

# 义诊咨询、专题讲座、户外胎教…… 南安开展世界母乳喂养周宣教活动

本报讯 (记者 黄伟励 文/图)

今年的8月1日—7日是第33个世界母乳喂养周,今年的活动主题为“支持母乳喂养,共建生育友好”。世界母乳喂养周期间,南安市开展了一系列世界母乳喂养周活动。

1日,南安市妇幼保健院联合仑苍镇卫生院在仑苍镇开展了一场以“支持母乳喂养,共建生育友好”为主题的义诊咨询活动。

当天,南安市妇幼保健院妇产科通过向市民发放宣传资料的方式,宣传母乳喂养的好处,并利用教具现场教学母乳喂养的方法技巧,提升母乳喂养技能,并强调了母乳喂养的重要性,让更多的孕妇及家属了解母乳喂养,营造全社会关心、支持母乳喂养的良好氛围。

2日,南安市妇幼保健院在孕妇学校开展了一场母乳喂养知识讲座及手绘帆布袋活动。郑培兰利用通俗易懂的语言讲解母乳喂养的好处、乳汁分泌的原理,以及母乳喂养的正确姿势、含接姿势、挤奶手法等,现场解答了孕妇及家属有关母乳不足、乳头破裂的护理等问题,教会了新手妈妈观察胎便、判断婴儿是否吃饱等技能,提高了新家庭自我照护的能力。

帮助孕妈妈树立成功母乳喂养的信心,母乳是母爱传递的重要纽带,是母亲给宝宝的珍贵礼物,郑培兰呼吁广大家属都关注和支持母乳喂养的意识。

为支持和促进母乳喂养,近日,南安市中医院妇产科开展了系列宣教活动,通过现场讲座、情境教学、互动教学等形式提高孕产妇母乳喂养技能,充分利用多种媒介大力宣传母乳喂养知识,科学推进母乳喂养。

1日,“一路相伴——VIP孕妈成长陪读营”开班仪式在南安市中医院孕妇学校课堂顺利举行,拉开了整个母乳喂养周活动的序幕。该院生育教

育讲师、主管护师吕丽伊以其专业的知识、生动的教学方式为准妈妈们带来了一场别开生面的课程。课程内容丰富,包括母乳喂养的正确姿势、母乳的营养价值以及如何解决母乳喂养中可能遇到的困难等。此外,吕丽伊特别强调了准爸爸在母乳喂养过程中的重要性,鼓励他们积极参与进来,为准妈妈提供情感上的支持和实际帮助。

值得一提的是,南安市中医院积极探索宣教新模式,将课堂搬到户外。1日晚,南安市中医院妇产科团队在南安市体育中心成功举办了一场别开生面的奥尔夫音乐胎教课。在讲师的带领下,孕妈妈们通过音乐节拍、身体协调与律动、非洲鼓等小游戏,从音乐、语言、运动等不同环节的旋律,带给孕妈妈和胎宝宝不一样的感官体验。

将音乐与胎教相结合这一新颖前沿的教学方式吸引了众多市民参与,在轻松愉悦的氛围中,参与者不仅体验到了音乐胎教的魅力,还进一步了解了母乳喂养的益处。

此外,南安市中医院妇产科还在产科病房开展了“向阳而生——新手父母成长”课程。以母乳喂养为主题的产后妈妈课堂,全面剖析母乳喂养中的要点、难点,内容涵盖了母乳喂养、婴幼儿心理、抚触按摩等多个方面,全面解答产妇母乳喂养的各种疑惑,坚定母乳喂养的信心。课程现场气氛热烈,新手爸爸们积极参与互动,引得现场掌声不断。这些课程不仅提升了新手父母的育儿技能,也为他们提供了一个互相交流、学习和成长的良好平台。

此次母乳喂养周活动中,南安市中医院形式多样、寓教于乐的学习方式起到了良好的效果,得到广泛关注和好评。据统计,共有80余名孕产妇及其家属参加了线下活动。南安市中医院还拍摄了《主任说母乳》系列科普视频,累计观看次数8000余次。



