

一、“医学生之科普”微信公众号



二、跨专业宣教团队宣教科普推文链接

- 第一组: http://www.navo.top/wx_msgs/spview/10769795/3834042
- 第二组: <https://mp.weixin.qq.com/s/SKYhaFXZUX6Tyv4ftsa7AA>
- 第三组: <https://mp.weixin.qq.com/s/HgT8g4lhPdv7SqiXg89zIA>
- 第四组: <https://v.xiumi.us/board/v5/5iiv0/292665317>
- 第五组: <https://mp.weixin.qq.com/s/UzwSpMfb8Bz4XU0FrppYfg>
- 第六组: <https://b.xiumi.us/board/v5/5iglr/294514511>
- 第七组: <https://d.xiumi.us/board/v5/4ksnt/292521488>
- 第八组: <https://c.xiumi.us/board/v5/5cLpP/296144417>

三、跨专业宣教团队宣教科普推文案例举例

母乳喂养与新生儿抚触

2021.8.16 浙江都市报

妈妈的奶
妈妈的梦

母乳喂养可以减轻家庭经济负担

上万元

一年买奶粉的钱

喝母乳 = 省钱

我就是行走的
印钞机

有木有

母乳可以让孩子和妈妈更亲密

宝宝，喝奶奶咯~

爱妈妈~

母乳喂养是大自然赋予母亲和孩子的一种天然联系，更承载着妈妈对宝宝的爱与牵挂。同时母乳喂养不仅需要母亲的努力，宝宝的努力，更需要医务人员乃至全社会的广泛共识和参与。母乳喂养对产妇和婴儿来说是幸福的时刻，但这也是辛苦漫长的道路。掌握母乳喂养的知识，可以少走很多弯路。

摇篮式

用手臂的肘关节部托住宝宝头部，使他的腹部紧贴妈妈身体。

交叉式

用对侧的手臂托住宝宝的头部。可以控制宝宝头部的方向。适合非常小的宝宝。

橄榄球式

适合刚出生、因疼痛焦虑的宝宝还有剖腹产手术的妈妈。

侧卧式

适合夜间哺乳，但需要注意妈妈不能睡着，防止压到宝宝导致呼吸困难。

对孩子来说：母乳可以为6月龄内婴儿提供所需的全部营养；保护婴儿免受腹泻、肺炎、中耳炎等感染性疾病的风险；降低成年后患肥胖症、糖尿病、心脏病、哮喘、类风湿性关节炎等慢性病的风险；促进大脑发育、视觉发育。

母乳喂养用流动城市自来水

先挤后喂

避免回乳

避免回乳

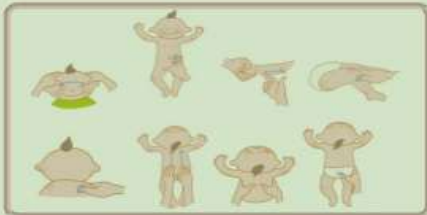
对母亲来说：有助于减少产后出血，促进产后恢复，可以降低乳腺癌、乳腺癌复发风险；有助于恢复正常身材；增强母婴的情感联系。除此之外，与奶粉喂养相比，母乳喂养是经济的，可以减轻家庭经济负担。



新生儿抚触 好处多多



新生儿抚触，也叫新生儿触抚，是一种通过触抚新生儿的皮肤和机体。据研究结果显示，新生儿经过触抚后，体重平均增加10%左右，并降低早产儿死亡率，促进其感官和神经发展，且越早触抚越好。对于一岁以上的幼儿，父母则可进行触抚游戏和肢体活动，还可加深亲子间感情。在人类感觉器官中，最早的发展是触觉。婴幼儿通过触抚获得情绪上的满足，感觉到安稳、舒适、温馨和喜悦，更可以感受到父母的爱和关怀。所以，适当地给予孩子温柔的抚触，不但可以刺激宝宝感觉器官的发育，也可以增进宝宝的生理成长和神经系统反应，更可以增加宝宝对外在环境的认知，在触抚的过程中，也加深亲子之间的浓厚感情。



