

如何科学应对产后涨奶、乳头皲裂?

医生支招化解宝妈困扰

本报讯(记者刘雅玲) 2024年8月1-7日是第33个世界母乳喂养周,今年的主题为“支持母乳喂养,共建生育友好”。哺乳是一种幸福而又奇妙的体验,但有些宝妈会遭遇乳房胀痛、乳头皲裂等困扰。中大五院产科主任王莉表示,疼痛是继乳汁不足之后第二大容易导致母乳妈妈中止哺乳的原因。其实,哺乳应该是无痛的,一旦感觉疼痛难忍,要及时查找原因,并采取相应的解决措施。

如何度过生理性涨奶痛?

产后2-3天流经乳房的血液增多,同时淋巴液和乳汁增多,乳房出现轻微胀痛,这就是生理性涨奶的开始。产后3-5天如果哺乳不及时,乳汁流出不畅,会导致乳房水肿疼痛,俗称“石头奶”。

王莉建议做好以下三点,顺利度过涨奶期:做到“三早”,即早接触、早吮吸、早开奶。越早让宝宝与妈妈肌肤接触,越早吸到母乳,越

早对乳头进行刺激,就越有利于开奶和母乳喂养;母婴同室,尽量让宝宝与妈妈24小时待在一起,按需哺乳;采取正确的抱姿和正确的含乳姿势。

冷敷可缓解堵奶痛

堵奶通常是因哺乳期宝妈乳汁排出不畅引起的,如不及时妥善处理,可发展为乳腺炎。发生堵奶时,最根本的解决办法就是让乳汁溢出,包括让宝宝频繁有效地吮吸、使用吸奶器、寻求专业人士的帮助等。

王莉提醒,产后前两天的饮食要相对清淡,不要吃猪蹄汤等油腻食物,避免堵奶;乳房出现红肿热痛时,哺乳前应温敷乳房,也可适当轻柔按摩,避免大力按揉或暴力通乳。

在哺乳间歇期,可选择冷毛巾、卷心菜等进行冷敷(注意:不是冰敷);冷敷时需避开乳头和乳晕部分,每次20分钟左右,每天2-3次。如红肿热痛症状不能有效缓

解,且体温超过38.5℃,症状持续或有加重迹象时,要及时到医院就诊。

涂抹羊脂膏防止皲裂痛

乳头皲裂往往是因哺乳姿势不正确、宝宝吸吮过于用力、宝妈过度清洁乳头等造成的。

王莉建议,喂奶时,宝妈可以让宝宝吸吮乳头及大部分乳晕,宝宝吸奶省力的同时也能保护乳头;每次哺乳结束后,切记不可强行从宝宝口中拔出乳头,可轻压宝宝下巴,待宝宝张开嘴巴后轻轻拔出乳头即可;可挤出少量乳汁涂抹于乳头、乳晕处,以促进皮肤修复,也可以在乳头上涂抹羊脂膏,形成保护层;穿戴宽松哺乳内衣,及时更换潮湿的防溢乳垫,避免摩擦乳头。

若乳头疼痛剧烈,宝宝不能很好地含接乳头时,宝妈可选择暂时停止亲喂母乳,并及时用吸奶器将乳房排空,可用小杯或小匙将吸出的母乳喂给宝宝。

少儿如何预防近视?

避免长时间用眼 多进行户外活动

本报讯(记者郑振华)为进一步增强社区儿童爱眼护眼意识,引导孩子们在暑假养成良好的用眼习惯,近日,香洲区梅华街道翠前社区党委“翠苗护航,筑梦前行——儿童青少年成长服务行动”项目联合眼科专科医院,在翠前社区新时代文明实践站开展“护眼从我做起”——儿童眼科科普活动,吸引30名小朋友参与。

活动中,小朋友们在医生的指导下,接受了专业的验光和视力检查。检查结果显示,有不少小朋友已经出现近视问题,医生立刻与家长沟通,提醒小朋友们及时做好近视防控,以免近视继续加深。

随后,专科医生为小



眼科专家为社区儿童进行视力检查。本报记者 赵梓 摄

朋友们科普了眼睛的构造、产生近视的原因以及如何预防近视的措施,告诉小朋友们:平时要避免近距离长时间用眼,阅读、写字或使用电子产品;

学习时应劳逸结合,连续用眼30分钟左右,应至少休息10分钟,避免视疲劳;白天要多进行户外活动。这些都是预防近视的有效措施。

夏季运动健身要注意什么?

