

分娩安全舒适 产后恢复快

厦门市妇幼保健院全周期守护孕产妇安康

持续开展高质量医疗服务

市妇幼系列报道——

生娃那些事

产科快速康复是什么?它是让产妇恢复得又好又快的一系列科学措施。借助产科快速康复,很多顺产的妈妈最快24小时就可以出院,剖宫产3天出院,这便是快速康复的“魔力”,市妇幼产科在孕期、生产、产后的全周期守护,让快速康复成为现实。

文/记者 匡惟 通讯员 林媛 陈锋
图/记者 陈嘉新



■指导产妇床上力量康复训练。

1 安全舒适分娩 快速康复贯穿围产期

产科快速康复(ERAD)以“安全分娩、舒适分娩”为核心,在围产期采取的一系列优化措施。

从孕期开始,产科医护人员会对符合实行产科快速康复的孕妇进行分娩前评估和宣教,对妊娠期常见疾病予以治疗和控制。产程中通过无痛分娩、导乐分娩等技术降低分娩风险,减少会阴阴道裂伤,对产妇的会阴伤口进行专业处理。产后,通过用药管理、伤口护理等措施,帮助产妇尽早康复。针对剖宫产患者还会开展术后健康管理,减轻术后症状及疼痛。同时,通过指导产妇翻身、床上力量康复训练等方式,帮助产妇早下地,促进身体机能更好恢复。

2 产房舒适化分娩 实现疼痛和伤口最小化

刘女士(化名)从孕期开始,就在市妇幼通过宣教,了解到快速康复的一系列措施。产程发动她就要求导乐和无痛分娩,过程中助产士敏锐发现胎心监护呈现胎心异常,助产士指导刘女士左侧卧,“左侧卧位有利于子宫血供,宝宝获得更多的氧气,缓解胎心减慢的情况。”刘女士通过改变体位,胎心恢复正常。医生评估后她接受了硬膜外麻醉(无痛分娩),痛感明显减轻,耳边传来了舒缓的音乐,刘女士很好的放松下来慢慢睡去。醒来之时已临近生产,在导乐室里助产士让丈夫轻轻扶着她,通过肌肤接触给予她力量。宝宝出生了,爸爸亲自断脐,这一刻,丈夫也感受到了为人父的责任。

在助产士帮助下,生产很顺利。无痛分娩也发挥着作用,分娩过程几乎没有疼痛感。市妇幼是全市首家开展无痛分娩的医院,麻醉科医生24小时驻守产房满足产妇无痛分娩需求,打消了刘女士之前对无痛分娩的一些疑虑。

这里还有剖宫产疤痕子宫在专业评估后,由技术精湛的助产士引导经阴道分娩的二胎、三胎妈妈……这里每天都在用爱与精益求精的助产技术,托举新生,不负每个家庭的期待。

3 专业助产士 减小分娩创伤

能否以最小损伤顺利生产,与助产士水平密不可分。在市妇幼,专业实力过硬的助产士以为产妇提供“充满爱的导乐”为前提。

导乐过程中,助产士会解释分娩每个阶段的情况,科学指导产妇采取舒适合理的自由体位。遇上胎位不正,助产士将指导产妇通过使用导乐球等办法,尽可能调整胎位,帮助产妇尽可能顺产的同时,更要

实现最小撕裂甚至无撕裂。

据介绍,助产士的缝合技术直接影响产妇会阴伤口的愈合,好的技术能够减轻产后疼痛,减轻产妇产后并发症,加快产后恢复。市妇幼助产士长期在教具上练习,不断精进缝合技术,并且多名助产士荣获国家级、省市级会阴缝合比赛奖项,缝合技术水平位居全省前列。

4 剖宫产不过六小时 下地照顾宝宝

快速康复对于剖宫产的产妇更具有积极帮助,“你这样不行,我来。”看着身旁老公笨拙地照顾刚出生的宝宝,谢女士(化名)忍不住自己上手。此时,距离她剖宫产术后不过六小时时间,她已经拔了尿管,下床活动。

