

分娩有“彩排” 生娃不恐慌

——探访通城首个“分娩冲刺班”

随着龙年春节脚步的临近,一大波“龙宝宝”正在路上。在南通市妇幼保健院,全市首个“分娩冲刺班”报名火爆,开设“极限挑战”“课间广播操”“生临其境”等特色课程,吸引了众多待产家庭踊跃参与。

怎样做才能缩短产程、减轻疼痛?分娩时该怎样用力?拉玛泽呼吸法真的有用吗?在“分娩冲刺班”上,一群助产士变身循循善诱的讲师,为准爸爸、准妈妈们提前“彩排”分娩全过程,大大缓解了孕妇的“产前焦虑”。



助产士在示范瑜伽球训练。

情景扮演,分娩细节全程揭晓

6日上午,市妇幼保健院第21期“分娩冲刺班”正式开班,7个待产家庭齐聚一堂,以产房护士长刘华华为首的6名助产士组成的豪华阵容“讲师团”集体摘下口罩,与准爸爸、准妈妈们见面。“请大家记住我们的脸,再过不久,我们很快会在产房相见。”

在分娩冲刺前,准爸妈们应该做些什么?“最适合分娩的胎位是宝宝头朝下。因此,宝爸宝妈需要学会与尚未出生的宝宝心灵沟通,进行最佳胎位练习。”课堂上,刘华华现场示范:在舒缓的轻音乐下,宝妈抚摸肚子里的宝宝,温柔地说:“宝宝,妈妈在这里,我希望你的头朝下、朝下、朝下……”此时,一旁的宝爸也可以参与进来,一同轻抚肚子,与宝宝对话,感受胎动。“我感觉到宝宝的回应了,他在踢我呢。”一位年轻的妈妈跟着示范照做后惊叹不已。

“呼二三四,吸二三四……”助产士郭嘉颖躺上分娩床,以“情景扮演”的方式,现场模拟产妇分娩全过程,她在另外一名助产士龚祎的指导下,示范分娩时如何呼吸、如何用力,甚至细致到双手怎么抓握两侧的床沿、双腿怎么摆放等。这正是“分娩冲刺班”最大的亮点——“生临其境”环节,以“彩排”分娩的方式,还原了整个分娩的全过程:换鞋,进行阴道检查,进入待产室,进行连续胎心监护,建立静脉通道,进入产房,进行分娩镇痛……“提前知道了分娩的每一个流程,我也没有那么害怕了。我相信自己一定能够成为一名勇敢的妈妈。”31岁的孕妇陈女士说。

为了让孩子生得顺利,产前运动必不可少。瑜伽球、骨盆操……在“课间广播操”环节,助产士们带领准爸妈们进行了跳操锻炼,指导他们通过运动促进骨盆开合。

“我已经用手机拍下来,回去会督促女儿天天打卡锻炼。”陪同女儿女婿前来一同听课的“准外婆”夏志梅还带着笔记本,全程记录相关知识要点。她坦言,听完课后对女儿顺产更有信心了。

两个多小时的课程融知识性、趣

味性、互动性于一体,参与学习的待产家庭一致表示“干货满满”。

关口前移,产妇分娩体验更优

不久前,在市妇幼保健院产房内,出现暖心一幕:27岁的准妈妈刘云(化名)认出给自己接生的助产士朱鹏璐正是在“分娩冲刺班”上的授课老师,看到熟悉的笑容,刘云紧张焦虑的心情也一下子放松了下来,她紧紧拉住朱鹏璐的手说:“有你在,我安心多了。”

由于宝宝是枕后位,需要刘云在朱鹏璐的指导下进行侧俯卧位,调整胎方位。而这些都是产妇在“分娩冲刺班”学过的知识。由于护患双方配合顺利,经过两次体位调整,一个小时后,宝宝的胎位得以成功纠正。在分娩过程中,刘云还用上了课堂上学到的“拉玛泽呼吸法”,跟着宫缩的节奏均匀呼吸,最终顺利生下了一名3130克的健康男婴。从进入产房到胎儿从阴道顺利娩出,整个产程4个多小时。“整个过程比我想象的更顺畅。这多亏我在产前上了‘分娩冲刺班’,所以临产后助产士讲的要领,我一听就明白。”

调查发现,不少初产妇由于缺乏对生产的直接体验,往往容易出现产前焦虑,加上网络信息良莠不齐,加剧了产妇对分娩疼痛等众多因素的担忧。去年8月,市妇幼保健院在全市率先开设了“分娩冲刺班”,公开招募孕周34周以上的孕妇,每周六上午由助产士以免费授课的方式,带领准妈妈提前“彩排”分娩全过程,21期课程吸引了近300个家庭参与,大大缓解了产妇的“分娩焦虑”。“毕业”的产妇纷纷表示产程进展更快、分娩体验更优。

