

# 水中分娩 减轻产痛



产痛,对于顺产的妈妈而言,或许是一生最难忘的生理疼痛。为了科学有效地减轻分娩疼痛,长久以来,无数产科医生和疼痛学专家致力于寻觅良策,水中分娩被偶然发现以及本世纪以来在全球普遍展开,无疑使大家心向往之。长宁区妇幼保健院是水中分娩在中国“第一个吃螃蟹”的医院,历经十年发展与探索,日前第5000个宝宝在该院水池中诞生。成功实施中国首例水中分娩的正是该院产科金皖玲主任,细数水中分娩的十年,她毫不讳言水中分娩的优势:首先,水中分娩是一种自然分娩方式,也是一种非药物性镇痛模式,对产妇

最大的益处是减轻分娩疼痛。围绕水中分娩,金皖玲主任进一步解释道,产妇宫口一般开至5-7厘米时入水,入水后时间在2小时左右,入水前对产妇和胎儿进行全面评估,包括了解羊水性状、胎头下降、胎方位情况,作胎心监护,判断能否完成水中分娩。产妇在水中的全程,助产士寸步不离陪护,新生儿科医生也会到场,医务人员的职责更多的是加强监测和评估,减少人为医疗技术干预。水中分娩的水池凝聚了高科技元素,确保水质达标,水温保持在33℃-35℃,水池中的产床可升可降,万一产妇在水中未分娩,可及时升出

水面,在同一产房内实施传统分娩模式待产或剖宫产。每次分娩后清洁并消毒水池。水中分娩改变了以往产妇被限定于产床、活动受限、体位僵硬、肌肉不协调抽搐的状况,产妇体位自如,可以在水中或坐或躺。通过与羊水分娩接近的温水浸泡,水波不断地轻柔撞击,子宫和下肢肌肉的活性增强,宫缩更有效而协调,加快产程,产道的撕裂伤减少,使分娩更顺畅、更容易,产妇情绪也得到了放松,消除了紧张和疲劳。总之,水中分娩贴近自然,有效减轻产痛,松弛肌肉,缩短产程,体力消耗小,减少产程中药物的运用,

同时水的浮力可增加产道和会阴的弹性,不必侧切,减少会阴损伤的机会,产后恢复快。水中分娩对新生儿是安全的。目前水中分娩与陪伴分娩、无痛分娩一起,成为降低剖宫产率的三大利器。从循证医学、公共卫生经济学等角度考虑,尤其是剖腹产盛行的今天,水中分娩技术进步不仅仅意味着理念的更新。《实用妇产科杂志》刊载的医学文献显示,水中分娩新生儿窒息、产妇产后出血的发生与传统分娩无异,可以让更多符合指征的孕产妇进行水中分娩。一般情况下,适宜阴道分娩的产妇都适宜水中分娩,高龄产妇亦可。不适合的产妇主要有伴有高危风险的妊娠,如妊娠高血压、妊娠期糖尿病、胎儿脐带绕颈2周、羊水有问题、胎儿需连续监护的妊娠等。金皖玲主任指出,恢复最自然的人性化分娩是国际围产医学发展的方向。而水中分娩的应用正是顺应此发展方向所实施的助产模式的变革,它以人为本的服务理念,博得了广大孕产妇的认可,提高了女性围分晚期的生活质量,对进一步提升本市妇幼保健内涵具有积极意义。魏立图 TP

## 婴幼儿营养素推荐量更细化

日前,第十一次全国营养科学大会暨国际DRIs(居民膳食营养素参考摄入量)研讨会上,与会营养学家新增了对婴幼儿营养摄入的推荐量,同时推荐类别更丰富、标准更细致、目标人群更有针对性。中国营养学会妇幼营养分会主任委员、中山大学公共卫生学院苏宜香教授指出,就宏量营养素中的DHA(Ω-3脂肪酸)而言,新修订的DRIs对0-3岁婴幼儿的DHA摄入量进行了特别推荐。其中,0-6个月婴儿推荐摄入量为DHA占总能量的0.1%-0.18%(约12.3mg/100ml,参考了世界多国母乳调查显示的母乳中DHA含量);且经临床验证,婴儿补充DHA占总脂肪酸的0.35%(约12.3mg/100ml)。中国营养学会妇幼营养分会副主任委员、南京医科大学公共卫生学院汪之顶教授提出,中国营养学会拟推荐较高水平的婴儿胆碱适宜摄入量(婴儿125mg/天,相当于16mg/100ml),是基于优质母乳中胆碱含量确定的。胆碱是神经膜、卵磷脂和鞘磷脂的前体,也是参与记忆存储的重要神经递质——乙酰胆碱的前体,它能够支持DHA整合入大脑,可能强化DHA的效果。此次中国营养学会针对妇幼人群营养素DRIs的修订,是判断这些营养素摄入水平的重要依据,能有助于婴幼儿早期眼脑发育。而良好的眼脑功能是婴幼儿早期生长发育的重要支持。章菁

近10年来,随着出生缺陷防治工作力度进一步加强,我国围产期神经管缺陷发生率呈逐年下降趋势。《中国出生缺陷防治报告》数据表明,在各种出生缺陷中,神经管缺陷由1987年的第1位(27.4/万)下降至2011年的第8位(4.50/万)。育龄女性在计划怀孕期和孕早期,每日增补叶酸0.4毫克,能有效促进胎儿中枢神经系统发育,预防神经管畸形,减少自然流产、胎

## 孕妇补充叶酸有效减低出生缺陷发生率 围产期营养补充黄金法则

儿宫内发育迟缓的发生率。除了适当补充叶酸以外,参照《中国居民膳食指南》,围产期营养补充的黄金法则则可简要总结为以下四点:  
1. 必需:如B族维生素及包

含维生素C在内的大多数水溶性维生素,这些是孕妇最易缺乏且必需的维生素。  
2. 适合:从孕妇的饮食结构和实际情况出发,选择适合的营养品。一般情况下,需补充适量的维

