究竟可以存多久，有的说法是半年，有的说三个月，究竟哪个准确？

“最新的理念，冷冻的母乳储存时间最好不要超过三个月。”沈丽娜表示，不同条件下的母乳保持时间不一样，像新吸出的母乳，在25℃~37℃的室温下，置于密闭容器中，可保存4小时；在15℃~25℃的室温下，可保存8小时；在2℃~4℃条件下冷藏，可保存24小时；在-18℃条件下冷冻，可以保存三个月。注意母乳要放在冰箱靠里面一点，不要放在冰箱门边，否则经常开门，温度达不到保存要求。

母乳喂给宝宝前，需要先加热，能直接用开水或微波炉吗？沈丽娜建议，母乳解冻要放在流动的自来水里完全化开后，用40℃左右的温水加热。

“母乳的加热温度不要太高，曾经有父母给孩子喂奶把孩子口腔烫伤了。因为大人对温度的适应能力比宝宝强，大人感觉不烫，可能只是有点热，对宝宝来说已经不能承受了。”沈丽娜建议，加热母乳的水温不能太高，否则容易破坏母乳中的营养成分。给宝宝背奶，要坚持不容易。究竟母乳喂养可以持续到几个月？沈丽娜说，宝宝6个月内可以选择纯母乳喂养，6个月后选择添加辅食，有条件的可以继续母乳喂养至24个月以上。

记者 孙美星
通讯员 马蝶翼

好牛奶是养出来的
宁波牛奶集团温馨提示

今天

阴转多云

北风4~5级

7℃~12℃

明天

晴到多云

西北风3~4级

4℃~15℃

后天

晴到多云

北风3~4级

5℃~16℃

福彩

七乐彩 第2016143期
基本号: 01 02 09 11 19 21 25
特别号: 22
6+1 第2016143期
基本号: 2 7 6 2 5 8
生肖码: 牛
15选5 第2016333期
基本号: 03 04 05 12 13
3D 第2016333期
开奖号码: 0 5 4

承承看天

一夜骤降近7℃

昨天市区天空朦朦胧胧，预示着冷空气正在南下，顺便带来了原本在北方肆虐的雾霾。

据监测，昨天市区空气质量级别为轻度污染，首要污染物为PM2.5。

今天一早醒来，天气舞台已经成为冷空气的“主场”。

表现最突出的是大风。据市气象台预报，从昨夜开始，市区的风力就已经增强到4~5级，今天还将持续，预计要等到明天，才会逐渐转弱为3级。

感受最强烈的是降温。据市气象台预报，今天市区最高气温预计在11℃~13℃。看起来不太低，但和昨天市区最高气温

18.9℃相比，一夜之间降温近7℃，还是比较明显的。

和大部分冷空气影响过程一样，最低气温的起伏要晚一步。今天市区最低气温6℃~8℃，比昨天低2℃左右。当然，这只是一个开头，等到周三、周四，市区最低气温将直接跌到3℃~5℃，山区最低气温更是只有0℃~2℃。

尽管市气象台说，这回影响我们的冷空气只能算是一股弱冷空气，但其带来的降温和寒意还是不容小觑的。大家早出晚归，不能像前几日那样随意，得做好必要的保暖措施。

石承承

体彩

大乐透第16143期:
04 06 22 27 31+ 06 07
20选5第16333期: 01 07 08 11 14
排5第16333期: 9 7 5 0 1
(中奖号码以彩票中心公告为准)

动态

为幼儿普及安全用电知识

“刚刚洗完的小手湿漉漉的，可以去碰电插头和开关吗？”“不能!”日前，宁波供电公司客服中心工作人员走进高新区宝韵幼儿园，为孩子们上了一堂生动的儿童安全用电课。

通过一幅幅生动的图片配上精彩的讲解，围坐在一圈的小朋友们纷纷站起来，争先恐后地回答工作人员提出的问

题，气氛十分热烈。经过一番有趣生动的互动问答，小朋友们对用电安全有了一定的了解和认识。

今年以来，宁波供电公司已多次组织相关活动，到学校、社区进行安全用电知识宣传，特别是对低龄学生的电力知识普及，使小朋友们规避风险的能力有所提高。

林伟 徐任超

每天一句宁波话

词条：面皮老

解释：脸皮厚

例句：侬面皮老哦。[你脸皮厚的。]

钱元平 辑录 任山麓 配图

机票

明日部分宁波始发航班票价

目的地	离站时间	折扣价	目的地	离站时间	折扣价
香港	8: 30	1550	青岛	22: 15	350
香港	14: 30	1550	潍坊	18: 45	440
香港	19: 00	候补	威海	11: 30	1090
澳门	15: 50	1300	成都	13: 25	710
浦东	7: 35	360	成都	16: 20	710
北京	7: 15	1120	成都	16: 30	820
北京	8: 30	1120	成都	18: 50	730
北京	10: 25	1120	成都	20: 20	890
北京	12: 00	1380	重庆	9: 55	700
北京	14: 45	1040	重庆	15: 15	720
北京	17: 45	1380	重庆	18: 25	720
北京	19: 25	1120	重庆	21: 45	700
北京	19: 30	700	昆明	7: 35	780
北京	18: 45	580	昆明	10: 35	670
天津	19: 35	520	昆明	13: 55	780
石家庄	16: 35	660	昆明	11: 50	720
广州	7: 45	530	昆明	18: 30	630
广州	10: 35	750	丽江	13: 40	570
广州	10: 50	750	包头	14: 45	1380
广州	11: 15	760	贵阳	13: 15	930
广州	14: 50	760	贵阳	14: 05	610
广州	16: 40	750	铜仁	14: 05	600
广州	18: 30	760	兴义	13: 40	680
广州	21: 35	640	长沙	9: 20	390
珠海	10: 40	1020	长沙	11: 10	390
汕头	10: 45	360	长沙	16: 20	280
深圳	11: 40	800	长沙	20: 20	560
深圳	13: 00	1040	安庆	11: 50	220
深圳	15: 45	790	南昌	12: 35	500
深圳	17: 35	580	南昌	18: 50	400
深圳	20: 15	590	武汉	7: 35	350
深圳	22: 30	590	武汉	13: 15	530
厦门	22: 15	880	武汉	15: 10	310
哈尔滨	14: 15	1150	武汉	16: 30	460
哈尔滨	19: 55	980	郑州	11: 20	550
长春	10: 20	1450	郑州	15: 20	500
沈阳	12: 50	580	西安	8: 00	620
沈阳	7: 45	700	西安	11: 30	630
大连	15: 45	570	西安	13: 05	620
大连	17: 45	640	兰州	15: 10	1030
青岛	7: 45	350	乌鲁木齐	7: 35	1220
青岛	12: 55	360	海口	11: 10	1550
青岛	15: 40	340	海口	12: 55	1090
青岛	18: 15	340	海口	19: 45	780
青岛	19: 25	360			

注: 1、以上信息于昨日17点采集,仅供参考,以上价格均不含税;
2、24小时售票热线: 88886666、13336668686, 市区内免费送票。