记者了解到,每期分娩冲刺班都建立了微信群,群内有助产士24小时在线答疑,“冲刺”成功的新妈妈也会在群里分享喜讯,鼓励其他姐妹。“后期我们还会邀请其他科室的专家入群,就母乳喂养的相关问题答疑解惑。”刘华华说。

夫妻同心,携手成长迎接新生命

“太神奇了!当我亲手为宝宝剪下脐带的那一刻,感觉特别自豪!那

一刻,我的泪水也悄然滑落。”这是陪产宝爸张小刚(化名)在完成“生命的剪彩”后的真实感言。

生孩子从来不仅仅是妈妈的事情,爸爸同样要参与进来,夫妻双方共同努力才能顺利孕育新生命。

“我在分娩冲刺班上学会了‘喊加油’的正确方式。”张小刚回忆,刚开始他以为对待生产的妻子语气应该温柔,经过学习,他才了解到,在分娩冲刺阶段,必须通过充满力量的加油声给予妻子鼓励,“必须要像啦啦队一样大声喊出来。”事实证明,这一招派上了大用场。张小刚说,他的陪伴和加油,让妻子信心大增,宝宝生得很顺利。

令张小刚印象深刻的是,分娩冲刺班特别设置“极限挑战”环节,邀请准爸爸躺在分娩床上,接通分娩体验仪,体验分娩疼痛。“40、80、100……”随着仪器上指数的上升,准爸爸们脸上也呈现出痛苦的表情,甚至出现全身抖动。

这样的感同身受,让准爸爸对分娩有了更深刻的认识。“通过冲刺班的学习,陪伴妻子进入产房的丈夫占阴道分娩人数的74.38%,这种夫妻同心、共同迎接新生命的过程,也在无形中增进了家庭和谐和亲子关系。”刘华华说。

令人欣慰的是,参加“分娩冲刺班”的近300个家庭,绝大部分都选择了阴道分娩,这其中也包括了10多位35岁以上的高龄产妇。参与学习的孕妇中,剖宫产率仅有21.29%,基本都是胎方位异常、胎儿窘迫等客观原因所致。

专家认为,在生育率下降、生育年龄推迟的社会大背景下,医疗机构主动承担社会责任,免费开设“分娩冲刺班”,对于缓解生育焦虑大有裨益。“说到底,分娩是一个自然而然的过程。千万不要将分娩疼痛妖魔化,只要掌握正确的方法,每个孕妇都能成长为一名勇敢合格的妈妈!”刘华华透露,从今年2月起,该院助产士门诊将在每个工作日免费开诊,帮助更多产妇制定科学且个性化的分娩计划,引导她们树立正确的生育观。

本报记者冯启榕
本报实习生鲍微

崇川区新增23个过期药品回收点

晚报讯 8日,记者从崇川区市场监督管理局获悉,崇川区新增23个过期药品免费定点回收点位,方便市民就近就便投放。回收后的过期药品将不再流通,集中进行无害化处理,以减少对环境产生的危害。崇川区自2016年启动家庭过期失效药品回收工作,目前已动员57家药品零售企业参与,累计回收并销毁家庭过期失效药品31153盒。

根据我国《国家危险废物名录(2021年版)》附录《危险废物豁免管理清单》规定,家庭日常生活或者为日常生活提供服务的活动中产生的废药品属于生活垃圾中的危险废物。根据《崇川区家庭过期失效药品定点回收管理要求》规定,家庭过期失效药品定点回收药店应按按照统一标识、统一标准、统一管理、统一监管的模式开展回收工作,仅可面向家庭和个人回收过期失效药品,药店回收药品需填写《过期失效药品回收登记表》,并指导和帮助市民清理家庭小药箱。

此外,崇川区市场监督管理局提醒广大市民要理性购药、安全用药、不盲目囤药,把药品资源留给真正需要的人,减少浪费。 记者司占伟

通农物流“春菜”抢“鲜”上市

“小记”逛市场

晚报讯 近日,通农物流蔬菜交易区内不少摊位前出现蚕豆、冬笋、小豆等“春菜”的身影。目前,交易区在售的“春菜”虽然价格偏贵,但已有不少市民迫不及待尝“鲜”。

记者了解到,往年2月底至3月初,云南蚕豆才会批量上市,但由于今年南方气温高,蚕豆比往年早上市一个月。目前在售的蚕豆、小豆产自云南,蚕豆批发价7.62元/公斤、小豆13.5元/公斤,价格处于高位。春笋跟冬笋是公认“鲜得掉眉毛”的“春菜”,目前,交易区内有摊位已经将其摆上货摊,引得不少市民前来询价。据了解,目前在售的春笋跟冬笋来自福建、安徽等地,批发价分别在15.3元/公斤和13.5元/公斤。

据通农物流蔬菜交易区负责人介绍,元旦过后,市场“南菜北运”节奏加快,来自云南、福建、浙江等地的南方蔬菜陆续批量上市,待蚕豆、冬笋、小豆等“春菜”大批量上市后,价格将逐步回落。

记者严春花
通讯员康倪 吴颖