

心急爸妈挤满妇保院咨询门诊

到医院前,可以先看看这份热门的 二胎宝典

Q1 :生 二胎 年龄多大合适 ?

女性是否适合生育 二胎 ,主要受两方面因素制约 :一是身体状况 ,如女性患有严重的慢性疾病 ,健康条件差 ,暂时不适合再生育。二是要考虑年龄因素 ,一般医学上界定 35 岁以上为高龄 ,高龄女性怀孕 ,胎儿染色体异常风险增加 ,妊娠期并发症风险也会增加。

不过 ,女性年龄并非是一个绝对的限制因素 ,一些 40 多岁的女性 ,如果身体健康 ,有强烈生育要求 ,也可以尝试。建议孕前到医院做一次系统检查 ,妊娠期通过产前诊断排除胎儿染色体异常 ,孕期更要加强孕期检查和监测。

Q2 :两次怀孕间隔多久比较合适 ?

妊娠间隔因人而异。如果前次妊娠是顺产 ,建议母乳喂养结束后 ,月经量恢复正常再怀孕。

如果前次妊娠是剖腹产 ,一般认为两年以上再怀孕比较安全 ,以免因为瘢痕没有愈合好而出现危险。不过也有研究认为 ,如果剖腹产手术后恢复得很好 ,已经超过一年 ,再次妊娠子宫破裂等风险也比较低。

Q3 :解除避孕后多久可以怀孕 ?

这和避孕的方式有关。如果是口服避孕药避孕 ,在停止口服避孕药以后就可以怀孕。若是宫内节育器避孕 ,在取出后也就是在下次月经来后尝试怀孕即可。

Q4 :一胎剖腹产 ,二胎必须剖吗 ?

不一定。如果上次手术恢复得好 ,这次妊娠不存在任何剖腹产指征 ,还是有机会阴道分娩的。如果上一次剖腹产选择的是子宫体部的剖腹产 ,或虽然是子宫下段的剖腹产 ,但是术后恢复不好 ,术后有感染的情形等 ,顺产的机会就小一些 ,这些都需要医生根据情况评估。

Q5 :头胎有先天性疾病能再生吗 ?

这要看上一次胎儿异常属于哪种情况 ,先天性疾病再次发生的机会取决于疾病的种类。建议父母和头胎孩子进行相关检查 ,再根据具体情况由医生给出建议。

Q6 :二胎怀孕、生产和一胎有何不同 ?

二胎妊娠应注意营养搭配 ,控制孕妇体重增长 ,以防胎儿长得过大。

高龄孕妇要适当增加产检次数 ,应该进行早孕期绒毛活检术或者中孕期羊水穿刺术 ,排除胎儿染色体疾患。

在生产方式的选择上 ,要根据胎儿和孕妇身体情况进行选择。一般来说 ,初产妇的产程比较长 ,从第一产程到第三产程要 12 个小时以上 ,但经产妇时间更短 ,发展较快 ,要及早去 医院。

Q7 :再生一个宝宝 ,妈妈们应该做哪些准备 ?

孕前补充叶酸 ,随着现代医学对叶酸的研究逐步深入 ,它已被证实与胎儿的神经管畸形有着密切的联系。叶酸补充的最佳时间是准备怀孕的前 3 个月至整个孕早期。

保持乐观稳定的情绪状态 ,怀孕是每个妇女几乎都要历经的人生过程 ,是件喜事。不要把生产想得那么可怕 ,不必为此背上思想包袱。要尽量放松自己的心态 ,及时调整和转移产生的不良情绪。

合理营养控制体重 ,过胖或过瘦的女性 ,都可使内分泌功能受到影响 ,不仅不利于受孕 ,还会增加难产机会和婴儿出生后在第一年中患呼吸道或腹泻的几率。在准备怀孕前应该积极进行体重调整 ,争取把体重控制在正常范围内(体重指数 $18.5 - 25\text{kg}/\text{m}^2$)再怀孕。体质指数 = 体重(kg) / 身高的平方(m^2)

进行一次孕前体检 ,除一般的生殖系统检查、优生四项及遗传性疾病检查外 ,要生二胎的女性还应多做一些检查 ,并咨询医生是否适合怀孕。孕前检查能帮助你发现异常 ,及时治疗 and 避免潜在问题 ,将身体和心理都调试到最佳状态 ,并在医生指导下有计划地怀孕 ,以减少宝宝出生缺陷 ,平安度过孕期和分娩。

Q8 :怀二胎需先治疗哪些疾病 ?

