

孕妈无忧俱乐部第四期讲座本周日(7月25日)举行 打造“带球妈咪”快乐家园

近日,我能网“孕妈无忧俱乐部”举办的第三期“孕妈知识系列讲座”、“快乐孕婴DIY活动”吸引了众多孕妈前来参加。在这里孕妈们拥有相同的疑惑、共同的话题以及我能网带给她们十月全程的贴心呵护。



顾护士长用模型示范

专家教授孕期乳房护理

第三期孕产系列讲座——《孕期乳房护理》,主讲老师是经验丰富的中大医院产房护士长顾晓霞。顾护士长不仅做了精美的PPT讲课教材,还带来了婴儿玩偶和乳房仿真道具,让孕妈们在学习理论的同时,也可以生动地体会一把。

孕早期乳房由于雌性激素的增加使乳汁输送管延长并扩展出分支,孕激素水平的提高会促进乳腺葡萄状腺体气泡的生

长,血液更多地流向乳房。“在整个孕期,乳房会增大很多,合适罩杯的乳罩能够帮助你保护乳房的健康。”顾护士长提醒孕妈们,“乳房在孕期因为增大还容易变形、下垂,所以早中期时可以用带钢圈的乳罩,不过要记住,乳罩不可过紧,切不可将乳房往背后牵拉。”

母乳是宝宝的“液体黄金”

清洁乳房不仅可以保持乳腺管的通畅,还有助于增加乳头的韧性、减少哺乳期乳头皲裂等

并发症的发生。“在初乳出现阶段,初乳易在乳头处形成结痂,这个时候可别用手去抠掉,可以用软膏或橄榄油加以软化,然后用温水拭除,不主张使用肥皂和酒精。”顾护士长用乳房模型示范手法,同时提醒孕妈们,“千万记着,一旦感觉到肚子发紧或者少许疼痛,要立刻停止,不要引起宫缩。”

顾护士长还特别强调,“母乳是宝宝的液体黄金,建议在条件允许的情况下,尽量母乳喂养,这样宝宝会更健康。”

第三期讲座到场的孕妈们都获得一份礼物,还有10位幸运的孕妈妈妈经过第一轮抽奖,每人获得由惠氏提供的200克孕妇奶粉一盒。讲座最后,快报我能网联合中国城市出版社为孕妈妈妈们送上贴心好礼——《区慕洁婴幼儿智力开发宝典》。

本期讲座将送“四维”大奖

我能网孕妈无忧俱乐部第

四期讲座将在7月25日(本周日)上午9点半举行,由八一医院妇产科副主任医师肖梅主讲“孕晚期营养与安全注意事项”。本期讲座除上述提到的两个惊喜大礼外,还将会有一位幸运的准妈妈获得由八一医院提供的免费四维彩超。

各位孕妈,如果你正在孕育小生命,或是正在准备中,请立即加入我能网“孕妈无忧俱乐部”。在俱乐部有众多专家能人为你的孕期保驾护航,你可以与众多孕妈一起迎接小生命的降临。

孕妈无忧俱乐部登录方式:登录我能网(www.wonengw.com)→核能空间站→亲子圈→孕妈无忧俱乐部

孕妈无忧俱乐部QQ群:107315297

本版稿件由我能网提供
撰文 殷文 钱小清 钱坤 刘静
图片由我能网提供 摄影 姜鑫

“结婚班车”第二期 虎丘婚纱团购活动

虎丘婚纱一条街位于苏州北面虎丘路,临近虎丘风景区,有百家来。一套普通婚纱100元-200元左右,中档婚纱300元-500元左右,高档婚纱一般在500-1000元左右。旗袍150元,绣鞋50元,应有尽有。可以量身定做,当场修改,还可根据新人需求定做颜色和款式。

本次团购活动8月1日出发,组团人数约为45位,现还剩少量名额,报名从速。费用100元/人(包含当日来回车费及相关保险)。凡报名成功就获得我能网“结婚班车”送出的精美时尚手包一只。如果你是即将结婚的准妈妈,如果你还没有准备好完美的嫁衣,千万不要错过此次惊喜团购之旅。

【报名方式】登录我能网(www.wonengw.com)→结婚班车圈子→相应活动跟帖

【咨询电话】84783534
58598123

我能网热门悬赏

1.寻找大学门面(悬赏100元) 悬赏人:dinlibin

面积在10-15㎡左右,最好在江宁区,价格面议。

2.请教婴幼儿学英语问题(悬赏10元) 悬赏人:emillia2010

我家丫头今年3岁,什么时候给宝宝开始进行双语教学比较好?用什么样的教材?

