

淄博市妇幼保健院

科学专业 温情呵护产后女性健康

壹点医声

记者 吴昱 张晓光
通讯员 宋天印

孕育新生命是一种特别的经历,而对于每一位女性来说,分娩也是第二次生命的开始。

随着社会经济水平提高,现代女性的思想意识更加关注自身的健康,对产后康复的意识逐渐加强,更加注重产后健康的形体恢复,那么,女性产后及时系统性的休养与康复就至关重要。

作为淄博地区守护母婴健康的“领跑者”,淄博市妇幼保健院在产后休养与康复方面已形成一套系统化、个性化、专业化的产后服务体系。

该院已成为淄博市颇具权威的对产妇进行全面检查及康复的机构,更有已建立十余年的专业产后康复中心和产后休养中心,以高精尖的医护团队、优质的精准照护和温馨的休养环境成为很多高知家庭的优先选择。

产后康复中心: 帮助她们做更好自己

对于生产后的女性来说,她们要面临的问题不仅是身材上的焦虑,更为重要并应该得到重视的是身体机能的下降,产后恢复期的疼痛、心理健康以及产后导致的并发症、妇科病等一系列问题。

因此,淄博市妇幼保健院于2010年着手建立了专业的产后康复中心,是全市规模最大的专业产后医疗保健机构,中心主要围绕“产后整体康复”全面开展系统科学的产后保健服务。

“我们中心主要针对女性产后心理和生理变化进行主动的、系统的康复指导和训练,包括产后子宫复旧、盆底功能康复、形体恢复、乳腺的泌乳与形态的恢复、心理以及营养等方面检查与指导,帮助产妇在分娩后一年内快速、全面恢复身心健康。”产后康复中心主任张艳萍介绍。

据了解,产后康复中心主要



业务有产后随访、查体、满月发汗、营养评估、产后开奶、催乳、乳腺疏通、乳腺炎治疗、子宫复旧不良治疗、盆底康复、腹直肌分离治疗、形体恢复、腰肩背等疼痛治疗、耻骨联合分离治疗等项目。

“剖腹产和顺产都会引起不同程度的盆底功能障碍,尿失禁、尿频尿急、子宫下垂等表现会对女性产后的生活造成很大影响。”张艳萍强调,产后康复阶段最关键的就是产后42天要及时进行盆底肌功能检查和康复治疗。

而作为全市规模最大的专业产后医疗保健机构,淄博市妇幼保健院产后康复中心已形成一套系统性的盆底功能康复技术,具体通过凯格尔训练法、电刺激与生物反馈、磁刺激、盆底肌筋膜手法治疗与指导、心理及生活方式指导等进行康复治疗。

2015年8月,该中心被授牌成为山东省第一家“欧洲生物反馈协会(BFE)培训中心”,使得淄博市妇幼保健院的盆底康复技术与国际接轨,能够更好地护佑淄博市女性产后盆底健康。

产后休养中心: 提供优质暖心照护

女性在产后都需要一个“休养期”,也就是俗称的“坐月子”。

“产后是女性身体经历巨大变化的时期,这段时间是协助产妇顺利渡过生产后生理和心理转折的关键时期。”淄博市妇幼保健院产后休养中心主任成学玲强调。

因此,更多人会选择在专业的产后休养中心,由专业护理人员利用先进设备进行系统科学产后休养。多年来,淄博市妇幼保健院产后休养中心秉承“优育优护,科学养护”的护理理念,为上千名母婴家庭提供精准照护。

“我之前预定了咱们医院的产后休养中心,现在临近预产期,但因属于高龄产妇,有些担心,能不能帮我们推荐一位经验丰富的专家做主刀医生。”近日,即将待产的胡女士因产前焦虑,电话咨询中心医护人员。了解情况后,产后休养中心科室主任成学玲第一时间对接产科,并与产科主任于迎春全面沟通相关情况。

效”的服务宗旨,科学引导、诚信服务。改变以往“一人坐月子全家忙”的传统坐月子模式,为母婴提供最专业的呵护、最精准的服务,带给她们生命中一个全新的开始。

成立多年来,产后休养中心依托淄博市妇幼保健院的优势前端、专业医疗资源为母婴健康保驾护航,秉承中医与妇幼健康相融合的理念,倡导中医养生,以中药内服、外敷、熏洗、中药熏蒸、中药足浴等方法促进产后机体恢复。

