



市妇幼保健院孕妈快乐营 让你快乐做准妈妈

□鹤壁日报全媒体记者 范丽丽

从孕育生命的那一刻起,准爸爸、准妈妈们在充满喜悦和憧憬的同时,也会产生很多困惑和忧虑——该怎样顺利度过孕期?如何让宝宝顺利平安地来到这个世界?怎样养育出健康的宝宝?只要来到市妇幼保健院,孕妈快乐营都可以帮您!

多种实用课程均可免费参加

“请大家选择舒适的盘腿坐姿,抛开紧张、烦恼和不安,让心情变得越来越平静、祥和。让我们深深地吸气,为宝宝吸取更多氧气,用嘴巴缓缓地吐气,吐出体内所有废气、浊气,一起做瑜伽腹式呼吸。”7月5日上午,记者

来到市妇幼保健院孕妈快乐营时,校长周芳正在给准妈妈们的瑜伽课。

据周芳介绍,除了瑜伽课,孕妈快乐营的培训内容还包括孕期营养、孕产期心理保健、孕产期常见身体不适的缓解方法、

孕期生活方式、孕产期运动、产前检查的主要内容、自然分娩、分娩前准备、母乳喂养、产褥期保健、新生儿保健等课程,所有准妈妈均可免费听课。

此外,孕妈快乐营还开设有音乐镇痛分娩、孕产期实操技

能、准爸爸训练营、营养厨房、手工制作、孕产期运动和互动体验式亲子胎教、早期智力开发、新生儿护理、孕产期心灵SPA(调整与放松)等精品课程,为保证听课质量,每节课控制在10人以内,时长45分钟~50分钟。

多名妇产科专家帮准妈妈平安度过孕期

孕妈快乐营的课程内容特别丰富,授课老师的水平如何呢?市妇幼保健院围产保健部主任程喜华告诉记者,孕妈快乐营的老师由经验丰富的妇产科医生、主管护师、助产士担任,她们面对面悉心指导,能帮助准妈妈

遵循自然规律,实现科学备孕、孕育、分娩和教养。

“我们帮你制订孕期运动计划,指导孕期合理膳食,帮助准妈妈愉快地度过孕期,生下健康、聪明的宝宝。孕妈快乐营的老师不仅对准妈妈进行培训,还

教准爸爸及祖父母们系统的科学知识,有助于他们更好地照顾宝宝、照顾产妇。掌握了这些技巧,准爸爸、准妈妈不再迷茫,让两代人不再因为育儿意见不一致而产生争执。”程喜华说。

26岁的准妈妈小惠是孕妈

快乐营的学员,她每周二、周四和周六准时来上课。“在这里,我学到了很多知识,比如产前饮食、怀孕期间的注意事项等,不再像以前那样感到迷茫,有些课我还会带着老公和婆婆一起上。”

掌握正确呼吸技巧和放松方法,自然分娩更顺利

“参加过孕妈快乐营的孕妇就是不一样,她们更加自信,心情较为放松,会运用正确的呼吸方法缓解疼痛,更善于和我们配合,因此产程较短,自然分娩更加顺利。”产房护士长、导乐师蔡艳晖说。

蔡艳晖告诉记者,孕妈快乐营教会准妈妈呼吸技巧和放松方法,能为顺产和产后的身体恢复打下良好基础。合理的孕期运动能帮助准妈妈控制腹部肌肉力量,缩短产程,改善血液循环,缓解身体不适;让

她们建立自信,心态平和,呼吸顺畅,改善心理压抑,减少焦虑。同时,也能让胎儿灵活敏感,健康成长。

据了解,每月大约有300名孕妇在市妇幼保健院分娩,其中,自然分娩的占一半以上。

孕妈快乐营开课以来,来该院的产妇自然分娩率进一步提高。

“为保证您的听课质量,我们采取预约上课的方式,您可以通过电话、短信、微信等方式预约,预约电话为18639259273。”最后,周芳特别提醒。



周芳进行瑜伽展示



音乐镇痛分娩训练



新生儿到来的幸福时刻

孕妈快乐营教师风采

周芳,鹤壁市妇幼保健院孕产学校校长,本科学历,学士学位,主管护师、资深助产士。有着26年临床护理工作,多次参加权威系统的孕产课程培训,擅长孕期瑜伽、舞蹈瑜伽、孕产期体操、分娩球操、亲子瑜伽等课程的传授与指导。

张晓娜,河南科技大学临床医学本科毕业,国家二级营养师、国家二级心理咨询师、生命孕育指导员;5

年胎儿教育培训经验;擅长指导准妈妈的孕期保健、胎儿教育以及产后身体恢复和心理疏导,现为市妇幼保健院孕妈快乐营胎教老师。

李莎,孕产运动教师,毕业于医学专科学校,专注于“孕”动的教研、教学等

培训工作,擅长培训孕产期综合运动项目。



扫码了解音乐镇痛分娩



扫码关注孕妈快乐营

- ①孕妈快乐营学员合影
- ②周芳为准妈妈做放松训练
- ③分娩球操课堂
- ④孕晚期瑜伽课
- ⑤准妈妈在淇河宾馆学习制作营养餐
- ⑥手工课堂
- ⑦新生儿到来的幸福时刻
- ⑧孕产期心灵SPA课堂
- ⑨准爸爸训练营
- ⑩准妈妈学习制作营养餐

本版图片由市妇幼保健院提供