



# 自由体位分娩怎么舒服怎么生

## 这是国际产科学界的一个趋势，市妇儿医院节后已推出

躺在床上生孩子，在大家眼中这是天经地义的事情。然而就在前天，一个3300克的男婴是妈妈坐着生下来的。春节后，市妇儿医院在我市首推自由体位分娩法，在孕妇及胎儿健康状况良好的情况下，孕妇可在助产士专业的指导下选择自己感觉舒适的体位姿势生产，可坐着生、蹲着生、站着生、跪着生，也可以侧卧着生、半卧着生……怎么舒服就怎么生。

记者 鲍云洁 通讯员 马蝶翼

### 坐着生宝宝的妈妈感觉省力了

前天，采取坐位分娩方式的虞女士在市妇儿医院分娩室顺利产下孩子。她被送入产房安置在产床上后，开始采用最常见的仰卧位，经过一段时间的努力，虞女士满头大汗，疲惫不堪，但还是没找到“感觉”。

又疼又怕，虞女士开始打“退堂鼓”，提出改为剖腹产。然而助产士全面评估产妇及胎儿情况后，认为她有顺产的条件。助产士拿了分娩凳，希望坐位分娩可以让虞女士找到感觉。通过助产士的不断指导和鼓励，虞女士渐渐减少了紧张、恐惧与不安的情绪。在宫缩间歇时，她还告诉助产士，这种体位让她感觉更舒适，减轻了疼痛，容易屏气，确实比之前更好用力了，并且更加省力了。最后，在与助产士的默契配合下，虞女士顺

利产下宝宝。“在她之前，还有两位产妇通过侧卧位顺利生产，她们都是产程太快，为了避免裂伤太大，医生建议其侧过来试一试。结果一试就不愿意回到仰卧位了，因为这样的体位更舒适。”该院分娩室护士长姚培琴告诉记者。

### 自由体位能有效促进自然分娩

姚培琴解释，自由体位分娩由于母亲不是被动躺在分娩床上，其活动可以和胎儿的转动更完美地适应，疼痛减轻，产程缩短，能促进自然分娩，有效降低剖宫产率。“单独二胎政策放开后，不少人有了再要一个宝宝的打算。有条件的话，第一胎顺产，自然是最好的，因为头胎剖腹产会增加二胎产时大出血的几率。”姚培琴说。

为使分娩方式更加个体化、人性化和自然化，该院分娩室已从开展自由体位待产

发展到自由体位分娩，二者都可以有效促进自然分娩。自由体位分娩是目前国际产科学界的一个趋势，产妇的舒适姿势是其最适合的分娩体位，最能舒缓疼痛、缩短产程、身心舒适，更合乎自然分娩。

### 自由体位也“挑人”

“不同的体位有不同的优缺点，例如坐位可以减少产后出血，降低异常胎位发生率，但易造成宫颈及阴道前壁水肿，不利于产程观察与接生；侧卧位易疲劳，但能使产程延长，减少会阴撕裂及肩难产的发生率；蹲位能够加大胎儿向下向外的重力，加快胎儿娩出速度，但产程进展快就加大了产道损伤和胎儿窘迫的风险，也不利于助产，长时间蹲位会增加产妇的疲劳感；跪位、站位、坐位可以身体向前倾屈，用重力优势作用促进胎体从枕后位旋转至枕前位……”

姚培琴说，“因此这些体位对医护人员的技术要求更高，我们会根据产妇和胎儿的情况来建议产妇使用最有利于其分娩的体位。”

当然，并非所有的产妇都能够用自由体位分娩，它对于愿意阴道分娩的产妇，产科条件为孕37至42周，单胎、头位，头盆正常，无原发性基础疾病及妊娠合并症、并发症，胎儿情况良好者适用。有严重妊娠合并症、胎儿头盆明显异常不称、胎先露异常、胎头高浮未衔接、药物或麻醉影响运动、急产等高危产妇，需在生产过程中向专业的助产士及医生咨询。



刷二维码，关注本报  
时事与健康最新资讯



记者 刘波 摄

## 老外滩启动二期升级改造

商报讯（记者 林伟 通讯员 孙思拓）从昨天开始，老外滩二期升级改造工程启动。在江北区城管局“bo绿服务队”的精心装扮下，不到20分钟，原来平平无奇、位于老外滩外马路上的一家西餐厅的阳台和门前，一下子“绿”了起来。接下来，江北区城管局还将为老外滩区域内其他具备条件的商家进行美化。政府出资大规模为商家进行美化，也是这次升级改造工程的“首创”。在二期升级改造工程里，我们还将对老外滩几

个进出的路口设置小景点，并在主要道路上增设几个花坛。条件允许的话，还要在花坛或花境里增加灯光。让绿化“亮”起来。”江北区市政绿化养护中心副主任张海峰说。张海峰介绍，这次他们一共用了四五百盆盆栽花卉，包括常青藤、杜鹃、仙客来和康乃馨等草花，来对西餐厅进行美化，费用在7000元左右。今后，位于西餐厅外面的绿化，将由刚成立的老外滩养护管理办公室进行养护管理；西餐厅阳台和窗台上的花卉，则由西餐厅进行养护管理。

## 东海航运保险公司获准在甬筹设

商报讯（记者 王婧）昨日，记者从全市金融工作会议上获悉，国内首家专业航运保险法人机构——东海航运保险股份有限公司获中国保监会批准筹建。据介绍，东海航运保险公司注册资本为10亿元，人保财险、宁波港、上海