抚触顺口溜

眉毛弯弯像月牙
宽宽额头学间大
大小脸蛋胖乎乎
宝宝爱笑不爱哭
小耳朵像元宝
天天锻炼听力好
大脑袋真聪明
长大要当博士后
呼吸顺畅又健康
小肚子软绵绵
宝宝笑的甜又甜
妈妈给你揉揉臂
宝宝长大有力气
妈妈给你揉揉脚
宝宝会跳又会跑
妈妈给你揉揉背
宝宝干啥都不累
臀部腿部揉一揉
从肋下到背上
宝宝健康快成长



部分抚触动作演示如下



头部抚触



腹部抚触



四肢抚触



中国妇幼保健协会
母婴护理分会



背部抚触

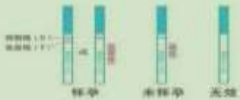


#	
18	20181010052
18	20181010060
18	20181010065
18	20181010070
18	20181010072
18	20181010074
18	20181010076
18	20181010078
18	20181010080
18	20181010082
18	20181010084
18	20181010086
18	20181010088
18	20181010090
18	20181010092
18	20181010094
18	20181010096
18	20181010098
18	20181010100

准妈妈快看过来！！
2021.6.18 周日



产道狭窄不是无药可救，
所以剖腹产妈妈，
怀胎十月，一朝分娩，
但愿自己的宝宝健康健康，
孕妈保持健康。



产道狭窄不是无药可救，
所以剖腹产妈妈，
怀胎十月，一朝分娩，
但愿自己的宝宝健康健康，
孕妈保持健康。

孕期小常识

准妈妈孕期产检时间表 ——定期产检很重要

产检时间	基础项目	重点关注
第1次(12周)	体重、身高、血压、胎心等；了解基础情况（年龄、职业、推算预产期、孕产史、手术史、本次妊娠过程、家族史、丈夫健康状况等）	1.胎心 2.B超 3.血常规 4.尿常规 5.胎儿颈部透明带（NT检查）
第2次(16周)		唐氏筛查（14-18周进行）
第3次(20周)		B超
	B超、体重、血	1.大排畸筛查
第4次(24周)	压、宫高、腹围、听胎心、血常规、尿常规等	2.妊娠胆汁淤积症筛查 1.糖耐(筛查是否有妊娠糖尿病) 2.乙型肝炎抗原 3.梅毒血清试验
第5次(28周)		

	B超、体重、血	1.大排畸筛查
第4次(24周)	压、宫高、腹围、听胎心、血常规、尿常规等	2.妊娠胆汁淤积症筛查
第5次(28周)		1.糖耐(筛查是否有妊娠糖尿病) 2.乙型肝炎抗原 3.梅毒血清试验
第6次(30周)	B超、血压、体重、腹围、宫高、查体(水肿等)、血常规、尿常规等	胎心监护 1.骨盆检查 2.心电图检查 3.胎心监护
第7次(32周)		
第8次(34周)	胎心监护、B超、血压、体重、腹围、宫高、查体(水肿等)、血常规、尿常规等	评估胎儿体重 确定分娩方式
第9次(36-37周)		
第10次(38-42周)		宫颈成熟度检查