南安市妇幼保健院开展母乳喂养知识讲座。

## 相关知识

### 母乳喂养好处多

母乳富含优质蛋白质、糖类、必需脂肪酸、消化酶、免疫因子、维生素、矿物质,适当比例的钙、磷,易于消化吸收又不易被污染。母乳营养丰富、热量高,营养素比例适合婴儿消化能力与需要,尤其最初6个月最为适宜。纯母乳喂养即可满足6个月以内婴儿的营养需要。

母乳为母亲直接喂哺,因此,从乳房直接吸出的母乳相比奶瓶喂养被污染的机会少,且方便经济,乳量随婴儿生长而增加。喂哺母乳可增进母子感情,并可密切观察婴儿的细微变化。

母乳是婴儿最理想的天然食物,能促进宝宝肠道发育,还含有

丰富的抗体,可帮助婴儿获得免疫保护,减少疾病发生。研究显示,用母乳喂养的婴儿生长更健康,效果包括增强免疫力、提升智力、减少婴儿猝死症的发生、减少儿童期肥胖、减少罹患过敏性疾病的风险等,是配方奶无法相比的。

此外,母乳喂养有利于产妇恢复身体健康。产妇通过生产,身体、精神都发生了变化,如果产后能采用母乳喂养法,能帮助产妇的子宫恢复正常,减少阴道流血,预防产妇产后贫血,促进身体康复。同时,还有助于推迟产妇再妊娠等。母乳喂养还可减少女性患卵巢癌、乳腺癌的概率。

## 中国公民健康素养——基本知识与技能(二)

### 健康教育



专栏

南安市疾控中心主办

■通讯员 黄秀美 记者 黄伟励

今年,国家卫生健康委发布《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》,旨在为进一步提升全民健康素养水平,助力健康中国建设。

据悉,此次发布的《健康素养》是对《中国公民健康素养——基本知识与技能(2015年版)》进行修订形成。新版的66条总体来说描述更加科学准确、严谨。今天刊登第二期,具体内容如下:

#### 二、健康生活方式与行为

25.体重关联多种疾病,要吃动平衡,保持健康体重,避免超重与肥胖。

26.膳食应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配,不偏食,不挑食。

27.膳食要清淡,要少盐、少油、少糖,食用合格碘盐。

28.提倡每天食用奶类、大豆类及其制品,适量食用坚果。

29.生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。

30.珍惜食物不浪费,提倡公筷分餐讲卫生。

31.注意饮水卫生,每天足量饮水,不喝或少喝含糖饮料。

32.科学健身,贵在坚持。成年人每周应进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧运动,每周应进行2~3次抗阻训练。

33.不吸烟(含电子烟),吸烟和二手烟暴露会导致多种疾病。电子烟含有多种有害物质,会对健康产生危害。

34.烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟越早越好。任何年龄戒烟均可获益,戒烟时可寻求专业戒烟服务。

