

用健康知识为新手妈妈排忧解难

“产后100天”关爱计划启动,首批融媒科普工作站在八家医院落地

本报济南1月26日讯 26日上午10点,由齐鲁晚报·齐鲁壹点发起的“拥抱新手妈妈——‘产后100天’关爱计划暨融媒科普工作站”启动仪式隆重举行。首批“产后100天”融媒科普工作站在八家医院正式挂牌,全省关爱公益项目将陆续启动。

“新手妈妈在产后经历心理和生理的双重影响,更需要得到社会的关爱,产后100天内营养摄入和身体调养,对于产妇的健康起着十分关键的作用。齐鲁晚报·齐鲁壹点希望通过本次活动,推进新手妈妈营养健康等方面的科学知识普及,营造关爱新手妈妈的良好社会氛围。这次活动,也获得了新西兰a2牛奶公司的鼎力支持。”启动仪式上,齐鲁晚报常务副总经理、齐鲁壹点传媒有限公司董事长魏传强致欢迎词。

传播健康正能量,助力健康山东战略的实现,是齐鲁晚报·齐鲁壹点义不容辞的责任。近年来,齐鲁晚报实施深度融合转型战略,将资源向手机客户端转移。齐鲁晚报·齐鲁壹点开设了壹点问诊、一小时问诊、癌ai不孤单等融媒健康产品,与多家医院成立健康融媒情报站,开通“健康直通车”系列公益讲座义诊……

山东省卫生健康委员会妇幼健康处处长盖英群在致辞中表示,齐鲁晚报·齐鲁壹点启动“拥抱新手妈妈——‘产后100天’关爱计划”,并建立融媒科普工作站,既是妇幼健康促进行动的生动实践,也是加强健康宣传、普及育儿知识、促进产后恢复、推动科学养育的有益探索。

山东省医师协会会长孙洪军介绍,此次“拥抱新手妈妈——‘产后100天’关爱计划暨融媒科普工作站”在推进新手妈妈营养健康等方面的科学知识普及方面意义重大,为关爱中国孕产妇的身心健康做出了很好的表率作用。

实现产后健康,离不开产后健康知识的传播。齐鲁晚报·齐鲁壹点主持发起“拥抱新手妈妈——‘产后100天’融媒科普工作站”计划,将接受省卫健委以及各大医院的支持指导,首批“产后100天”融媒科普工作站在齐鲁医院等八家医院落地。

对于新手妈妈的关爱,需要社会共同凝聚力量。a2牛奶公司作为一家由科学家创立的乳制品公司,始终致力于用科学探索牛奶里面的秘密,用天然、安全、高品质的A2蛋白质乳品,支持每一位可爱的妈妈。a2公司以向山东省内产妇和医护人员赠送十万盒牛奶的形式,参与本次公益活动计划。

启动仪式上,山东第一医科大学第一附属医院儿童保健科主任李燕在现场通过直播,进行了精彩的营养健康讲座,这也是本次“关爱计划”中的首场专家讲座。即日起,“拥抱新手妈妈——‘产后100天’关爱计划暨融媒科普工作站”将以各种形式与新手妈妈们见面,齐鲁晚报·齐鲁壹点将保持关注,并为新手妈妈们带来最有“营养”的孕产期科普内容。



出席活动的领导和嘉宾共同启动“拥抱新手妈妈——‘产后100天’关爱计划暨融媒科普工作站”。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈文进 王媛 摄

延伸阅读

产后100天是女性身体康复的黄金期

10个月的胚胎生产,生理和心理都发生了改变,新手妈妈们在产后需要拥抱和关爱。产后如何“坐月子”?身材怎么恢复?饮食上注意啥?……对于新手妈妈的这些焦虑,在26日的活动现场,来自省城多家大医院的产科专家给出了很好的建议。

一些新手妈妈对产后康复认识不够

“产后100天关爱计划非常有必要,很多新手妈妈对产后康复的认识还不够”,山东中医药大学附属医院产科主任王哲介绍,怀孕和分娩过程会让女性身体发生多方面的改变,而产后100天是决定女性产后身体康复水平的关键时期,一旦错过这一黄金时间,将会影响女性未来身体健康。

