

本报孕产体验营走进艾玛妇产

近百名孕妇及家属体验“3H”国际高端医疗服务

□记者 陈晓丽

22日上午，济南下起了小雨，温度也随之骤降，转眼进入了深秋。但是，这并没有影响众多准妈妈准爸爸出门的心情，早上9点半，近百位准妈妈及家人冒着雨赶到了位于窑头路1号的济南艾玛妇产医院，参加由本报与济南艾玛妇产医院联合主办的“好孕来”孕产妇体验营活动。

在工作人员的引导下，准妈妈先分批参观医院的产房、月子中心等。宽敞明亮的环境、温馨的装修、笑容甜美的医护人员，都让众多准妈妈及家人印象深刻。“病房里装修得跟家里一样，有电视、冰箱，还有单独的洗手间和会客室，一点都没有进医院的紧张感。”一位准妈妈满意地告诉笔者。

这位准妈妈提到的正是济南艾玛妇产医院设置的LDR家庭化产房，集待产(Labor)、生产(Delivery)、产后康复(Recovery)三位一体，医疗和生活设施都非常齐

全，产妇从入院至出院所接触的都是同一个服务团队，也无需在其他房间和产房间周转，始终在家人陪伴下，在独立的私密房间里完成分娩全过程。

在参观完医院后，由同济大学附属上海市第一妇婴保健院围产医学中心主任黄晓明为大家进行了《围产期母婴保健》讲座，并回答了众多准妈妈对于围产期保健的种种疑惑，详细而幽默的讲座赢得了现场听众阵阵热烈掌声。

讲座结束后，济南艾玛妇产医院的工作人员送来了美味的月子餐供大家免费品尝，金丝凤尾虾、松鼠鱼、沙姜焗乳鸽、鸽蛋烧猪尾等特色香味俱全的美食让大家吃得亦乐乎。同时，还有各色甜点和水果供大家选择。

据介绍，这些菜品和点心都是由济南艾玛妇产医院月子营养膳食研发团队研制的，该团队由中医调理专家、高级营养师、厨艺大师等组成，针对产后妈妈不同时期的营养需求、个体差异，予以量身定制，可以让产后妈妈吃得美味又健康，在保证充足营养的同时还不



活动现场黄晓明主任作《围产期母婴保健》讲座

发胖。

除了产科和月子中心，济南艾玛妇产医院还设置了新生儿科、妇科、生殖健康与不孕门诊等，可为女性提供孕前、孕中、待产、分娩、产后等全过程的医疗保健服务，是融医院(Hospital)、酒店(Hotel)、家(Home)为一体的“3H”医院，是山

东省首家通过国际JCI认证的妇产医院，也是山东大学齐鲁医院分级诊疗合作医院。

体验营活动结束后，参加活动的准妈妈每人领取了一份由山东省脐血库提供的价值300元的“好孩子婴儿金盏花天然珍护礼盒6+1”及医院提供的精美礼品。

未来，“好孕来”——

孕产体验营系列活动将联系更多的济南大型综合医院和主要妇产专科医院，带领孕妈考察产检、病房、产房以及产后恢复等一系列流程，通过专业人士介绍，让大家对产检和生育做到心中有数，为轻松愉快地生育健康宝宝提供最大的支持，具体活动时间将提前通知。

把握生命早期1000天，妈妈更安全，宝宝更健康

黄晓明教授《围产期母婴保健》讲座精彩分享

□记者 陈晓丽

“从女性怀孕第一天起，一直到孩子出生满两年，属于生命早期1000天，也被称为大围产期。”同济大学附属上海市第一妇婴保健院围产医学中心主任黄晓明介绍道，这1000天对于孩子的未来至关重要，将影响孩子身体发育的各个方面。

顺其自然是最好的备孕方式

“经常有人到门诊来咨询，如何备孕才能怀上一个最健康聪明的宝宝。”黄晓

明表示，其实顺其自然就是最好的备孕方式，“没有特意准备就是最好的准备”。黄晓明强调，如果没有生育孩子的打算，一定要做好避孕措施，而一旦意外怀孕，尽量不要人工流产。

“做一次人工流产怀孕概率将下降50%，做过两次人工流产，怀孕概率只有正常女性的1/4。”黄晓明表示，目前育龄女性中存在不孕症的大约占10%，而怀孕后无法保住胎儿的占10%-15%，都与过多的人工流产有很大关系，“不孕女性中半数都有过人工流产经历。”

黄晓明强调，怀孕后不必太过强调进补，最好是保

证营养均衡，不偏食不挑食。同时，孕妇也要保持一定的活动量，除非有异常情况，否则不需要刻意多卧床休息，可以选择多散步等比较温和的锻炼方式。

“在所有新生儿中，大约有10%属于早产。随着医学进步，只要孕周在25周以上、体重大于500克的早产儿基本都能存活，并且不影响未来的生长发育情况。”黄晓明表示，能够足月分娩最好，即便是早产也不必太过担心。

四次B超检查很关键，不必频繁跑医院

产检是每位准妈妈都非常头疼的问题，整个孕期经常跑医院，排队、做检查动辄就被折腾得筋疲力尽，有些准妈妈孕期单单B超检查一项就做了近20次。“其实很多时候胎儿发育都非常好，是准妈妈和家人总怀疑有问题，就反复做检查。”黄晓明说道。

据黄晓明介绍，整个孕期其实做好4次关键的B超检查就可以。第一次在距离上一次月经结束6-8周后月经仍然没开始，需要到医院检查确认是否怀孕、胚胎是在宫内还是宫外、是否为活胎、胚胎的个数。



第二次在孕12周-14周，需要做唐氏筛查，排除先天愚型的可能。“如果唐氏筛查指标异常，也不必过度担心，在被划分为高风险的胎儿中，只有5%左右的胎儿被确认属于唐氏综合症。因此，指标异常的孕妇需要继续做无创DNA筛查或羊水穿刺，以进一步确认。”黄晓明解释道。

第三次在孕20-24周，需要做B超检查进行大排畸，观察胎儿的大脑、四肢、内脏等是否发育良好，是否有畸形。

第四次在孕33-35周，在分娩前观察胎位情况、是否存在脐带绕颈、胎盘位置、胎儿大小等，以评估是否具备自然分娩的条件，医生将综合判断是否需要做剖宫产

手术。

顺产和母乳喂养可提高孩子免疫力

“能自然分娩的产妇一定不要做剖宫产，尽量顺产，这样对产妇和新生儿都有好处。”黄晓明强调，母亲产道中的有益菌群将在分娩过程中进一步提高新生儿免疫力，以减少未来过敏性疾病及其他疾病的发生风险。同时，自然分娩的新生儿在消化、呼吸、内分泌、血液循环等各方面都更加完善。

“有调查数据表明，目前我国剖宫产率平均水平为50%，远远超过发达国家。”黄晓明表示，这一方面与很多产妇怕疼有关，另一方面也有医院逐利的因素，“如果头胎是因为怕疼、胎位不正、胎儿过大等原因进行的剖宫产，只要两次生产时间间隔两年以上，第二胎仍然可以选择顺产。”

在孩子出生以后，母乳喂养是最重要的原则，“没有任何奶粉、补品能比母乳更有营养更健康”，黄晓明表示，母乳喂养可以提高孩子的免疫力，“过去基本都是母乳喂养，当时生活条件那么艰苦，孩子生病的反而少。”



艾玛营养膳食研发团队研制的美味月子餐