为保证产后恰当的饮食营养,尽快为产妇补充足够的营养素,补益受损的体质,防治产后病症,中心与中医科、营养科、月子餐厅通力合作,根据产妇自身体质、既往状况、生产日期及饮食习惯等制定个性化月子餐谱。这里有专业的医护人员定期为宝宝洗澡、游泳等,更有全方位经过培训和考核的月嫂,进行精致的母婴护理,致力营造温馨舒适的休养氛围,打造优质护理服务品牌。

多年来,淄博市妇幼保健院始终关注“产后女性健康”这一主题,致力为产后妈妈创造舒适温馨的环境,通过“产休一体化”系统性理念,以专业的技术、热情的服务、科学的养护等,为广大女性提供月子体质调理、产后休养康复、形体管理等个性化康复方案,而高水平优质的服务,暖心专业的呵护,则是淄博市妇幼保健院能够在产后休养、康复方面取得民众信赖的核心所在。



张店区实验小学 开展特色教研组展示

为深入贯彻落实《义务教育艺术课程标准(2022年版)》的理念,体现以美育人、以美化人、以美润心、以美培元的美育要求,提升学生的美术核心素养,近日,张店区实验小学美术教研组开展了“基于单元统整的思维型课堂”暨特色教研组展示活动。课堂展示结束后,美术团队教师基于新课标核心素养本位理念,秉承以美育人目标,对两位教师的课例进行了点评。

深耕美育,聚力前行。实验小学美术教研团队的老师们将继续扎实开展美术教研活动,提升专业素养,让每一个孩子都享受艺术之美。(李莹)

张店区柳泉小学 承办戏曲进校园活动

为弘扬中华优秀传统文化,展现国粹精华,让孩子们感受传统戏曲文化的韵味和魅力,近日,由张店区文化和旅游局、张店区教育和体育局承办的“我们的中国梦 文化进万家”戏曲进校园活动走进张店区柳泉小学,为同学们献上了一场精彩纷呈的戏曲文化盛宴。

本次活动,以戏曲展演、戏曲交流、戏曲互动等形式将丰富多彩的文化呈现在孩子们面前,此次活动不仅让学生们了解戏曲文化,近距离感受戏曲文化,还激发了学生对传统戏曲艺术的兴趣和爱好,为同学们打开了一扇近距离感受戏曲文化的窗口。(李淑贤)

张店区柳泉小学 开设粉笔书法大讲堂

为进一步提高全体教师书写能力和书写质量,丰富校园文化底蕴丰富教师业余文化生活,张店区柳泉小学工会借助本校特色教师资源,书法老师王国华在书法教室开设了粉笔字大讲堂。

学校近年来,一直强调教师的基本功练习,提高教师的专业素养。在本次活动中,老师们在横平竖直、一笔一画、一点一捺的书写中,享受着书法的熏陶,陶冶了情操,平和了心境,提高了教师的基本素质。相信通过此次活动,老师们会在以后的业余时间里更加努力练习,提升自身的内涵修养,使自己至臻至善。

(付庆林)

张店区柳泉小学 开展课题青蓝结对

为促进学校教师在课题领域的专业成长,发挥学校骨干教师的示范引领和辐射作用,增进教师间的业务交流,加强教师间的相互学习。近日,张店区柳泉小学开展了课题青蓝结对活动。

该校教学研究中心主任郭老师明确了“师父”和“徒弟”的工作职责与要求,并对师徒双方提出了几点期许。两位结对新教师特别感谢学校安排此次课题师徒结对活动,为她们提供了宝贵的学习机会。作为“徒弟”的新教师表示,在接下来的教学活动中,一定虚心向师父学习,主动请教,为学校的教学工作带来更多生机与活力。

(郭喆)

桓台县马桥镇辛庄村: 集中排查供暖设施

近日,马桥镇辛庄村“两委”联合村物业针对小区内各供热管道,以及老弱群体家中的供热设施进行摸排,对发现的问题及时协调解决,保障居民正常供暖。

同时,村“两委”及物业人员入户走访了独居老人,对他们屋内的供热设施进行查看,帮助老人进行放水、放气。物业人员还巡查了室外供热管道,对管道保护层不严的地方和锈蚀严重的阀门即时进行解决。村民们纷纷表示,村“两委”此举解决了大家关心关注的民生实事,让村民能过一个幸福暖冬。辛庄村将秉持为人民服务的初心,做群众的贴心人。

(周金广)