夏季天气炎热,空气湿度大,对运动健身会有一定影响。在国家卫生健康委6日举行的新闻发布会上,专家提示,运动要讲科学,安全是第一位的。公众要注意在运动时防范体温过高造成中暑,甚至热休克等。

国家体育总局体育科学

研究所研究员张漓在发布会上说,人在运动过程中,运动的肌肉要燃烧葡萄糖和脂肪为肌肉提供能量,但只有约20%的能量被肌肉用于运动,剩下80%的能量都会被用于升高体温。一旦体温过高,人们容易出现头晕、眼花等症,严重的甚至发生幻

觉和昏迷。

专家建议,避免在烈日下长时间运动,尽量在阴凉处锻炼,避开气温最高时段。同时,注意补水补液,若出现燥热、头晕等中暑症状,要尽快采取物理降温措施,如冰敷颈部等。

据新华社电

金湾区5天发生3起火灾

夏季如何确保消防安全?



8月2日,三灶镇一工厂发生火灾。金湾区消防安全委员会供图

最近天气炎热,容易引发火灾。记者从金湾区消防安全委员会办公室了解到,从8月1日到5日,金湾区发生三起火灾事故,引人警醒。

8月1日,珠海市金湾区平沙镇发生一起普通住宅火灾,起火物为电表箱,起火原因为电气故障。

2024年8月2日,珠海市金湾区三灶镇一工厂发生火灾,现场为车间着火,燃烧物质为电箱、纸皮等可燃物,起火原因待进一步调查。

2024年8月5日,珠海市金湾区红旗镇发生一起车辆火灾,起火场所为露天停车场,起火物为车辆仪表盘,起火原因系自燃,无人员伤亡。

目前全市高温橙色预警信号正在生效中,高温天气导致各种场所的用电量急剧增加,火灾隐患也随之增加。电气线路故障、用电超负荷;使用或存放易燃易爆物品;使用驱蚊用品、用火离人等火灾隐患不容忽视。

那么,夏季如何消除火灾隐患?

重点清理阳台,楼道以及疏散通道可燃物,确保通道和出口畅通。

天气炎热,用电量剧增,注意安全用电。出门、入睡前或电器长期不用时,要切断电源,严禁随意拉接电线。如遇家用电器着火,切勿向电器泼水,应先关掉电源,然后用干粉灭火器或二氧化碳灭火器灭火。

注意厨房消防安全,经常检查天然气、煤气管道,厨房使用明火时勿离人,操作过程中做到人离火熄,人走电断、气关。

夏季防蚊用品,如蚊香、驱蚊器、灭蚊剂等使用频繁,点燃的蚊香不可直接放置在凳子、桌子等木质家具或窗帘边等可燃物上。

经常检查、保养车辆,车内不存放易燃物品,打火机、罐装喷剂、香水、充电宝等受热后易发生燃烧或爆炸。车内配备专用灭火器。(本报综合)

三家邮政服务网点暂停业务

就近用邮可以去哪里?

本报讯(记者苏振华)记者8月6日从珠海市邮政分公司了解到,近期我市粤海邮政支局等三处邮政服务网点暂停普遍服务业务,周边居民用邮需调整计划。具体情况如下:

粤海邮政支局近期进行网点升级改造,至2024年10月31日暂时停止办理邮政普遍服务业务。在此期间,用户可就近到桂花南邮政支局、兰埔邮政支

局办理业务。

屏西路邮政所因原代办人不再合作,于2024年8月1日至31日暂停服务,暂停期间用户可就近到南湾邮政所用邮。

翠微邮政所因场地整治,将于2024年8月1日至11月1日暂停办理邮政普遍服务业务,用户可在暂停期间就近到嘉园邮政支局用邮。普邮服务项目包括信件、印刷品、包裹寄递及邮政汇兑等。

税务部门提醒:

“税务抽查”邮件及链接切勿轻信点击

本报讯(记者苏振华)近期,国内陆续有纳税人反馈,称收到了不法分子冒用税务部门名义发送的“税务抽查”电子邮件,需要领取抽查所需材料,诱导纳税人点击钓鱼网站。国家税务总局珠海市税务局提醒,若收到类似邮件,切勿轻信点击链接。

税务部门提醒:如有不法分子冒用税务部门名义,使用网络

虚拟电话、短信联系纳税人、缴费人,或近期以开展税务抽查、各类满意度调查和评比等为由,要求企业予以配合或点击下载来历不明的链接、程序,务必提高警惕,谨防遭受财产损失。

涉税相关信息务必以税务局网站、微信公众号、12366纳税服务热线平台等官方渠道通知消息为准。