38岁的谢女士是个三胎母亲,孕期患上妊娠期糖尿病,在市妇幼产科门诊进行规范化治疗,通过持续的跟踪随访、饮食控制配合运动

疗法、和药物治疗,将血糖控制在正常范围之内,大大降低生产风险。

由于前两胎都为剖宫产,疤痕子宫的她第三次进行剖宫产。从手术室回到病房,科学、规范的术后疼痛管理,极大减轻她的疼痛感,即便在被大家认为最是疼痛难忍的产后压宫底时,因为身上的麻醉泵依然在持续运行着,她也觉得可以顺利应对。术后72小时,谢女士符合出院标准愉快回家。

5 产科联合医疗美容科 改善剖宫产疤痕

33岁的杨女士前两次都是剖宫产手术,她的下腹部有一条约20厘米长的疤痕,这块疤痕已经逐渐向外扩展,并且变红变硬,形成一个如同腊肠一般凹凸不平的疙瘩。

这次三胎,杨女士选择到市妇幼生产。医生针对她的情况,邀请医院医疗美容科会诊。在分娩剖宫产

缝合时,由医疗美容科接手,通过皮肤超减张缝合方法为其缝合下腹壁切口。术后,腹壁皮肤平整美观,疤痕疙瘩基本消失。

产科联合医疗美容科协作,为剖宫产产妇提供个性化服务,改善疤痕,尽量做到复原皮肤平整度提升美观度。



■温馨的导乐促进自然分娩。

业委会拿出67万元 给业主发发现金红包

本报讯(记者 戴舒静)前天上午,翔安区翔城国际小区业主们,在小区里排队领取业委会派发的红包,个个喜笑颜开。这是该小区业委会首次给业主们派发福利,总计发放金额67万多元,1774户业主和所有店面业主都有一份。

“作为业主,我们以前都是交物管费、停车费等,没想到小区会给业主发钱。”小区业主张女士拿着刚领到手的360元红包开心不已,在她看来,这笔钱虽然不多,但是足以让其他小区业主“羡慕嫉妒恨”。

“这是我们小区第一次给业主发放公共收益!”据翔城国际业委会主任陈师伟介绍,2019年11月9日成立翔城国际业委会,成立后他们要求物业公司改造停车场系统,加强停车场管理,将所有停车位纳入管理,停车场收入分成从平均每月1.5万元上升到7万元。加上电梯广告,每年公共收益接近一百万元。

据了解,该小区的公共收益除了补充日常公维金外,仍然有节余,截至10月30日,公共收益账户节余达到138万元。

业委会决定在保证小区日常维修的前提下,将部分公共收益返还给业主,让广大业主能够直接感受到公共收益的增长带来的获得感和幸福感。据介绍,按照业委会达成的共识,住宅用户按照每平方4元返还,即两房业主发放300元,三房发放360元。加上店面,此次该小区总共发放了67万多元。

陈师伟表示,未来他们业委会将继续帮助广大业主争取更多的利益,力争再次给业主们发“红包”。



■翔城国际小区发放红包。

未来导游之星大赛 参赛选手均为00后

本报讯(记者 郭舒晨)昨日,厦门市第十六届高校“未来导游之星”大赛圆满落幕。本次活动由市文旅局主办,厦门旅游培训中心承办,为未来旅游人才提供展现风采的舞台。

此次参赛的选手均为00后,记者在决赛现场看到,他们不仅旅游专业知识技能过硬,才艺方面也同样出色,讲评书、写书法、演奏葫芦丝、展示茶艺等,令评委和观众眼前一亮。

在模拟讲解环节,选手根据赛事主题深入发掘厦门红色文化旅游资源的特色,追溯胡里山炮台、英雄小八路纪念馆等景点的红色记忆。

此外,大赛还结合眼下的市场情况,专门设置了“我是旅游推介官”环节。参赛选手需采取微视频+讲解的形式进行3分钟的推介讲解展示,通过推介展示厦门旅游特色产品,宣传鹭岛文化。

本次大赛于9月启动,在我市各旅游院校间搭建了相互交流的平台,通过以赛促训,让大赛成为课堂的延伸,有助于培养与行业发展相适应的技能型、应用型人才。厦门南洋职业学院空乘专业的学生于鸿澎说,参加本次比赛让她收获满满,接下来她打算考取导游证,让自己能多掌握一项技能。

来自十多所院校的近40名选手报名参加本届比赛,经历了初选、复赛、培训、决赛等阶段,最终决出十佳“未来导游之星”、最佳口才奖、最佳团体奖等奖项。