生素D、钙、铁、锌等。  
3. 适量:营养品中营养素含量在推荐摄入量的1/3-2/3水平。以铁元素为例,铁摄入不足或过量都会造成负面影响。对于孕妇及乳母来说,推荐摄入量在15至35毫克之间,那么具体到孕期营养品中铁元素含量在5毫克至23毫克之间。  
4. 安全:营养品不含不易缺乏且无标准的重金属元素,如镉、铜、钼、铬等。程霜

# 血压计“以旧换新” 今起进入倒计时

## 大批电子血压计将发往郊县, 剩余300台换完为止

### 换购6000余台 总部通知活动叫停

为期两个月的血压计“以旧换新”活动中,共收回旧血压计6000余台。市民换购热情始终不减。特别是刚刚过去的双节一周内换购近800台,今早接到主办方通知目前用于“以旧换新”的血压计库存量不足300台,活动紧急叫停。九安医疗通过上次的郊县推广初见成效,附近部分医药连锁店与业务部经协商建立合作模式,将在申城较远的区县开展试点铺货,因此不得不紧急调货发往郊县试点药店。

### 屡次提高门槛 为让更多患者受益

据负责人介绍,本轮活动较去年在换购点优化、售后服务方面都进行了调整,从市民的反馈来看换购流程复杂仍然是大家抱怨的重点,为了能让更多有真正需要的患者成功换购,不得不提高门槛,希望大家能够理解。最后提醒大家,“以旧换新”电子血压计数量有限,建议提前拨打电话预约。咨询热线:400-070-3336

### “以旧换新”活动始末盘点

#### 响应号召, 取缔水银血压计

早在上世纪中叶,电子血压计就在世界上广泛应用,特别是欧美家庭大多拥有电子血压计,水银污染环境也是人类健康的杀手,其通过空气附着在皮肤上进而渗透到脏器,甚至破坏脑组织,对此联合国公布了《汞污染防治公约》在2020年之前含汞血压计将被严令禁止。因此,九安医疗开启了环保与健康并举的水银血压计抵现金回收工作。

#### 九安助力, 多款仪器供选择

据活动专员统计40%拥有血压计的家庭,由于操作复杂、缺

乏人性化设计、不够智能等因素很快放弃使用,还有30%高血压患者知道旧血压计有偏差,苦于找不到校准售后机构,始终保持监测与“凭感觉”的综合判断,俨然失去了血压计的意义。为满足不同需求,九安医疗旗下近20种电子血压计参加此次活动。

#### 惠民利民, 活动引热议

“以旧换新”过程中不乏市民的支持,患者利用家里的旧血压计抵作现金既实现了更新换代还能享受到九安提供的包括免费校准在内的一系列售后服务,市民受益的同时也为九安品牌在申城打下了坚实基础。

## 天津九安医疗电子股份有限公司

CE0197 FDA 股票代码 002432

# andon

## 九安血压计血糖仪

### 血压计升级, 九安医疗推出智能全自动电子血压计!

# 旧血压计抵价100元

持任意品牌旧的血压计,包括水银血压计、老式的电子血压计、测量不准的闹置血压计、损坏的血压计,到活动授权点换购九安指定全自动电子血压计,可抵100元。(注:非指定型号抵价50元,九安全自动电子血压计不参加本次活动)

- 获美国FDA\欧盟CE\英国BHS认证
- 准确度获德国TEST测评第一名
- 畅销欧美,全球销量位居第二

世界著名 光头裁判 程霜

主机使用寿命十年  
服务承诺:两年保修,终生维修。  
电话预约,免费上门服务。

## 咨询热线 400-070-3336

### 活动地址

<b>专卖店</b> 两安响店: 两安响店460号(通州路口) 新桥路店: 新村路907号(志丹路路口) 陆家浜路店: 陆家浜路15号(近大卖场) 浦东长清店: 长清路12号(近振华路口) 浦东南店: 浦东南路1039号(近浦电路)	<b>新店</b> 杨浦益丰大药房(松花江路297号) 七宝益丰大药房(新锦路1046号) 浦东开心人大药房(博兴路352号) 康桥大药房(崑崙山路510号) 芝林大药房(崑崙山路510号) 益安大药房(上海路1071号近昌里路) 布衣大药房(昆山路1290号近三景路) 好远大药房(万安路10号近延平路) 至丰曹杨大药房(曹杨路828号近枫桥路) 至丰武康大药房(长临路800号近武康路) 民心大药房(牡丹江路1188号近双城路) 市民大药房(邯郸路50号)	九安大药房(德平路张杨路748号) 华源大药房惠康店(包头路788号) 旧安大药房惠康店(平城路1488号) 唐人药房七宝店(华星一路1-181号) 上虹大药房(莘庄/莘东/颛桥) <b>奉贤连锁店(依电话)</b> 莘庄店: 七莘路695号近南桥路 莘庄店: 莘松路805号(南桥莘庄) 卢湾店: 肇嘉浜路128号(南浦大桥) <b>奉贤连锁店(依电话)</b> 南汇店: 南汇路99号(近城隍庙) 南汇店: 中南路100号(近民生路) 大团店: 光明路1750号(近德吉路) 南汇店: 东川路2002号(近沪南公路) <b>上海连锁店(依电话)</b> 杨高北店: 杨高中路 杨高南店 曹安店: 曹安路 曹安店 川沙店 高泾店: 高泾店 文陆店 保德店 新桥店: 吴中路 天山店 周家嘴路店
---	--	---