

母乳喂养注意三个关键期

本报讯(记者 刘涛)每年的8月1日至7日是世界母乳喂养周,今年的主题是“支持母乳喂养 共建生育友好”。8月4日,太原市妇幼保健院产科护士长杨心蕊表示,母乳是婴儿最理想、最安全的天然食物,母乳喂养要注意三个关键期,坚持纯母乳喂养6个月,对母婴的健康具有重要意义。

“新生儿出生后要尽早和母亲进行皮肤接触,尽早吸吮母亲的乳房。”杨心蕊提醒,母乳喂养分为三个关键时期。第一个关键时期是新生儿出生后的60分钟内,要开始母乳喂养,频繁

地吸吮可以促进母亲的乳汁早分泌,使新生儿尽早吃到初乳,同时,吸吮的过程也可以帮助新生儿胃肠道建立正常菌群;第二个关键时期是出生至6个月,要坚持纯母乳喂养,母乳是0至6个月婴儿的最佳食品和饮料,在此期间,婴儿可以从母乳中获取所需的全部水分,在6个月内,即使天热也不需要补充其他水分,如果给婴儿喂哺其他的饮料或水,则会减少母乳的摄入;第三个关键时期是6个月至2岁以上,要添加适当的辅助食品,如泥糊状食物、强化铁的谷类食物,同时要继续母

乳喂养至2岁以上。

“母乳喂养对母婴健康十分重
要。”杨心蕊表示,母乳营养最全面、易吸收,有利于婴幼儿的成长发育,母乳中含有牛磺酸、鞘磷脂等物质,有利于婴幼儿的大脑发育;可增强婴幼儿免疫力,母乳中含有丰富的优质蛋白、碳水化合物和不饱和脂肪酸等,有利于新生儿的消化和吸收,同时,母乳中含有多种抗体,能增加新生儿的抵抗力,减少皮肤感染、腹泻及过敏等疾病的发
生;可促进母体的康复,母乳喂养能促进子宫收缩,减少产后并发症的发

文明健康

• 有你有我 •

生,能有效地消耗怀孕时积累的脂肪,使产妇的身材得到恢复,还能降低乳腺癌和卵巢癌的发生率;可预防成年代谢性疾病;可增进母婴的感情,哺乳的过程,是建立亲密母子关系的桥梁,可让婴儿建立良好的安全感;母乳喂养安全、经济、方便,不用消毒,温度适宜,无成本,免去冲泡奶粉的麻烦,对家庭和社会都有重要意义。

全民阅读

小店图书馆 诵读受欢迎

本报讯(记者 王丹)8月3日,小店区图书馆组织开展主题为“坚定文化自信 建设书香山西”的2024年全民读书季公益诵读活动,增进亲子交流,带给大家内心的平静和放松。

活动中,大家一起诵读诗集《汐月集——爱的缘起》,以诗壮志,以诗抒怀,以诗养心,以诗畅神。诵读后的互动环节,大家分享阅读心得。有人说,诗集如同清泉流过内心,感到放松和平静,缓解了焦虑和压力,身心清爽。此次公益诵读,也提供了展示自我、交流分享的平台,激发了大家的阅读兴趣。

新时代文明实践

社区普法 守护宁静

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 李琳)为营造宁静舒适的居住环境,8月2日,桃园南路第一社区携手市生态环境局迎泽分局在社区开展《中华人民共和国噪声污染防治法》普法宣传,吸引了众多居民参与。

活动现场,工作人员设置了图文并茂的展板,生动展示了噪声污染的危害及防治方法。同时,为扩大宣传效果,活动还准备了相关法律读本,由志愿者发放给参与活动的居民。这些宣传资料不仅详细介绍了噪声污染的危害、防治措施及法律责任,还附有实用的生活小贴士,引导居民从日常小事做起,共同营造宁静舒适的居住环境。

此次宣传活动加深了居民对噪声污染防治法的了解,有利于守护更加宁静的社区生活环境。

妇幼保健专家 普及健康知识

本报讯(记者 刘涛)市卫健委8月4日发布消息,为给全市妇女儿童提供更加优质的全生命周期卫生健康服务,市卫健委在全市开展了“孕产妇、儿童健康管理与托育服务知识进社区”活动,邀请孕产保健、儿童保健专家走进社区传播健康知识。