35.少饮酒,不酗酒。

36.重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。

37.每个人都可能出现焦虑和抑郁情绪,正确认识焦虑症和抑郁症。

38.通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展。发现心理行为发育问题应及时就医。

39.劳逸结合,起居有常,保证充足睡眠。

40.讲究个人卫生,养成良好的卫生习惯,科学使用消毒产品,积极预防传染病。

41.保护口腔健康,早晚刷牙,饭后漱口。

42.科学就医,及时就诊,遵医嘱治疗,理性对待诊疗结果。

43.合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,遵医嘱使用抗微生物药物。

44.遵医嘱使用麻醉药品和精神药品等易成瘾性药物,预防药物依赖。

45.拒绝毒品。

46.农村使用卫生厕所,管理好禽畜粪便。

47.戴头盔、系安全带;不超速、不酒驾、不分心驾驶、不疲劳驾驶;儿童使用安全座椅,减少道路交通伤害。

48.加强看护和教育,预防儿童溺水,科学救助溺水人员。

49.冬季取暖注意通风,谨防一氧化碳中毒。

50.主动接受婚前和孕前保健,适龄生育,孕期遵医嘱规范接受产前检查和妊娠风险筛查评估,住院分娩。

51.孩子出生后应尽早开始母乳喂养,满6个月时合理添加辅食。

52.青少年要培养健康的生活方式,每天应坚持户外运动2小时以上,应较好掌握1项以上的运动技能,预防近视、超重与肥胖,避免网络成瘾和过早性行为。

#### 三、基本技能

53.关注健康信息,能够正确获取、理解、甄别、应用健康信息。

54.会阅读食品标签,合理选择预包装食品。

55.会识别常见危险标识,远离危险环境。

56.科学管理家庭常用药物,会阅读药品标签和说明书。

57.会测量脉搏、体重、体温和血压。

58.需要紧急医疗救助时,会拨打120急救电话。

59.妥善存放和正确使用农药,谨防儿童接触。

60.遇到呼吸、心搏骤停的伤病员,会进行心肺复苏,学习使用自动体外除颤器(AED)。

61.发生创伤出血时,会进行止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要随意搬动。

62.会处理烧烫伤,会用腹部冲击法排出气道异物。

63.抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。

64.发生建筑火灾时,拨打火警电话119,会自救逃生。

65.发生滑坡、崩塌、泥石流等地质灾害和地震时,选择正确避险方式,会自救互救。

66.发生洪涝灾害时,选择正确避险方式,会自救互救。



## 南安市妇幼保健院 特色助产士门诊开诊

本报讯 (记者 黄伟励) 孕育生命,是一个伟大的过程,母亲经过十月怀胎,最终孕育出一个崭新的生命。在这个过程中,孕妈妈们既开心又充满疑惑——孕期如何进行运动?如何科学搭配营养餐?分娩时需要带些什么?选择顺产还是剖宫产……近日,记者从南安市妇幼保健院获悉,该院产科特色助产士门诊开诊,经验丰富的助产士可免费为孕产妇提供专业性的指导。

助产士门诊和产科门诊有哪些区别?据介绍,在产科门诊,医生的作用主要是诊断和治疗。助产士门诊则是由经验丰富的助产士坐诊,主要作用是为准妈妈们提供无缝隙的服务。助产士开展产前分娩咨询的同时,为孕产妇答疑解惑,消除她们的不安和焦虑。南安市妇幼保健院开设助产士门诊,将产房工作“关口前移”,让助产士走出产房,在广大的孕妇与助产士之间架起一座沟通的桥梁。

每周周一至周日,南安市妇幼保健院助产士门诊由中高级职称且具有15年以上助产经验的助产士坐诊。服务范围包括提供孕晚期保健知识,科学的饮食及运动指导、分娩前会阴准备;帮助孕产妇认识分娩过程,教会孕产妇识别临产及物品准备、入院流程介绍;产房、病房环境讲解及展示,缓解孕晚期焦虑;制订个性化分娩计划,包括分娩方式的选择、陪产咨询;产程中宫缩疼痛的应对技巧,如呼吸减痛法、镇痛方式的选择;分娩时与助产士的配合要点及产后会阴伤口护理注意事项;产前母乳喂养评估,包括乳房评估及哺乳辅助工具的选择;孕产期盆底功能障碍性疾病的初步评估及家庭训练指导等。

## 第三届泉州精准放射外科论坛在南安举行

本报讯 (记者 蔡静琦) 近日,由泉州市抗癌协会、泉州滨海医院联合主办的第三届泉州精准放射外科论坛暨《恶性肿瘤综合诊治新进展》继教班在南安水头圆满落幕。本次论坛旨在推动恶性肿瘤精准诊疗技术的发展,吸引了国内外肿瘤领域的知名专家与学者齐聚一堂。

会上,泉州滨海肿瘤中心杨军博士分享了“SCART技术(立体定向中央消融放射治疗)在治疗巨大肿瘤方面的创新性应用”,引起了与会专家的高度关注。杨军介绍,SCART技术为传统治疗手段难以攻克的巨大肿瘤提供了新的解决方案。他说:“我们中心有一例不可手术的晚期巨大肝癌患者,肿瘤直径达8cm,经过5次高剂量的SCART放疗后,肿瘤成功缩小至40mm,为患者赢得了高质量生活和后续治疗的机会。”