3.找人合伙开律师事务所(悬赏10分) 悬赏人:bigpku

有意者请在我能网上留言。

详情请登录我能网 www.wonengw.com 点击“谁能”查看

提醒:我能网为大家搭建供需平台,现金悬赏中,请参与者加强风险防范意识。

午餐茶点 我能网统统帮你搞定

入伏后,气温不断升高,中午的室外温度接近40度,不少办公族都不愿出门,纷纷拨打96060预约我能网午餐快送服务。我能网下午茶外送服务同时也为网友们准备了超值的冰爽饮品,还等什么,赶紧拨打96060抢购吧。

新街口一写字楼的保安小陈,每天中午得应付超过30位送外卖的人员,因为大厦严格进行外来人员管理,一有外卖送到,他就得进行登记。小陈说,天气热、下雨天都是送外卖的高峰期。

昨天上午9:17,白领程女士打进96060预订午餐,“平时中午

都是下楼解决午餐问题,最近中午太晒了,不想出门,趁早把午餐订好。我能网午餐快送服务帮了我大忙。”

我能网组建的下午茶外送团队由口渴了、春娇与志明、麻吉小镇、美满家、一楼后座、魔笛客、堡仕仔等七大品牌商户入驻,每

天为新街口、山西路、大桥南路、河西等片区的网友提供品种丰富、质优价廉的点和饮品。招牌奶茶、西瓜汁、芒果冰沙、红豆双皮奶、慕斯蛋糕、寿司卷、炸鸡块、三明治……不同价位、不同口味的近百种餐品都可以在我能网订到。



全面告别木工板装修时代(样板房征集中)

2010南京首届定制式革新家装推介会

活动时间:7月24日-25日 活动地点:应天大街847号松泉装饰一站式家居集成服务中心

[主办单位] 南京松泉装饰·一站式家居集成服务中心

[支持媒体] 《现代家居》、《金陵晚报》 [支持单位] 南京市消费者协会装饰维权服务站

[咨询电话] 025-86432773 15051885106 (24小时)

[网络支持] www.njsoso.com http://b1214593.xici.net

[乘车线路] 您也可以乘坐109W 113W 126W 14W 39W 86W到应天大街西站 128W 134W 160W 170W 306W 41W 48W到应天大街站



- 1、前30位报名业主可享受“**家装与设计双重优惠**”,并享受升级不加价的“**尊荣升级配方**”木工板家居全部改为**实木家具板**等;
- 2、活动当天看工地、交定金、送大礼!现场交定金即可抵工程款,交设计定金再送等值配饰,超多优惠等你来“装”;
- 3、25大品牌联袂放价,享受全城家居建材**最低市场成交价**,交款**再享惊喜折扣95折!差额5倍返还!**
- 4、南京银行携手松泉装饰无压力装修基金,个人贷款额度**最高可达30万元**,不限户口所在地、无需任何抵押。

59个上车地点免费直达活动现场

江北免费接送线	市区免费接送线	城东免费接送线
<p>8: 10 珠江镇处中国工商银行门口</p> <p>8: 25 大学桥小区门口</p> <p>8: 40 桥北红太阳售楼部门口</p> <p>8: 55 大桥南路康乐福售楼部门口</p> <p>9: 05 南京艺术学院东门(吉林公园门口站)</p> <p>9: 15 江东北路江苏教育电视台门口(金河湾往北)</p> <p>联系电话: 13912960939</p>	<p>8: 30 晚生广场(行乐园门口)</p> <p>8: 33 南湾新村公交站</p> <p>8: 35 远郊桥沙湾路口</p> <p>8: 40 月苑小区苏果超市斜对面(40路总站)</p> <p>8: 45 樱花园公交站(东方城斜对面)</p> <p>8: 48 板仓村公交站(南师南大门)</p> <p>8: 50 莫子村公交站(6路总站)</p> <p>8: 53 太平门公交站</p> <p>9: 05 后宰门公交站(17路总站)</p> <p>9: 10 瑞金路圆山宾馆(7路总站)</p> <p>9: 13 瑞金路公交站(达美广场南京银行门口)</p> <p>9: 20 长乐路公交站(中惠园门口)</p> <p>9: 23 集庆门内桥小区门口(35路总站斜对面)</p> <p>9: 25 集庆门大街康乐福超市门口</p> <p>联系电话: 13851445702</p>	<p>8: 20 马群西街(金陵科技学院门口)</p> <p>8: 25 颐和园公交站</p> <p>8: 35 康陵卫公交站(苏宁电器对面)</p> <p>8: 40 小卫岗公交站</p> <p>8: 45 卫岗公交站(苏果超市门口)</p> <p>8: 50 苜蓿园大街公交站(梅花山对面)</p> <p>9: 00 石门坎五洲城售楼部门口</p> <p>9: 05 中桥81路公交站(石林广场斜对面)</p> <p>9: 15 马家圩公交站(九成盛世门口)</p> <p>9: 20 彩虹路总站(区政府门口)</p> <p>9: 30 中华门汽车站门口</p> <p>联系电话: 13951963646</p>

松泉装饰江北分公司地址:金盛装饰城对面金樟阁11-106 电话:025-58633072