王哲介绍,女性产后身体虚弱,往往需要进行气血方面的调养,及时补充足够的营养;子宫也要在这段时间逐渐恢复,还有乳房的护理等。如果产后护理不当,不仅影响康复水平,甚至可能对女性造成身体及心理方面进一步的伤害。

山东中医药大学附属医院自2015年成立以来,秉承“西医技术卓越 中医技术突出”的理念,中西医结合,陆续推出了无保护自然分娩、自由体位分娩,脐带延迟结扎等先进理念技术,成功帮助众多产妇顺利分娩。

产后康复要尽早开始

“生完孩子后,产妇都会有不同程度的损伤。虽然说人体都有一个修复的过程,但还是很难恢复到正常的状态。”济南市妇幼保健院妇女保健科主任陈儒新强调了产后康复的重要性。

陈儒新介绍,以前传统的“一躺二坐三睡觉”坐月子模式已经改变,如今“坐月子”可以适当开窗通风、吹空调、少吃多餐、饮食清淡,也可以在做好保暖和防护的前提下适当下床或外出活动。产后健康越来越受到大家的重视,而产后恢复需要兼顾到身体的方方面面,比如说产后的营养、产后的运动、产后体形的恢复、产后的避孕等多个方面。

“由于孕期的影响,子宫增大,整个盆底受到严重的损伤,有些女性在产后会出现腹直肌分离、漏尿、便秘或者是脏器脱垂的问题。”陈儒新说,在怀孕期间,随着宝宝的长大,腹腔的压力也会

越来越大,挤压着盆底肌肉,出现一系列的盆底功能障碍。和顺产一样,漏尿、子宫脱垂、阴道松弛等问题,剖腹产的妈妈该面临的一个不少,因此,产后盆底康复很有必要。

高危妊娠更应注意产后康复

山东第一医科大学第一附属医院产科副主任张志伟介绍了产后康复尤其是高危妊娠产后康复的重要性。

“产后康复是孕期保健服务的延续,而在孕期保健服务过程中,高危妊娠超过50%,在我们这种综合性医院,甚至可以达到70%,这部分孕妇的产后康复问题,尤其值得关注。”张志伟说,孕产妇本就是一个特殊的群体,而高危妊娠又属于孕产妇中特殊的群体。比如妊娠期糖尿病患者,将来发生肥胖和糖尿病的机会明显增加,再次妊娠时妊娠期糖尿病复发机会大。因此,高危妊娠产后康复问题更需要注意。

据介绍,山一大一附院牵头组织成立了山东省康复医学会产后康复分会,聚焦女性产后康复问题,包括女性的产后营养、心理及盆底功能的康复等,关注妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、心脏病,产后甲状腺功能低下的产后康复问题,及这些高危妊娠再次妊娠提前指导的问题。

“康复不仅需要科学的理念,还需要有科学的措施,同时也需要对广大女性群体进行健康教育。”张志伟说,借助“产后100天”融媒科普工作站的落地,他们也将与媒体平台多多合作,加强健康宣教,提高广大女性群体产后康复的主动性和依从性。

家人要给予足够支持和关爱

“为新手妈妈做健康宣教是我们产科医生的责任之一”,作为首批“产后100天”融媒科普工作站之一,山东大学齐鲁医院妇产科副主任、产科主任罗霞表示,为孕产妇健康服务,产科医护人员责无旁贷。提及女性产后康复需

要重点关注哪些方面,罗霞表示,身体健康和心理健康均不可忽视,产妇和家人都要给予足够的重视。

在新手妈妈的饮食方面,罗霞提醒,产后一定要摄入足量的水分和营养。但是,营养不代表高脂肪高热量的,如果摄入过多脂肪,反而会增加肥胖、血栓、心血管疾病的概率。因此,产后新手妈妈补充营养要增加优质蛋白和维生素的摄入,例如鸡蛋、牛奶、瘦肉、新鲜蔬菜等,保证营养均衡。

在心理方面,罗霞表示,受缺乏相关经验、激素水平变化等多种因素影响,新手妈妈容易陷入焦虑,家人一定要多关注新手妈妈的心理状态,如果觉得出现过度焦虑等心理方面的问题,要及时找专业心理医生咨询。同时,家人要给予新手妈妈足够的关爱,不要让她们感觉到无助和不被关注。这些对于新手妈妈的身体康复都至关重要。