据悉,2024年泉州滨海医院在南安地区率先落地核医学诊疗,此举填补了南安市在核医学精准诊疗技术方面的空白,更为水头及南安周边地区肿瘤患者带来更多希望。核医学作为现代医学的重要组成部分,其在肿瘤诊断、治疗及预后评估中的独特价值得到了与会专家的高度认可。

论坛期间,专家们围绕恶性肿瘤的综合治疗新进展进行了广泛深入的探讨,一致认为多学科协作、综合治疗模式已成为未来肿瘤治疗的主流趋势。未来,专家们将加强多学科间的交流与合作,提升肿瘤治疗的整体疗效和患者生存质量。

## 村干部、党员志愿者齐用心 为老年人接种23价肺炎疫苗保驾护航

本报讯 (记者 黄伟励) 当前,南安正持续推进70岁以上老年群体23价肺炎疫苗免费接种工作。为切实提升辖区老年人23价肺炎疫苗接种率,加快构建免疫屏障,近日,东田镇各个村(居)积极提供“暖心服务”,组织村干部和党员志愿者专车接送,陪同老年人完成疫苗接种各项程序,让老年群体充分享受疫苗来到“家门口”的便捷。

据悉,为了让老年人顺利接种疫苗,村干部和党员志愿者当起了接送司机,自家的汽车成了“专车”,保障老人的出行安全,为老人提供独家“温情”服务。

到达东田卫生院,各村干部和党员志愿者们在疫苗接种现场全程陪同,引导老人排队、体检、协助老人填写表格。有序完成疫苗接种后,他们又将老人们安全护送到家。

老人们纷纷表示,这不仅为他们提供了实实在在的便利,也让他们感受到了温暖和关爱。“为我们村干部们的服务点赞,真正为我们老百姓办实事。专车接送,还全程有人陪着,我这么大年纪了,能享受这样的贴心照顾,很高兴!”蓝溪村75岁的老人洪阿婆为志愿者们的暖心服务连连点赞。

## 泉州专家定期坐诊 护航南安儿童骨健康

本报讯 (记者 黄伟励) 近日,家住南安的小黄不慎摔伤,导致左胫骨远端骨骺骨折,这可吓坏了她的家长。好在南安市中医院骨科团队为她开展了微创手术,小黄很快康复了。

小黄今年11岁,入院时被诊断为左胫骨远端骨骺骨折。随后,南安市中医院骨科团队在泉州市正骨医院副院长李炳钻的牵头下,决定为小黄开展左胫骨远端骨骺骨折闭合复位空心螺钉内固定术。术中,医生运用传统中医正骨手法进行骨折闭合复位术,闭合后打入两枚空心螺钉固定骨折

端。手术创口不到1cm,创伤小、恢复快,小黄现已拆除外固定石膏,开始功能锻炼,已取得不错的疗效。

记者了解到,这些患儿的成功救治得益于李炳钻的到来。为提升儿童骨科疾病诊治水平,今年,南安市中医院与泉州市正骨医院完成签约,李炳钻名医传承工作室落户南安。未来,李炳钻将定期开展坐诊、教学查房及手术指导。

记者了解到,李炳钻在创伤性骨折脱位、软组织损伤、骨关节疾患、骨关节炎、先天性骨关节畸形、骨病及先天性畸形等儿童骨科疾病的诊治方面拥有丰富的经验。接下来,南安市中

院骨科团队将与李炳钻名医传承工作室团队紧密协作,运用精湛的医术和先进的治疗理念,为患儿提供个性化、全方位的治疗方案。

值得一提的是,近年来,南安市中医院骨科继承和发扬中医骨伤治疗的优势,并吸收现代科学技术,已能成熟地开展现代创伤骨科、关节外科、脊柱外科、矫形骨科、手足外科、关节镜微创治疗、骨科康复等诊疗项目,在南安率先开展小儿骨科诊治,积累了较多经验。近5年来,医院顺利为100多名儿童完成了骨折手术。