

点刊大事

点刊携手中大医院,让准妈妈“幸孕”之后快乐分娩

15个大肚皮家庭 “忐忑”体验导乐分娩

3月26日上午9点半,由现代快报《点点周刊》和中大医院妇产科联袂主办的“新手爸妈训练营第二季——感受导乐分娩”体验活动在现代快报8楼大会议室热烈开幕,来自15个家庭的准妈妈们亲身体会了在导乐师陪伴下轻松分娩的全过程,准爸爸们也怀着忐忑的心了解了产房里那幸福又充满痛苦的分娩时刻……



两位导乐师现场模拟产房内的导乐陪伴分娩全过程。



大肚皮上台体验导乐分娩



抢答环节大肚皮踊跃举手



小两口面露幸福微笑



导乐师鼓励准爸准妈妈克服恐惧

快报记者 顾炜 摄影

两个导乐师 接生婴儿均超千例

在当日的训练营体验活动中,来自中大医院妇产科产房的顾晓霞护士长带着两位资深导乐师对15个即将迎来新生命的小家庭进行了生动的现场指导。顾晓霞护士长告诉记者,对于很多大肚皮的准妈妈来说,最害怕的事情莫过于分娩带来的疼痛。在医学疼痛指数中,分娩镇痛位居第二位。分娩镇痛发展到今天,已经可以通过很多途径来解决或减轻分娩时的疼痛了,导乐分娩就是其中的一种。但是导乐师并不是人人都能从事的职业。导乐师不仅要有丰富的临床经验,更重要的是,要有亲和力和较强的沟通能力,只有如此她们才能镇定地与极度痛苦和恐惧的产妇进行有效的安慰和沟通,舒缓产妇的情绪,并使分娩的痛苦得到减轻。当日在现场为大家

进行演示和指导的导乐师姚丽群和凌湘都已经有10年以上的工作经验,并且她们接生的婴儿均已超过千例。两位年轻漂亮的美女导乐师丰富的临床经验立即赢得了现场的大肚皮家庭信赖和赞叹。

现场准妈妈 踊跃抢答忐忑体验

在当日活动的互动环节中,15个大肚皮家庭表现非常踊跃。虽然这些准妈妈们的肚皮高高隆起,但是抢答起来毫不逊色,举手可谓“神速”,甚至一些准爸爸都要甘拜下风,抢答环节设置的6道题仿佛都不够“抢”。在演示环节,两位导乐师一边演示导乐陪伴分娩的过程中,一边还有顾晓霞护士长的全程“直播解说”。三人在台上模拟分娩这一特殊时刻,通过目光、语言、行动,帮助准妈妈们在产程中最好地发挥自己的潜能,顺利分娩。台下的小家庭看得认

真又投入。

在最后的上场体验环节,两对即将在下月临产的夫妻率先上阵,躺在“产床”上,和导乐师互动配合,“真正”体验了一把导乐陪伴,轻松分娩。两个准妈妈根据导乐师的指导,缓慢放松,均匀呼吸,导乐师在她们的身边随时向“产妇”汇报生产的进程,整个模拟过程非常真实,虽然同时陪伴在身边的准爸爸忐忑万分,可是大肚皮们体验之后都对顺利生产信心满满!

当日活动结束后,很多家庭都对中大医院妇产科的团队赞不绝口,也希望点点周刊能给大肚皮家庭提供更多交流的机会,让大家在“幸孕”之后,快乐分娩!
快报记者 吕珂 通讯员 杜恩

贴心提示

活动视频请登录现代快报都市圈网“快报视频”,http://www.dsqq.cn/sp/qt/2011/03/28161950222.html,现场精彩不容错过!

微发布

【南京市妇幼保健院】孕妇产房护理要点】1.从怀孕5个月起一般就能挤出初乳,这些乳汁平时就会在乳头上结成痂。此时开始要注意乳房的清洁,并在清洁完之后进行适当的乳房按摩,坚持到宝宝出生时,就能顺利地顺利进行母乳喂养。

2.每天用温水擦洗乳房,同时经常擦洗乳头能增强乳头的韧性和弹性,能预防产后乳头皮肤破裂。用热毛巾对清洁好的乳房进行热敷,同时双手手掌在乳房周围轻轻按摩1~3分钟,然后用五个手指轻轻抓揉乳房10至20次左右。每天坚持按摩能保证乳腺管畅通,促进乳房发育。

3.用温和的润肤乳液将清洗干净并按摩完毕的乳房再进行一次按摩,重点是乳头,用两三个手指捏住乳头然后轻捻,手指要沾满乳液,充分滋润乳头皮肤,可以使乳头皮肤变得强韧,避免哺乳时皲裂。但要避免刺激过度引起宫缩。

