

# 用心呵护 用爱守护 区妇幼保健院持续提供产房优质服务

## 妇幼风采

通讯员 黄宇琼

一直以来,区妇幼保健院紧跟发展脚步,持续优化服务,通过联合上级医疗机构、完善设施、推出产房暖心服务等方式,让孕产妇群体感受到“妇幼温度”。

分娩室引进新型产床,较原先的产床更加柔软宽敞,为产妇分娩时提供更加舒适的体感,还有全自动按键调节体位,多模式变化支持多种分娩方式。拆台接生能让产妇更加轻松的用力和配合,也可以在第一时间和自己的宝宝做亲密接触。早接触

是正常分娩的新生儿在娩出之后,不适应较大温度变化,趴在母亲胸前进行皮肤直接接触,可保持新生儿皮肤温度、感受母亲心跳、增加安全感,还能刺激乳汁分泌,增加母子感情。

产房为顺产的产妇准备了辅助自由体位分娩的各类设备,如导乐球、接产凳、待产椅、导乐车、摇摆导乐椅等,让顺产妈妈有多种选择,不再惧怕分娩压力带来的心理负担。自由体位分娩是指在产程中鼓励产妇非平卧位分娩,自由选择感觉舒适的体位(卧、坐、趴、跪、蹲、站、走等姿势),采取符合生理并能缓解疼痛不适的体位,使全身放松、情绪稳定。导乐球能放松盆底肌肉,缓解会阴神经疼痛,加大盆骨运动,有利于胎儿在盆骨内下降或旋转,推动产程进展;接产

凳能激发有效宫缩,缩短产程,纠正胎头位置异常,减轻分娩痛,促进自然分娩,降低阴道难产及剖宫产率。此外,产房设有独立VIP单间,可以为需要陪产的丈夫提供机会,感受妻子做母亲的不易,还可以共同见证爱的结晶诞生的那一刻。

分娩镇痛被产妇称为“人类之光”,让承受开宫口时剧痛的产妇看到希望和光明。区妇幼保健院24小时随时待命,提供分娩镇痛服务。麻醉医生通过专业的手法,让温热的麻药通过导管到达产妇体内,小剂量的麻药并不会对婴儿造成任何影响,却能让产妇在生产时不再经历疼痛折磨,减少分娩恐惧和产后疲倦,在时间最长的第一产程得到休息,当宫口开全时可以积攒体力有足够的力量完成分娩。

## 区妇幼保健院开展庆“三八”系列活动

近期,区妇幼保健院开展庆祝“三八”妇女节系列活动。节前,开展“呵护女性 情暖‘三八’”主题活动,通过健康讲座、义诊等方式,倡导女性树立健康意识。节日当天,开展“为妈妈献礼”主题活动,集中开展健康宣教,为住院孕产妇送上一朵康乃馨和一份小礼物,免费为需要治疗的宝宝经推拿和新生儿智护。此次系列活动受到一致好评。

通讯员 孙银洁



## 妇幼科普

### 孕妈妈如何补充钙和铁

通讯员 郭云妃

人类生命早期的营养不良,将影响其成年后的身体健康。胚胎和胎儿生长发育所需的营养均来自母体,因此,孕期营养不仅要满足妈妈自身需求,还要为宝宝提供足够营养物质。钙和铁是孕妈妈最常见容易缺少的元素。怀孕期间全面充足的营养最好从新鲜食物中获取,必要时可以适当补充钙剂和铁剂。

#### 如何正确补钙?

补钙的目的:供给胎儿生长发育所需的钙,母体储备部分钙以备哺乳需要,孕期充足的钙还可降低妊娠高血压疾病和子痫前期等并发症的发病风险。

钙缺乏的影响:孕妇孕期低钙易患骨质疏松症、相关孕期并发症,孕期易情绪不稳、睡眠障碍,严重缺乏时会造成胎儿骨骼

肌肉发育不良、先天性佝偻病等。

钙的来源:乳制品是钙的理想来源,每100ml普通牛奶含钙约125mg;大豆及其制品也含丰富的钙,40g大豆含钙约147mg。鱼、瘦肉、虾皮、蛋黄等也含有丰富的钙。同时建议孕16周开始补充适量的钙剂,推荐钙剂每日摄入量为800mg至1000mg。

补充钙剂注意事项:补钙最佳时间为睡觉前和两餐间,补充钙剂应同时补充维生素D,但不宜与牛奶同服。补钙时应注意多喝水。钙剂不宜补充过多,如有明显缺钙、骨质疏松等情况,应在医生指导下服用。

#### 如何正确补铁?

铁的作用:促进生长发育;参与人体血红蛋白的合成,防止贫血;增加对疾病的抵抗力;是体内多种酶的构成成分,参与能量合成。

孕期铁缺乏的影响:孕妇常因缺铁而贫血,出现头晕乏力、心慌气

短、免疫力低下等。孕早期缺铁会干扰胚胎的正常分化、发育及器官的形成;孕中晚期缺铁易出现胎儿宫内缺氧、生长发育迟缓,严重者出生后智力障碍。

铁的来源:主要来自动物性食物,动物性血红素铁吸收利用率高,如动物血、瘦肉、海产品、肝脏等。来自植物性食物的非血红素铁相对吸收利用率低,如谷类、绿叶蔬菜等,可以作为动物性铁元素不足的补充。必要时适当补充铁剂,建议孕妇铁剂的每日补充摄入量应根据缺少程度在医生指导下服用。

补充铁剂的注意事项:食物补铁以动物性食物为主;补充铁剂时不要与牛奶或钙剂同服,但充分的蛋白质和维生素C可增加铁的吸收和利用,补铁应在进餐时服用,以减少胃肠道反应。必要时检查血液铁蛋白水平。孕期补铁方法一定要科学、安全,不要盲目补铁。

### 孕妇如何面对甲流

通讯员 郭云妃

甲流,是由甲型流感病毒引起的一种有高热传染性的急性呼吸道疾病,呈季节性流行,常在冬季流行。妊娠期的生理性改变使孕妇更容易感染甲流。在大多数人群中,流感引起的症状轻微,并具有自限性,但是流感有时也能引起严重并发症。

#### 感染甲流会影响宝宝吗?

尽管流感病毒极少经胎盘传播,但妊娠期间感染甲流仍可能对胎儿产生影响。研究发现孕

感染甲流可能与胎儿先天性发育异常有关,包括神经管缺陷、唇裂、脑积水及心脏缺陷风险增加。这些先天发育异常可能与甲流常见的高热相关,退热治疗后能降低该风险。此外,妊娠期感染甲流也会让流产、早产、胎儿生长受限的发生风险升高。不过孕妈妈也不用过度焦虑,只要做好预防,及时就医治疗,改善症状,绝大部分也是可以平安度过的。

#### 孕妈妈怎么预防甲流?

接种疫苗是预防流感最有效的手段,能显著降低孕妈妈感染甲流

感及发生严重并发症的风险,并且能改善妊娠结局,在婴儿出生后数月内提供保护。

#### 什么时候接种最好?

孕妇在妊娠期的任何阶段均能注射,但最理想的时机是在社区进入流感活跃期之前,比如每年10月底社区都会有流感疫苗的注射通知。而在甲流流行的当下,也是可以选择接种的。

#### 选疫苗要注意什么呢?

任何获批的灭活流感疫苗(IV)、或重组流感疫苗都可以,但注意不能接种流感减毒活疫苗。

