

12月8日，最低温度零下5摄氏度，还伴随着凛冽的北风，让不得不外出的人们瑟瑟发抖。但是在睢阳区新城办事处宇航社区的活动室里却温暖如春，七八十名孕妈妈相聚一堂，她们有说有笑，互相交流着孕期感受。原来，这是“关爱孕妈妈，呵护新生命”文明商丘公益行动中一站，在新城办事处和宇航社区工作人员的大力协助下，这次活动圆满成功，给孕妈妈带来了温暖与感动。

活动现场，新城办事处党委书记潘福东、正科级干部李龙华、九三学社商丘市委妇委会主任崔峰向社会发出了一起关爱孕妈妈的倡议。他们说，孕妈妈身体情况特殊，是最需要关爱的对象，如果在生活中遇到她们，请为她们提供力所能及的帮助，让她们感受到社会给与他们的关心与照顾。



孕妈妈收到礼品

# 学知识 领礼物 孕妈妈们真开心

## “关爱孕妈妈，呵护新生命”文明商丘公益行动走进新城办事处宇航社区

文/图 京九晚报全媒体记者 戚丹青



认真听讲

### 宇航社区 给孕妈妈提供更多服务

“你是怎么知道有这次活动的？”活动还没开始，坐在相邻座位的两位孕妈妈正在聊天，一位这样问道。“我那天正在逛超市呢，正好遇到了社区的工作人员在发宣传页，他们告诉我有这样一次活动，还送大礼包呢，我就来了。”另一位孕妈妈这样回答。

宇航社区支部书记赵坤艳告诉记者，为了能把这次活动做好，她先是通过计生办了解了辖区所有孕妈妈的情况，然后挨个打电话通知，邀请她们来参加活动。社区还利用平安建设大走访工作，又在辖区沿街门面、小区内散发宣传页，让居民了解这次活动的主要内容。社区还为所有参加这次活动的孕妈妈建了微信群，在群里提醒大家按时参加活动。有了这一系列的措施，活动当天，孕妈妈挤满了活动室，连过道上也坐满了人。为了让孕妈妈们都有座位，社区的工

作人员全部站在活动室后面，把座位让给了孕妈妈。

赵坤艳说，孕妈妈是一个特殊的群体，平时社区也非常注意对她们关照与爱护。首先在党群服务中心成立了温馨驿站，给妇女儿童，特别是孕妈妈提供表达诉求、交流娱乐的地方，还配有手工坊、茶水、儿童活动室，并邀请了市中心医院的医生，定期免费给她们提供检查。社区还成立了流动妇女之家，为外来的妇女提供心理咨询、技术培训，关心流动妇女的子女上学问题，为外来孕妈妈做免费的“两筛”检查。参加“两筛”检查时，为了保证孕妈妈的安全，社区配有专人引领，车接车送。考虑到第一胎妈妈压力大，容易产前抑郁，社区还开展了关爱孕妈妈心理咨询志愿活动，疏导她们的紧张情绪，让她们以轻松愉悦的心情迎接新生命的到来。



动手操作

### 宣传“两城”联创 争做文明商丘人

活动现场，李龙华还向现场的孕妈妈和准备爸们就“两城”联创的内容做了一次宣传。他说，大家都知道“两城”联创，也就是创建文明城和卫生城。那么，何为文明城，我们普通市民又能为此做什么呢？李龙华向大家发出了倡议，在生活中做到不乱停车、文明出行、讲话的时候有礼貌，他还重点提出了一点，那就是让大家不要穿睡衣外出。他说，随着天气越来越冷，商丘穿睡衣出门的市民越来越多，接送孩子、购物、外出吃饭……都可以见到他们的身影。他提醒大家，睡衣又叫家居服，本来就是应该