港、宁波开投为发起人。东海航运保险公司成立后，将在全国沿海城市和各主要港口，搭建高效便利的航运保险服务平台，尤其是将利用与宁波港、上海港缔结友好港口关系的国家和地区，及中国人保在海外市场丰富的代理关系，逐步实现东海航运保险国际化。

## 象山休闲渔业开拓者黄江泳让石浦能留住游客



江泳遇到了几名山东游客。“他们向我打听，石浦除了能在海边玩玩，吃顿海鲜，还有什么游玩的项目呢？”黄江泳突然来了灵感：“既然在海边玩腻了，为什么不去海上玩呢？”

在海上玩什么、怎么玩呢？黄江泳这时听说温州乐清有一个海上休闲的项目，就马上赶去考察。回来后，他立即着手海洋休闲渔业的审批。审批下来后，他定制外形酷似渔船的游船。2008年，象山石浦海岛休闲渔业有限公司正式开业，经过7年的发展，到现在他已经拥有6条游船。

### 体验：观大海还能看捕鱼

记者跟随江苏人老周上了“象休渔01”。游船共有两层，老周熟门熟路，带着记者从一楼的棋牌室和游客舱，上楼到了二楼的KTV。在KTV的外面，还有甲板可供游客晒太阳，观赏沿途风景。“现在是冬天，如果是夏天的话，我们还可以在甲板上烧烤呢。”老周说。

头一次看到大海，老周的客户们都很兴奋，吹着寒风站在甲板上观赏风光。

40分钟后，老周神秘地说，要开始放网捕鱼了。这下，客户更来了精神，看着船上的工作人员把鱼网撒了下去。大约航行了10公里，游船到了檀头山岛并开始返航。1个小时后，随着起网机的“轰轰”作响，鱼网被缓缓地拖上甲板。网刚一打开，一大堆鱼虾活蹦乱跳地挣扎着。

中午12点40分左右，游船回到了码头。船上的厨师把饭菜——包括这次捕上来的海鲜——都端了上来，老周他们8人放开肚子都吃不完。

黄江泳告诉记者，每次的渔获都是不一样的，一般来说，夏季比冬季肯定要多。“但每次的渔获，我们都无偿提供并加工好给游客，如果有多余的话，游客还能下船打包带走。”

而且，如果在夏季的话，他们还会在海上安排就餐。“吹着海风，喝着小酒，非常惬意的。”老周的话，让他的客户们都心动不已，纷纷要求老周夏天再组织一次。

### 服务：7年没有有效投诉

“去年，6条船一共接

待了3万多名游客。每年夏季，特别是暑假，要提前两个星期以上预定。”黄江泳说。一般来说，每艘游船最多乘坐20人，每趟游程的费用按照淡季、旺季和吃不吃午餐，分别为3000元至5000元不等。不过，游船刚推出的时候，却并不是很顺利，几乎没有客源，旅行社也没有合作的兴趣。慢慢的，老客人带来了新客人，新客人又变成了老客人。“根据我的统计，我的客源70%以上是自己招徕的，其中也有不少国外游客。”

更让黄江泳自豪的是，7年来，他的游船没有一个有效投诉。惟一的一次投诉也被工商部门认定为是客户无理取闹。原来，去年一名周边县市的企业主带了客户第二次过来乘坐游船。“可能这次捕获的海鲜没有第一次多，他就觉得吃亏了，一再要求我去买两箱海鲜补偿他。”被拒绝后，这名企业主又认为，游程时间离承诺的还差10来分钟，再次要求补偿。“我就告诉他，可以在石浦港内再游1个小时，或者重新出去再捕一次鱼。”但对方又不答应。工商部门介入调查后认为，对方的投诉没有正当理由。

记者 林伟  
通讯员 俞莉  
陈光曙

## 象山一大学生创业“花”样多

商报讯（记者 林伟 通讯员 陈光曙 俞莉）这两天，每当深夜，象山县新桥镇高湾村的一户居民家总是灯光通明，去年大学刚毕业的90后胡晓峰忙着打包快递。包裹里装的是家乡的特产白玉枇杷花，这也是他和他的创业团队日夜奋斗的心血。

胡晓峰去年刚从浙大城市学院毕业，他的家乡象山县新桥镇建有高湾、高塘、黄公岙等5个枇杷基地，种植面积万余亩。在大学就读

时，他就想着要以家乡的特色资源打拼自己的事业。胡晓峰联合了几位志同道合的朋友，于去年5月成立了“宁波秋怡枇杷茶业有限公司”。当年6月，他承包了700多棵枇杷树，开始了务农生活。经过几个月的研究，今年春节前，秋怡枇杷茶正式投产，他上线朋友圈和淘宝网销售，第一周的营业额就突破了万元。目前，他还与象山影视城方面达成了协议，准备把白玉枇杷茶产品打入影视城各大商店。



## 苏州二日游

领略小镇风光，观赏古桥驳岸，看看渔村人家，真是别有风韵，让人回味无穷。发团时间：3月14日，价格：238元（18周岁以上）  
运通旅游热线：87651111  
运通微信号：utour57676  
QQ群：116159829  
报名地址：海曙区新典路536号新海蓝钻8楼  
运通我去游网：www.57676.com  
旅游许可证：L-ZJ-CJ00079

### 初衷：让石浦能留住游客

45岁的黄江泳鼻梁上架着一副眼镜，乍一看，没有人会把他与象山休闲渔业第一人联系在一起。

看起来年轻的黄江泳经历却很丰富。2000年从一家国有企业改制下岗后，他就开始下海做生意。2006年，正在做电动车生意的黄