产后饮食要保持多样化

“产后的新手妈妈,可能对于饮食方面有很多的顾虑,其实大可不必。”山东省立第三医院产科主任张海蓉解答了关于产后营养的相关问题。

“产后第一天以汤水为主,第二天以后就可以逐渐增加食物种类了。”张海蓉说,哺乳期妈妈需要补充足够的蛋白质,不仅有利于身体恢复,也有利于乳汁分泌。因此,产后妈妈要注意优质蛋白质的摄入,包括肉、蛋、奶等,不过要注意尽量减少脂肪类的摄入。

同时,因为产后妈妈身体还比较虚弱,包括胃肠道的消化能力,所以可以增加汤水的摄入,注意选择容易消化的食物。

另外,有些传统观念认为,“坐月子”不能碰生冷,水果蔬菜也要少吃,但张海蓉说,蔬菜水果的摄入可以增加膳食纤维和维生素,防止产后的便秘,有利于产后的恢复,因此产后妈妈还要多吃新鲜的蔬菜 and 水果。

“总体来说,产后饮食要注意营养均衡,保持多样化。”张海蓉说。

a2牛奶华北区域销售副总监赵强:启动公益行动 赠送十万盒牛奶

1月26日,在“拥抱新手妈妈——‘产后100天’关爱计划暨融媒科普工作站”启动仪式上,a2牛奶华北区域销售副总监赵强发布了赠送十万盒a2牛奶的公益活动。

对于新手妈妈这样的特殊群体,进行营养健康等方面的科学知识普及,形成关爱新手妈妈的社会氛围,这样的公益行动意义重大。

“作为一家与大家健康息息相关的企业,我们认为一个家庭中,妈妈的健康至关重要,她们关系到一个家庭的和谐稳定。”赵强说,对于新手妈妈们来说,在产后经历心理和生理的双重影响,她们更需要得到社会的关爱。尤其是在营养知识、心理知识的科普,对于保证产妇的身体恢复有重要作用。

启动仪式上,赵强称,a2牛奶公司将向山东地区的新手妈妈和医护人员启动十万盒a2牛奶赠送公益活动。

“助力产妇健康,参与这样的公益行动,让更多的新手妈妈从中得到关怀,进一步改善妈妈的生活品质,关注关爱孕产妇的身心健康,这也是我们一直以来想做的事情。”赵强说,他希望能够更多地参与这样的公益行动,与大家一起将关爱母婴健康的事业一直持续做下去,并越做越好。

新手妈妈普遍迷茫 需要这样的平台

济南市中心医院产科护士长徐珊认为,新手妈妈在产后经历心理和生理的双重影响,“产后100天”融媒科普工作站的设立,将有效帮助新手妈妈们的产后康复。“产后100天内营养摄入和身体调养,对于产妇的健康起着十分关键的作用。如何利用好这关键的100天?科普工作站将发挥很大作用。”

据了解,“产后100天”科普工作站将推出壹点问诊·产后100天系列直播点,专家在直播之后还将进行一小时问诊,依托齐鲁壹点情报站平台进行互动交流实现即时问答。同时,齐鲁晚报·齐鲁壹点健康直通车也将专门开通“产后100天”专列号。

“比起网上自行查找,新手妈妈们需要这样一个专业且科学的平台。”徐珊坦言,面对孕期如何营养、身材如何管理,孩子智力发育如何检查等问题,新手妈妈们普遍感到迷茫,且社会上缺少专业的平台供新手妈妈去学习、了解,“科普工作站让这一问题迎刃而解”。

“科普工作站也为我们医务人员提供了宣传自己、更好提升医务水平的平台。”徐珊介绍,日常工作中,医务人员更多关注的是临床、病人,“科普工作站能为医患者搭建起良好的沟通平台,也让医务人员有充足的时间、精力,提供更好的医疗服务。”

“下一步,我们将联合科普融媒工作站,针对新手妈妈普遍关心的问题,推出线上线下全面的专题内容。”徐珊说,科普工作站的设立,为产科医务人员提供了专业的权威发布平台,新手妈妈也将从中得到专业性指导与服务。“我们也将借此进一步讲好产科故事,让新手妈妈们学到更多相关知识。”