在家穿的，外出的时候还穿着就有点不雅观。他的一席话让参加活动的孕妈妈频频点头表示认同。

他还说，商丘作为河南省内的第二大交通枢纽，近年来得到了长足的发展，卫生情况变化很大。公园绿地多了，河水清澈了，道路扬尘的情况改善很多，无论是宽广大道还是背街小巷，处处都放置了垃圾桶，白色垃圾都收在垃圾箱中，再也不能四处飞舞了。他建议大家从自身做起，不随手乱扔垃圾，不破坏绿色植物，让商丘更加美丽、宜居。



快乐活动

### 学习孕期知识 缓解孕期不适

在活动现场，孕妈妈们还一起聆听了一堂关于孕期如何补充营养与缓解不适的课。内蒙古伊利实业股份有限公司商丘区营养师路梦用图文并茂的方式，让这节课更加生动、有趣。

路梦说，孕妈妈最注重的就是营养补充，如果营养不良，容易诱发妊娠并发症，如妊娠高血压、早产、胎膜早破、感染等，分娩时容易有子宫收缩乏力、难产、产后出血、产后易产褥感染、乳汁不足等，所以只要是一怀孕，每一个孕妈妈身边都围绕着丈夫、父母、公婆等一大家人，好吃的、好喝的不断，所以现在的孕妇孕期营养一般都是过剩的。营养过剩所导致的主要是孕期增重过多、巨大儿的发生率增高、妊娠相关并发症的发生、难产率增高

等问题。

既然孕期营养如此重要，那么应该如何科学补充呢？路梦说，孕期不同，补充营养的侧重点不同，孕早期要补充叶酸、维生素、蛋白质、脂肪；孕中期和晚期补充蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、钙、维生素等。她还告诉大家，孕期饮食要遵循“九个一”标准，即：一至两杯合适的奶制品、一份粗粮搭配的主食、一斤蔬菜、一至两个水果、一百克豆制品、一百克肉类、一个鸡蛋、一定量的调味品和一定的饮水量。她还准备了一份详细的孕期营养餐，当她讲解的时候，不少孕妈妈都掏出手机拍下照片，还有的拿出本子做了笔记，准备回到家照此做一份。



宣传“两城”联创

### 实际操作 学习护理新生儿知识

全为爱母婴连锁资深育婴师金萍则教大家如何护理新生儿的肚脐。她说，新生儿脐带会在出生后7至10天自动脱落，脐带脱落前每天至少要帮孩子进行2次脐带护理，以免感染。护理方法如下：洗净双手一只手持轻轻提起脐带的结扎线，另一只手用碘伏棉签仔细在脐窝和脐带根部细细擦拭，使脐带不再与脐窝粘连。再用新的碘伏棉签从脐窝中心向外圈擦拭消毒。消毒完毕后，把手提过的结扎线也用碘伏消毒。脐带脱落后仍要继续护理肚脐，每次先消毒肚脐中央，再消毒肚脐外围，直到确定脐带基本完全干燥才算完成。

看到她的操作如此娴熟，三位孕妈妈也上台来参与，她们小心翼翼地抚摸着仿真婴儿，仿佛看见了自己的宝贝一般。在金萍的帮助下，她们都熟练掌握了护理肚脐的操作要点。

接下来，金萍还教大家如何给宝宝叠放尿布，她一边操作，一边讲解，很快将一块方方正正的尿布叠得像纸尿裤一样，这个非常实用的操作让孕妈妈和准爸爸们非常感兴趣，后面看不清的都站了起来。这次金萍邀请了三位孕妈妈和三位准爸爸一起实际操作，孕妈妈们心灵手巧，一次操作后就学会了；三位准爸爸可就不同了，面对可爱的仿真婴儿，他们手都不知道往哪放，折叠尿布的时候，更是手忙脚乱，惹得台上台下一片欢笑声。

活动即将结束的时候，每位孕妈妈都领到了孕妈妈徽章和一份由爱心商家提供的大礼包，她们说，相信这次学到的知识能让她们的孕期更加舒心、安宁。

今后，这个活动还将走进全市更多的办事处、社区。如果您也是孕妈，请多多关注哟！