此次活动,旨在通过专家讲座、发放资料等方式,向社区居民普及孕

产妇、儿童健康管理和养育照护服务知识。活动邀请市妇幼保健院儿童群体保健科、孕产群体保健科专家,围绕科学孕育促进自然分娩、科学养育促进儿童早期发展两大主题内容,通过浅显易懂的语言、生动的教具、精美的PPT课件,详细阐述了科学怀孕、自然分娩、儿童早期发展及照护等知识,向社区居民传递“怀得上、孕

得优、生得安、育得好”的全生命周期健康理念,同时,专家们还耐心解答群众提问。

活动现场,医务人员还向社区居民发放孕产妇和儿童健康管理知识等宣传资料和宣传品。同时,各县(市、区)卫健局通过新媒体平台扩大受众范围,广泛开展健康教育和宣传活动,深受居民喜欢。

组织辖区儿童 开展暑期实践

本报讯(记者 周利芳 通讯员 武绚 文/摄)8月2日,小店街道康宁街社区组织辖区儿童,开展“寻访我心目中的儿童友好印迹”暑期实践活动。辖区20多名儿童化身“小小研发师”和“小小网格员”,通过体验不同角色,以儿童视角和“一米高度”看城市发展,参与社区治理,助力儿童友好社区建设。

活动当天,在康宁街社区工作人员带领下,孩子们率先走进太原阿凡达机器人科技有限公司,开启沉浸式的科技研学之旅。现场工作人员向孩子们介绍人工智能的发展历程和重点实验室,讲解AI技术的未来应用前景和科技价值。互动体验区内,孩子们化身为“小小研发师”,沉浸式

领略了AI技术在未来家居、智慧城市、智慧汽车等方面的应用。

随后,孩子们变身“小小网格员”,走进康宁街社区,在网络员的带领下清理地面垃圾,查看辖区商铺及住宅灭火器的使用情况,楼道有无乱堆放以及辖区非机动车和共享单车的乱摆放等问题,体会网格员日常工作。

小店街道康宁街社区负责人表示,此次研学活动提升了儿童对社区事务的敏感度和参与度,增强了儿童的综合素养和对社区的归属感。今后,社区将积极探索儿童议事制度及长效保障机制,定期开展议事活动,聆听儿童的声音、满足儿童的期盼,让孩子们以主人翁的身份共同参与儿童友好社区建设。



孩子们在实践活动现场。

全市“的哥”“的姐” 集中学习培训

本报讯(记者 齐向真 通讯员 范亚青)为持续推动“太原市整治出租车拒载宰客等运营不规范及驾驶员仪容仪表不整洁、服务行为不文明等问题”专项行动走深走实,7月31日起,市交通运输局组织开展巡游出租汽车驾驶员全员教育整顿工作。

市交通运输局要求全市19家巡游出租汽车组织所属驾驶员开展培训教育,做到驾驶员教育全覆盖。教育引导驾驶员做到“三个坚决不”:坚决不在太原火车站、太原机场、太原

南站、各大景区景点等重点区域“趴站”、喊站拉客;坚决不出现拒载、宰客、绕道、漫天要价、不打表等违规行为;坚决不出现不穿白衬衫、把鞋当拖鞋穿等仪容仪表不整洁问题。打造出租汽车行业“仪容仪表大方、车容车貌整洁、文明礼貌待客、遵章安全行车”的良好形象,实现投诉举报率持续下降,运营不规范现象大幅减少,服务不文明情况明显好转,百姓满意度和获得感显著提升的工作目标。

本次学习培训的内容为:遵章行车方面,重点学习交通运输部《出租汽车驾驶员从业资格管理规定》第四十条到第四十五条;文明服务方面,将《山西省出租汽车行业文明服

务指南》《致广大出租汽车(网约车)驾驶员和乘客朋友的一封信》纳入学习范围;教育警示方面,将观看警示教育片纳入学习范围;行为引导方面,现场签订出租车驾驶员文明服务承诺书。

市交通运输局相关负责人表示,各巡游出租汽车公司要以此为契机,切实履行教育管理主体责任,重点加强对被投诉举报、上过行业“黑榜”的驾驶员教育力度;确保“一个不落”,对未参与培训教育学习的驾驶员,由各公司将驾驶员姓名、所驾驶车辆详细进行台账登记,报送市交通运输综合行政执法队,将其纳入视频巡检、巡查路检重点车辆名单。

文明单位创建