

生孩子不简单 5个环节要知道

新密市妇幼保健院为准爸准妈准备得非常周到

结婚生子,简单的4个字如今是难倒了一大波80后、90后。面对不少读者提出的问题,记者于日前前往新密市妇幼保健院,看看这里的医生及准爸准妈们是怎么做的。 新密播报 孙浩 梁慧娟

婚检很重要 新密人可免费检查

婚前检查,是个不容忽视的环节。保健院婚检医师白莉恒介绍,通过婚检可以了解双方的健康状况,对防止传染病和遗传性及疾病的蔓延,保障婚姻家庭的幸福和民族后代的健康都有重要意义。

在保健院的婚检区记者看到,这里分为男检室、女检室及总检室,环境设施非常到位。

值得一提的是,只要男女双方一方户籍在新密市,并在新密市婚姻登记机构申请结婚的男女,在登记前可以在妇幼保健院免费进行价值366元的婚前医学检查项目。

围产期保健不容小觑 准妈准爸都应上课堂

在围产保健区,此时已经有许多孕妇及其家属坐在走廊两边的座位上排队。这里,每天有200~300人做检查及保健。

进入科室,医生正在整理许多排列整齐的厚厚小本子。韩护士说,这些都是孕产妇保健手册,里面详细地记录着孕产妇从首次检查到产后康复的基本情况,这样便于分析产妇的身体状况。

同时在走廊的中间,记者发现一个“孕妇学校”字样的易拉宝,张科长解释为了能给准爸妈传播孕产期保健知识,提倡自然分娩,促进母乳喂养,特开设的“孕妇学校”公益课堂。

当被问到怀孕期间要做这么多检查会不会觉得麻烦?孕期为38周的冯女士说:“挺好的啊,这些大大小小的检查是很必要的,对孩子好,对大人也好。”

另一位准妈妈说:“孕妇学校真不错,我常让老公一起来听,不但知道了不少孕期和科学育儿知识,他还学会帮我按摩减压,做营养餐,准爸爸们都该来学学”。



准爸在这里可以陪伴分娩哦

儿童优先,母亲安全是全世界关注的课题。生理产科李主任表示,自然分娩是一种对身体伤害最小、失血最少、产后恢复最快的分娩方式,所有孕妇只要有信心都有自然分娩的可能性。建议准妈妈们没有剖宫产指征最好选择自然分娩。

问到冯女士将选择哪种方式生产?冯女士认为最好是自然分娩,但是具体情况还是要听医生的建议。

李主任介绍,为满足产妇希望丈夫陪伴分娩的需求,专门开设VIP产房,环境宽敞,服务细致,专业导乐师全程分娩一对一指导,助产妇产安全轻松生产。

母乳喂养对妈妈和孩子都有好处

康复科主任医师冯嵩芝介绍,母乳是宝宝最佳的天然食品。母乳营养、安全、经济,还可以促进产妇产后子宫收缩、形体恢复、增进母子感情等。

抱着出生40多天宝宝的周女士说

自己当时母乳比较少,医生建议她吃些猪蹄儿,从食物上解决催乳的问题,这种办法很科学,之后效果很明显。对于产后饮食方面,周女士表示不能吃辣的、咸的等知识,自己已经很熟知了。

身材走样? 产后康复也很关键

正陪着妻子做康复治疗张先生介绍,妻子平时就爱打扮,几个月前生过孩子身材完全走样了,很是苦恼。

这可如何是好?康复科冯主任表示在怀孕期间和分娩过程中,随着腹部的

增大,大多数女性腹部肌肉都会出现一个空隙。她建议除自身锻炼外,还可以通过专业医生指导、设备、手法等一些方法进行康复治疗,从而使她恢复完美身材,提高生活质量。

健身可健体,心理亚健康咋“保健”

和本报一起互动,管理心中的“小宇宙”

天气太热会影响心情,蚊子太多会影响心情,琐事不断更会影响心情。这次,我们特邀新密市中医院国家二级心理咨询师程实立,针对心理健康的话题进行探讨,管理好心中的“小宇宙”,让健康从心开始。 新密播报 梁慧娟

心理亚健康人群 已经高达75%

程医师介绍,心理健康可以理解心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。他讲道,社会发展与变革速度已经超过了人们的心理适应速度,每个人都会存在或多或少的心理适应性问题,心理亚健康人群已经高达75%,所以心理体检和心理管理迫在眉睫。