孕期变化

怀孕后，大姨妈就不见了

孕妇脸部、腋下、腹中线颜色逐渐加深

下体的白带增多，出现尿频情况

早孕反应

是妊娠早期的常见生理现象。女性在怀孕早期会出现头晕、乏力、嗜睡、食欲不振、恶心、呕吐、厌油腻、喜食酸物、胃肠胀气等症状。

通常在怀孕3个月左右逐渐减轻直至消失。

乳房胀痛

乳头变得敏感，可能会感觉乳房胀痛，乳晕颜色逐渐加深，乳晕有一些小结节突出。

孕妇敏感

怀孕期间，孕妇可能变得情绪化，喜怒无常，焦虑甚至抑郁。在此期间，应该对孕妈多点耐心，多点关心关爱。



孕期饮食知识

均衡营养，饮食规律，少食多餐，多喝水

补叶酸防畸形（0-6周）

富含叶酸的食物：黄豆粉、大豆、菠菜、橘子、樱桃

补钙和维生素A（9-12周）

维生素有助于胎儿骨骼正常发育，维生素A能保护胎儿皮肤，胃肠道和肺部的健康。

维生素A存在于动物性食物中，富含该元素的食物：无花果、杏仁、芒果、葡萄、深绿色叶蔬菜、香蕉、牛奶。

补钙（13-16周）胎儿甲状腺开始起作用，需要补钙。

补钙的食物选择：海带、紫菜、裙带菜（这3类不宜多吃）、豆腐干、鹌鹑蛋、牛腱、小白菜、青笋、松仁、南瓜子、核桃。

维生素D和钙（17-20周）帮助胎儿的骨骼生长。

维生素D的主要食物来源为牛奶、鸡蛋、蘑菇、鲑鱼、鲑等。孕妇补钙可以喝牛奶、吃豆类食物（黄豆、毛豆、豌豆、蚕豆、豆腐、豆豉、豆苗、豆干）。

补铁（21-24周）

可以多喝瘦肉、鸡蛋、动物肝及血（鸭血、猪血）、蛋类等高铁食物。

补食物纤维（25-28周）防便秘。

富含纤维的食物：全麦谷类食品、全麦面包、种子、大豆和燕麦。

补不饱和脂肪酸（29-32周）

不饱和脂肪酸有助于孩子眼睛、大脑、血液和神经系统的发育，这个阶段是大脑发育最快的时期。

富含不饱和酸的食物：鱼类：甲鱼及各种海鱼、鲑鱼、鳟鱼、花、葵花子、芝麻、核桃。

补蔬果（33-36周）

由于孕33所需能量的增加，这时候可以多吃新鲜水果和蔬菜，像猕猴桃等维生素多的水果。

补维生素B12和维生素K（37-40周）

维生素B12的主要食物来源为动物肝脏、奶、肉、鱼、蛋等，植物性食物一般不含维生素B12。

维生素K的主要食物来源为肝脏、白菜、油菜、苜蓿、胡萝卜等。

孕期注意事项

1. 适量的运动：孕早期避免剧烈运动，避免提重物，避免久坐，可以去散步，锻炼身体。
2. 保持良好的作息时间：不熬夜，早睡早起，保持充足的睡眠。
3. 注意性生活：孕早期，胚胎正处于发育阶段，剧烈运动容易造成流产，所以孕前期3个月要注意性生活。
4. 禁烟禁酒，不可吃海鲜
5. 注意个人卫生：怀孕初期白带会增多，孕妇应勤换内衣裤，保持干净卫生。
6. 用药需谨慎



孕期注意事项

1. 适量的运动：孕早期避免剧烈运动，避免提重物，避免久坐，可以去散步，锻炼身体。
2. 保持良好的作息时间：不熬夜，早睡早起，保持充足的睡眠。
3. 注意性生活：孕早期，胚胎正处于发育阶段，剧烈运动容易造成流产，所以孕前期3个月要注意性生活。
4. 禁烟禁酒，不可吃海鲜
5. 注意个人卫生：怀孕初期白带会增多，孕妇应勤换内衣裤，保持干净卫生。
6. 用药需谨慎



那么能讲到这里
希望对孕妈妈有所帮助

十月怀胎，
母亲和孩子真正分享过心跳
岁月静好，等你如约而至

19临床9班林婉仪2019101001026
19临床9班郑莹莹2019101002053
19助专1班葛梓琳2019202001075
19助专1班陈婉芳2019202001077
19助专1班刘利兰2019202001085
19助专1班胡牡丹2019202001083
19临床9班林小娜2019101002042
19助产1班邱伟红2019202001081
19助专1班潘泽豪2019202001078
19助专1班潘国香2019202001084
19临床9班陈尔丁2019101002041
19助产1班郭美迪2019202001076
19助专1班曹秀友2019202001082
19临床9班林密兰2019101001042
19临床9班刘佳丽2019101001064
19临床9班高晓霞2019101001046
19助产1班张婉熙2019202001080