

不少妈妈上班后奶水越来越少,也有一些单位“一小时喂奶假”形同虚设

卫生部鼓励纯母乳喂养6个月

4个月产假该不该延长?

昨天,卫生部下发了《儿童喂养与营养指导技术规范》,指出六个月以内的宝宝应纯母乳喂养,而上班族如果条件允许,也鼓励坚持母乳喂养。但是记者调查发现,产假一般最长也只有四个月,休完产假后,由于“没有喂奶时间”等种种条件的限制,或者因为工作压力大,乳汁分泌自然减少,不少产妇就放弃了母乳喂养,有一半的妈妈坚持不到六个月。

□实习生 曹晴 现代快报记者 刘峻

卫生部

婴儿6个月内应纯母乳喂养

昨天,卫生部下发的《儿童喂养与营养指导技术规范》提出,婴儿6月龄内应纯母乳喂养,无需添加水、果汁等液体和固体食物,以免减少婴儿的母乳摄入量,进而影响母亲乳汁分泌。从6月龄起,在合理添加其他食物的基础上,继续母乳喂养至2

岁。母亲外出或上班后,应鼓励母亲坚持母乳喂养。每天哺乳不少于3次,外出或上班时挤出母乳,以保持母乳的分泌量。外出时,可将母乳挤出存放于干净的容器或特备的“乳袋”,妥善保存在冰箱或冰包中,食用前用温水加热至40℃左右即可喂哺。

卫生部在这个技术规范里,还给出了不同温度下的母乳保存时间:

储存条件	最长储存时间
室温 (25℃)	4小时
冰箱冷藏室 (4℃)	48小时
冰箱冷冻室 (-20℃)	3个月

制图 张冰洁

故事

休完产假上班,奶水就少了

坚持了四个多月后,余女士最终还是不得不放弃了母乳喂养。她是南京一名室内设计公司的会计,产假前后加起来,满打满算大概有四个多月的时间,她介绍说,上班第一天偷着跑回家两个小时,看到孩子哇哇大哭,心疼死了。这么偷偷摸摸坚持了一个星期,老板中午对账总是找不到人,旁敲侧击让员工注意一下上班时间,余女士想到了带奶瓶挤奶,但公司没有专门的空间,每次都只能在洗手间,但人来人往不说,空

气也不太好,时间一长,就坚持不下去了。“也不知道怎么回事,上班后奶水就少了。先是混合喂养,到最后全奶粉了。”

而令她羡慕的是,她的一位朋友,单位还比较人性化,产假休完后,可以再续两个月,“即使不请这两个月的假,单位也给予了照顾。比如中午午休有两个小时,单位又允许一个小时喂奶时间,所以三个小时回家一趟差不多了。而且允许员工早上上班一个小时,可以早下班一个小时。”

调查

秦淮区:喂到6个月的占一半

据一项全国调查显示,仅有不到30%的新妈妈坚持纯母乳喂养到孩子6个月大。超过一半的被访者在6个月以前就停止了纯母乳喂养,其中17%的被访者只坚持了1个月纯母乳喂养。而南京的秦淮区也曾在中华门、夫子庙、钓鱼台等6个街道中对所有6个月以内的532名婴儿进行了入户调查。结果发现,4个月以内婴儿的纯母乳喂养率为62.1%,6个月以内纯母乳喂养率为50.1%。

专家分析,放弃母乳喂养有不少原因,有的认为孩子仅吃母乳营养太单一,急于给三四个月的婴儿添加奶粉、主食等,也有

的是因为产妇生病,接受药物治疗不适合继续喂养孩子。但近几年来,随着母乳喂养知识的普及和对产妇产后护理的改善,上述几种干扰因素减少,取而代之的则是因为工作压力大,导致母亲休完产假上班后,奶水骤然减少。

据介绍,奶水分泌受情绪影响较大,紧张、焦虑都会减少奶水分泌。在秦淮区的调查中,65%的母亲在谈到不能纯母乳喂养的原因时都表示“奶水分泌减少”,其中休完4个月产假恢复上班的母亲占了大多数,有的母亲甚至在生育后一两个月就不得不上班。

提醒

母乳为宝宝提供免疫物质

“对于坚持母乳喂养至2岁的说法,我持赞同态度。”南医大附院护士长储志平表示,坚持母乳喂养达一年以上的孩子,抵抗力明显较强。一方面,母乳对于孩子来说,就相当于“黄金”。另一方面,很多乳制品在生产过程中经高温处理后,很多营养成分会流失,也会或多或少地加入一些添加剂,不利于孩子身体发育。母乳中含有的“抗体”,能帮助孩子抵抗各种疾病,是妈妈给孩子的“保护衣”。

对小宝宝来说,母乳可提供生命最早期的免疫物质,有利于帮助孩子抵抗各种病菌的侵袭。这一点从秦淮区此次调查结果也可以看出:532名受调查孩子中,呼吸道感染率为13%,其中母乳喂养的婴儿发病率为11%,人工喂养的发病率为26%,相差一倍以上。

喂奶能促进妈妈子宫恢复

“据我了解,坚持母乳喂养1年以上的宝宝明显比其他宝宝身体棒。”储志平说,她自己的孩子就是母乳喂养成功的典型“案例”。“我坚持纯母乳喂养,后来到一岁多才给他断奶。现在我的孩子身体特别好,几乎没生过什么病。”她还经常把自己的经验讲给身边的同事和孕妇听,以现身说法的方式来鼓励产后妈妈坚持母乳喂养。她认为,坚持母乳喂养至2岁,不仅能增强宝宝抵抗力,保证宝宝有充足营养、健康成长外,对于产后妈妈身体恢复也有很大的促进作用。储志平表示,孩子吮吸时会对妈妈的乳房产生刺激,接受到刺激后妈妈们的下丘脑会分泌催乳素,同时还会分泌一种催产素,这种激素能够促进产后妈妈的子宫恢复。