让内心强大不为环境左右

程医师认为市民要有适度的安全感、有自尊心及对自我的成就有成就感。相对应的就是自我批评,不过分夸耀自己,也不过分苛责自己。日常生活中,具有适度的主动性,不为环境所左右。

程医师分析了理智、客观与现实要有良好的接触,能容忍生活中挫折的打击,无过度的幻想,同时有切合实际的生活目标。做到个人的价值观能适应社会

的标准,对自己的工作能集中注意力,进而具有从经验中学习的能力,能适应环境的需要改变自己。

最后,程医师提到最重要的一点就是有良好的的人际关系,有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下,能保持自己的个性,既不过分阿谀,也不过分寻求社会赞许,有个人独立的意见,有判断是非的标准。

和本报互动从了解自己做起

眼下,心理健康对人们的生活至关重要,关于此方面的一系列话题,本报也将和心理咨询师及广大读者一起探究学习,欢迎大家踊跃拨打本报热线电话或者微信微博进

行互动。

我们的联系方式是60285599,或者关注微信号:郑州晚报新密播报,也可以将自己的需求及经历发送邮件到邮箱:zzwbxmck@163.com。

名医在线

如何选择防暑药

虽然已经立秋,但是天气依旧炎热,防暑的工作可别懈怠。近日,市民翟女士拨打本报热线0371-60285599称,自己经常在户外工作,天气炎热,常备的防暑药好像也没什么效果,她求助,市面各类防暑药该怎么选?

近日,本报记者走访了新密多家药店后发现,在专门的防暑药专柜,像藿香正气水、十滴水、仁丹等药品销量猛增。但也有消费者提出,好多防暑药说明很相似,都打着“防暑”的标签,却不知道该怎么选哪个好。记者采访了新密市食品药品稽查队副队长马现伟,他认为这些常用的防暑药有着不同的用途,关键是对症用药,切不可乱用,并对此提供了3条建议:

1.多种防暑药只能缓解轻度中暑症状,严重者要早送医院治疗。

2.中暑后应尽快远离高温环境,先物理降温再吃药。

3.家庭防暑常备绿豆汤、黄瓜、金银花、菊花之类的消暑降温食物,它们消暑效果好且没有副作用。

参与本报互动可通过微信:lovemyxinmi、发送邮件到邮箱:zzwbxmck@163.com或者微博@郑州晚报新密播报,我们将会联合各大医院专家为大家解答医疗、养生的问题,也会不时抽出读者问题登报,让更多的读者足不出户就能得到名医的专业解答。另外,参与本报互动还有机会获得丰厚奖品哦。

新密播报 孙浩 梁慧娟

天太热! 吃不下怎么办?

专家教你夏季合理安排膳食营养

“每天都热得好难受,什么都不想吃”“算了,不吃了,开始睡觉”,记者看到朋友圈里好多类似这样的话题。立秋了,但“烧烤”模式仍然开启,到底怎么才能吃得好?近日,记者联系到新密市中医院康复科副主任医师刘丰艳,她认为应对高温,在做好防暑降温的同时,要合理安排好膳食营养,为健康提供物质保障。

新密播报 孙浩

厌食原因

刘丰艳介绍说,高温情况下,胃肠道的蠕动减弱,唾液、胃液等消化液分泌减少,胃液酸度降低,消化功能减退,人会出现厌食、食欲减退。另外,机体代谢率增加,大量出汗,钠、钾、钙、镁等矿物质丢失较多,使机体对蛋白质、钠、钾、钙、镁、铁、维生素C、硫酸素、核黄素、维生素A和水等的需要量增加。

饮食建议

刘丰艳强调,为保障高温环境下的营养需要,在饮食上应该保证优质蛋白质的摄入。含优质蛋白质丰富的食物包括瘦肉、鱼、蛋、牛奶、黄豆及豆制品等。不仅如此,她建议大家更要食用含钠、钾、钙、镁、铁等丰富的食物。缺钾是引起中暑的原因之一,含钾丰富的食物有蔬菜、水果和豆类等。绿色蔬菜、坚果、粗粮中含有丰富的镁,奶制品中含有丰富的钙。

最后,刘丰艳提醒市民一定及时补充水分,不要等口渴才喝水,要定时喝水,少量多次。同时建议市民要精心烹调,促进食欲。多用煮蒸炖,少用煎炸的方式进行烹调。使用葱、姜、蒜、食醋等调味品,既可促进食欲又可促进消化。多吃蔬菜水果,选择不同品种、不同颜色的果蔬搭配。