男女任何一方经医学检查 ,患有医学上认为不宜生育的严重的遗传性疾病 ,如各种出生缺陷(先天畸形、遗传病、先天代谢疾病以及不明原因的功能异常) ;

患有严重的精神心理疾患(抑郁症、精神分裂症) ;

任何一方具有吸毒等严重不良嗜好 ;

女方子宫不具备妊娠功能或严重躯体疾病不能承受妊娠 ,如严重心脏病、结核活动期、癫痫、恶性肿瘤、肝炎、肾炎、结缔组织病(系统性红斑狼疮、血小板减少)。

有高血压、糖尿病、肝炎、肾炎、结缔组织病、甲状腺疾病、血小板减少、胆囊疾病、性病、子宫肌瘤、卵巢囊肿等基础疾病者 ,应在疾病稳定、控制良好后怀孕 ,但应咨询再次怀孕后对原有疾病的影响及风险。

二胎 政策还未落地 ,二胎 咨询狂潮已经自动成型。市妇保院在原有二胎生育专家门诊的基础上 ,又新组建了优生优育咨询专家团队 ,并在门诊楼一楼设立优生优育咨询门诊 ,分流二胎生育门诊高峰。

可即便这样 ,门诊高峰依然存在。作为我市优生优育检查中心、产前筛查中心、新生儿疾病筛查管理中心 ,市妇保院其实也很高兴看到大伙儿对 二胎 的重视。所以这一次 ,我们关注的焦点依然是 二胎 ,根据门诊人群的咨询重点 ,我们梳理出几个热门问题 ,请优生优育咨询专家团队一一作出解答。

记者 陈晓苏
制图 李梦楚

市妇保院食堂通过省级评定

4D管理让 阳光食堂 更受好评



市妇保院食堂一景

通讯员 朱梅芳

日前 ,得益于食堂改造后引入的 4D 现场管理体系 ,市妇幼保健院通过了省餐饮服务食品安全监督大中小型餐饮动态等级评定。

在实施过程中 ,市妇保院食堂后厨的切配、蒸灶、面档、小炒等区域井然有序 ,地面干净无水迹、油渍 ,所有食材摆放井井有条 ,配餐台、灶台整洁 ,物品排列有序 ,炒勺、消毒柜、感应水龙头、烘手器一应俱全 ,清洗池分植物类、动物类、水产类 ;员工用的水杯、毛巾也都有各自的家。同时 ,各种食品、调料仓库根据物品的高、中、低用量分层存放 ,以颜色区分物品的功能和种类。每个项目区域贴管理卡片 ,卡上有责任人、监督人、物品分布书 ,给人以直观的感受。食堂员工每日晨检 ,检查是否留长指甲、涂指甲油、头发外露 ,身体是否有恙等 ;餐厅、备餐间每日二次一小时紫外线灯消毒 ;餐桌、地面每日消毒液消毒 ,餐具用后每次 40 分钟消毒柜消毒。

食品库存维持在 3 天以内 ,食材新鲜度提升 ;与旺盛达有机蔬菜基地合作 ,由其统一配送各类新鲜蔬菜 ;食用油全部用旺盛达山茶油 ;肉类全部用屠宰场当天新鲜肉类 ,绝无冻肉 ;与所有供应商签订安全食材约定书 ,保障食品安全。

在食品安全得以保证的基础上 ,食堂还及时丰富各种餐品 ,更显人性化。早餐除了常规的包子、馒头、豆浆外 ,还有米线、养生粥等十几个品种 ;中餐考虑到秋冬季节天气寒冷 ,就多加了牛肉粉丝、豆腐大骨等现炖营养汤 ;每天晚上 ,还为夜班人员提供营养夜宵。如今 ,市妇保院透明可视的 阳光食堂 ,迎来了员工和患者家属更高的好评。

相关链接

什么是 4D 管理 ?

4D 现场管理体系 ,即员工工作整理到位、环境事物责任到位、全体员工培训到位、人人事物执行到位 ,是创造和维护良好的工作环境、优化企业资源并提高利用率、降低企业成本、提高利润的前沿管理 ,是以科学规范的现场管理模式 ,实现医院、员工、顾客三赢的巧妙实用智慧。