哺乳期妈妈自身营养要均衡

对于选择母乳喂养的上班族妈妈们,储志平建议说:首先,哺乳期的妈妈们要注意自身营养的均衡。同时,奶制品的摄入量要适当,因为过多地摄入奶制品可能会影响母乳质量,引起孩子过敏;其次,哺乳期妈妈们要注意自身抵抗力的提高,注意不要生病,否则母乳喂养反而会“害”了孩子。

“我建议上班的母亲可以随身携带‘乳袋’,每2~3小时,进行一次挤奶。”她说,“肯定有很多妈妈们坚持不了。”因为上班时很多母亲都“身不由己”,时间配合不了。还有,“挤奶”这件事可能会引来同事和他人的异样眼光,所以,需要家庭、单位和社会的支持。

尴尬现状

“一小时喂奶假”看上去很美



漫画 张冰洁

昨天,卫生部下发了《儿童喂养与营养指导技术规范》,在技术规范中提出,婴儿6月龄内应纯母乳喂养,且可喂养至2岁,母亲外出或上班后,每天哺乳不少于3次。但一个现实情况是,产假一般最长也只有四个多月,上班后新妈妈如何保证母乳喂养,这成了个难题。

“一小时都浪费在路上”

上月,国务院常务会议审议并原则通过了《女职工劳动保护特别规定(草案)》,草案将女职工生育享受的产假由90天延长至98天,用人单位应当在每日的劳动时间内,为哺乳期间的女职工安排不少于1小时的时间用于哺乳;生育多胞胎的,每多哺乳1个婴儿,每日增加1小时的哺乳时间。

看到这里,新妈妈王女士直摇头,“1小时看上去很美,但几乎都浪费在路上。我家算是离单位比较近的,但是往返一次也至少要个把小时。”没时间回家,王女士就带着吸奶器上班,每天上下午各一次躲到厕所挤奶,挤出的奶放在冰袋里,等到下班再背回家。但是,“背奶”不仅辛苦、繁琐,还是个技术活,整个过程都要尽量做到无菌操作、“冷链”运输,否则奶水可能变质,儿子就曾吃过她背回来的奶拉了肚子。现在天气逐渐热了起来,奶很难存放得住。

江苏早有相关规定但执行难

记者了解到,其实,江苏早

在1989年就颁发了《江苏省女职工劳动保护办法》,规定:有不满足一周岁婴儿的女职工,每班劳动时间内给予两次哺乳(含人工喂养)时间,每次30分钟。两次哺乳时间可以合并使用。哺乳时间和在本单位内哺乳往返途中的时间,算作劳动时间,并扣除相应的劳动定额。女职工较多的单位,应按照国家有关规定,以自办或者联办的形式,建立有专人管理的孕妇休息室、哺乳室、托儿所等设施。如果所在单位不允许女职工工作期间喂奶,女员工有权向劳动部门提出申诉。

对上述这些保护规定,南京很多新妈妈一脸茫然,记者随机采访了10位妈妈或“准妈妈”,其中只有一人表示,自己听说过该规定,其余都是“没听说过”。至于哺乳室,妈妈们表示几乎从没看到过。

28岁的韩燕下个月就要生产,她说之前一直没敢休息,就是想后面能保留4个月产假喂养孩子,产假结束后想再多请一个月,但如果领导不同意,就只能委屈孩子吃奶粉了。记者昨天从南京市劳动监察支队了解到,办法实施这么多年来,他们从未接到过侵犯喂奶权的投诉,“即使有单位被投诉,也只是责令改正,办法对处罚这一块没有说清,经济补偿也没有明确。”

对此,新妈妈们表示,提倡母乳喂养,不如直接延长产假来得更实际一些,虽然产假拟增加8天,但如果把喂奶假折算进产假,女职工若能享受6个月的产假就好了。

现代快报记者 项风华

相关新闻

幼儿肥胖 不能靠节食减肥

快报讯(记者 刘峻)昨天,卫生部发布《儿童营养性疾病管理技术规范》,规范通过健康管理、喂养指导和药物治疗等干预措施,对患有营养性疾病的儿童进行管理,及时纠正其营养偏离,促进儿童身心健康成长。卫生部在规范中指出,如果肥胖孩子处在幼年期,不能采用饥饿或药物减重措施。

规范指出,肥胖的原因有三种:过度喂养和进食、膳食结构不合理;运动量不足及行为偏差;内分泌、遗传代谢性疾病。如果孩子尚处在婴儿期,在及时、合理添加食物的基础上继续母乳喂养至2岁。控制超胖儿童的

体重增长速度,无需采取减重措施。到了幼儿期,每月测量一次体重,每3个月测量一次身长,监测体格生长情况,避免过度喂养和过度进食,适当控制体重增长速度,不能使用饥饿、药物等影响儿童健康的减重措施。采用行为疗法改变不良的饮食习惯,培养健康的饮食习惯。养成良好的运动习惯和生活方式。

如果到了学龄前期,建议开展有关儿童超重以及肥胖预防的健康教育活动,包括均衡膳食,避免过度进食,培养健康的饮食习惯和生活方式,尽量少看电视或电子媒体。每季度进行一次体格发育评价。