

## 济铁加开三对南去列车

本报济南2月19日讯(记者 宋磊) 本月下旬起,济南铁路局将加开济南—日照—上海、烟台至成都、青岛至深圳的3对列车。

它们开行时间为:2月25日至4月7日,济南—日照间每日加开K8285次,日照—上海间每日加开K2502/3次,上海—日照间每日

加开K2504/1次;2月26日至4月8日,日照—济南间每日加开K8286次。2月27日至4月6日,成都—烟台间隔日加开K2678/5次,3月1日至4月8日,烟台—成都间隔日加开2676/7次。3月1日至4月30日深圳—青岛间每日加开K2020/17次,3月3日至5月2日青岛—深圳间每日加开K2018/9次。

## 兖州站10趟列车停运20天

本报济南2月19日讯(记者 宋磊) 受兖州站施工的影响,3月5日至3月24日,10趟经停兖州站的旅客列车将暂时停办客运业务。

自3月4日-23日始发站起,重庆北—济南K16次、沈阳北—温州K346/7/6/7次、温州—沈阳北K348/5/8/5次、太原—

上海K374/1次、哈尔滨—温州K554/1/4/1次、上海—吉林K2084/1次、上海—阜新1228/9次、阜新—上海1230/27次、郑州—青岛1566/3次;3月5日-24日始发站起,济南—重庆北K15次等以上10趟途经兖州站的旅客列车,将暂时停办客运业务。

【探路】

## 为生二胎,选顺产的产妇多了

“单独”可生二胎让产妇观念转变,医生提醒想顺产先让身体做好准备

随着“单独”可生二胎政策的落地,符合条件的准妈妈们在选择分娩方式上绝大部分开始倾向顺产,哪怕是自己多受些罪,也要为将来生二胎备下一个好的身体基础。妇科医生提醒,要想顺产,准妈妈需提前为自己做加分准备。

本报记者 李倩

变化 近来新生儿绝大多数是顺产

“孩子净重8斤4两,太大了,我也出现难产征兆,当时都想剖宫产了,在产房工作人员的鼓励下采取了俯卧位分娩,孩子才顺利出生。”在济宁市中区妇幼保健院产科病房,夕夕妈妈深情地亲吻着孩子的额头,一脸的幸福,而一旁簇拥着的奶奶也掩不住喜悦,“小两口属于‘单独’情况,将来还能要一个,头胎顺产将来要二胎不受罪。”

“正月初一那天我们医院一共接生21个宝宝,都是自然分娩。”产房护士长张哲说,虽说现在不少产妇都是80后、90后,但生起孩子并没有想象的那么娇气,“只要是检查符合顺产指征,大多80后都能接受自然分娩。而随着国家对二胎政策的放开,很多人都有生二胎的打算,不少年轻产妇也提前做好准备,主动要求顺产。”

“初一至初七在这里出生的190多个宝宝中,剖宫产的仅有30多个,这在过去是不敢想象的。”产科主任田萃介绍,在医院营养科门诊,不少年轻的准爸妈也开始注重饮食的调整、孕期保健知识的积累,注重身体耐力和盆底肌的训练,提前为顺产做准备。

剖宫产对生下一胎带来隐患

“顺产不仅让产妇有奶快,可以马上哺乳、自由活动,更重要的是将来再生产也会减少风险。”产科主任田萃说。

据介绍,剖宫产要依次切开腹壁、腹膜、子宫壁等七层组织,取出孩子以后,还要逐层缝合。由于解剖结构改变,疤痕处往往厚薄不均,缺乏弹性。如果再孕时受精卵在这里着床,可能会自然流产。即使怀孕成功,出现胎盘植入、胎盘早剥的风险也大于普通孕妇。曾有剖宫产再产二胎前腹部疤痕已从内部撑破的情况。

因担心疤痕处无法耐受宫缩压力而破裂,“疤痕子宫”妈妈再次怀孕时,医院一般还建议再次剖宫产。还有剖宫产妈妈再次怀孕后,要严格控制体重,避免出现巨大胎儿。“现在很多孕妇舍得花钱体检,但孕期营养的均衡搭配不是很好,因为体重增加过快,门诊上妊娠期糖尿病的患者居高不下。”营养科门诊医生丁晖介绍。

提醒 想要顺产一怀上就要锻炼

想顺产的孕妇动起来



“想顺产,孕期的体重控制非常重要,一般情况,孕期的体重增加不宜超过10公斤。”营养科门诊护士长徐娜提醒,孕期要少吃多餐,注意营养均衡,肉、蛋、奶、蔬菜、水果每天都要摄入。

孕期不是睡眠越多越好,一般比过去增加一个小时就可以。中午建议午休40分钟。孕孕孕晚期,可选择左侧卧位交替右侧卧位,不能平躺。

另外运动也非常重要。孕早期准妈妈可以进行正常的身体活动,游泳、快步走每天至少半小时,运动过程中

每天要保持喝8杯水,做到微微出汗即可。

待孕期16周胚胎稳定后,进行有氧运动,游泳、快步走、孕期体操都可以,以此来锻炼孕妇的耐力。水中浮力大,游泳对于孕妇来说是更好的锻炼,对大腿内侧韧带的拉伸和呼吸、耐力是很好的训练。如果是行走,要注意甩开手臂,大步快走。

在孕晚期32周时,可以进行球操锻炼,拉伸大腿内侧韧带,学习呼吸法减少分娩疼痛,通过孕期身心准备,都可以为顺利分娩加分。



茂林谈天

今天开刮南风 这周末暖和了

本报济南2月19日讯(记者 王茂林) 从节气上看,“雨水”预示着天气回暖。本周末未来几天,气温的变化也正切合回暖的趋势。未来几天以南风为主,全省天气以晴为主。

“雨水”到了,春暖花开的盼望也离我们更近了。在本周接下来几天,雨雪不会来到我们身边。省气象台首席预报员张少林介绍,20日开始转南风,本周最后几天没有强的冷空气活动,我省气温将明显回升。

但也要提醒大家,在气温逐步回升的节奏里,当前的防寒保暖也是很有必要的。从省气象台短期预报来看,近几天的最低气温还是在零下,到22日晨,部分地区的最低气温才能回到0℃左右。

近日具体天气预报如下:

19日夜间到20日白天,全省天气多云转晴,除半岛地区外其他地区有雾或霾。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-6℃左右,其他地区-3℃左右。

20日夜间到21日白天,全省天气晴到少云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-4℃左右,其他地区-2℃左右。

21日夜间到22日白天,全省天气晴转多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-3℃左右,其他地区0℃左右。

22日夜间到23日白天,全省天气晴间多云。

都在等车展 你等吗?

时间:4月10日—13日

2014齐鲁春季车展劲爆来袭

地点:济南国际会展中心(合资品牌及自主品牌展区)

济南舜耕国际会展中心(豪华品牌及进口品牌展区)

主办单位:齐鲁晚报·生活日报

承办单位:山东齐鲁晚报天一国际会展有限公司

官方网站:齐鲁晚报网

车展招商:电话:(0531)85196006 15066692188

传真:(0531)85196006 E-mail:xfb2000@163.com

2014  
4.10-13