【南京市妇幼保健院】妇幼保健院产科主任医师丁虹娟:妊娠期抑郁症的原因及危害】有些女性怀孕前性格开朗,怀孕后却总是莫名其妙地流泪、发脾气,这其实都是孕期特殊的生理和心理引起的。孕期抑郁症很可能发展成产后抑郁,对家庭和孩子都是一个危险信号。

个人或家族有过抑郁史的孕妇,约有70%的抑郁症女性患者在妊娠期复发。孕期体内激素发生显著变化,有可能会影响大脑中调节情绪的神经递质的变化。跟孕妇的年龄、经历、经济状况、家庭环境等也有一定关系。

妊娠期过度焦虑或抑郁可能会导致习惯性流产、妊高症、早产、胎儿窘迫、胎膜早破等情况。抑郁导致食欲不振会影响孕妇对营养的吸收,导致胎儿宫内发育迟缓。

妊娠期不良情绪可影响胎儿的行为和智力发育以及胎儿的出生体重。引起体内去甲肾上腺素分泌减少,从而造成子宫收缩乏力,导致难产产后出血。

【南京市妇幼保健院】妊娠纹的预防】怀孕期间避免摄取太油、太甜、太咸的食物,每个月的体重增加不宜超过2公斤,整个怀孕过程中应控制在11至14公斤。使用托腹带可以承担腹部的重力负担,减缓皮肤过度地延展拉扯。从怀孕开始,坚持用橄榄油按摩身体,可预防妊娠纹产生。

【南京市妇幼保健院】科学挑选孕妇奶粉】不是所有的准妈妈都适合喝孕妇奶粉,一些患有妊娠期糖尿病的准妈妈最好在在选择孕妇奶粉之前征求一下医生的意见。体重超标、体重增长过快的准妈妈在选择孕妇奶粉之前也应该慎重考虑,因为孕妇奶粉与多种维生素相比,脂肪含量及热量都相对较高。

【南京市妇幼保健院】分娩后必不可少的五大检查】许多妈妈生产过后,会认为坐月子就一切顺利,但事实上产后检查也是十分重要的,因为这些检查可了解到产妇分娩后恢复的情况,其中包括:一、切口。二、子宫、卵巢和宫颈。三、乳房。四、总体健康。五、心理健康。



1397号 蒋文错

过来人说

怀孕真没必要那么紧张!

□小羽粽子

我的孩子已经11个月了,身边有一拨一起生宝宝的朋友,说说我对怀孕的看法。

其实生孩子是每个女人的本能,现在的环境因素虽然不好,但出问题的毕竟是少数。有人产后满怀喜悦地抱着孩子喂奶,而有人却到出院都没有见到孩子,孩子还在新生儿病房观察,其实有时候多了解点就能避免这样的悲剧。所以孕期的MM们应该在做好产检的前提下,更多地精力转向孕期安全,例如如何在孕期尽量把一些孩子可能患上的疾病避免掉,选什么医院,如何顺产,如何实现全母乳喂养等等,这远比买什么衣服什么床,用什么护肤品来得重要得多。其实即使等孩子出生后再准备这些也完全来得及的。

选医院,其实用不着大家挤破头地争那几个大医院,那样光

产检排队都是很麻烦的,还不如去人少点的三甲医院,不一定非得是市妇幼省妇幼。生产最好是在有儿科的医院,突发状况很好解决,避免转院,不要太看重什么病区环境啊,单人单间舒适程度啊,有什么比孩子安全更重要的呢!只要卫生过硬,设施陈旧一点,人多一点真的没关系。

避免疾病,孕妈妈不能海吃,尤其是辛辣,我当时是没信邪,后来后悔不已。还有孕妈妈只要适度的膳食平衡就可以了,不需要过度营养,平时怎么吃怀孕就怎么吃。要积蓄太多营养都会转化为胎毒。我在带孩子看湿疹的过程中,只要是中医院,无一不提到胎毒没排干净的字眼。所以孕妈妈可以让老公到中医院咨询下,因为由胎毒引起的婴儿疾病远远不止湿疹,而且不好治疗,万一摊上会叫人措手不及。

顺产的重要性不要我再说了,顺产无论是对孩子抵抗力,还是智力发展都功不可没。对妈妈的身体也极为重要。此外还有全母乳喂养,多花点时间看看小巫的《让孩子做主》,看了你才会改变观念,才会疯狂地相信母乳,相信自己,才会决心全母乳。再好的催乳师,再好的下奶药材,如果你没有决心,如果你不了解母乳喂养知识,如果你还抱着母乳不够就混合喂养的态度,那你永远都别想实现纯母乳喂养。说到这孕妈妈还有当务之急就是36周前的乳头保健,药用毛巾用力擦,以最大能承受为宜,这样时间长了自然皮变厚,乳头就不容易皲裂或是因为乳头破皮,患上乳腺炎。还有,最好再订一本《育儿百科》1-5个月的喂养版,孕妈妈应该在生产前就看完,会让你少花不少冤枉钱的~!