

我是妇幼使者，我为妇幼发声

36分钟“窒息”的等待

健康教育与宣传处 刘金凤/产二 王玉霞



5月14日上午10点12分，市妇保院产科病区像往常一样忙碌，一位身材高大、走路缓慢的孕妇在家人的陪伴下吃力地走进了产科休养二区，急切地喊道：“护士，快帮我看看，我家宝宝好像不动了。”

值班医生杨翠云手脚麻利地扶着孕妇坐下来，立即安排这名孕妇做胎心监护并询问病史。孕妇姓何，赣榆人，今年42岁的她怀上了第三胎，目前孕35+5周。一大早，何女士起床后就没感觉到胎动，想到昨天开始宝宝就动的比平时少一些，她就和老公嘀咕了两句，听妻子这么一说，丈夫的心里也感到不安。这个宝宝来之不易，孕期产检时提示脐带绕颈，门诊医生反复指导他们每天都要监测胎动，因此，夫妻俩对于胎动这件事分外上心。胎动减少会不会情况不好？想到这里，夫妻二人匆忙赶到妇保院进一步检查。

杨翠云边听何女士介绍病史边密切观察着胎心监护，发现胎心降到60次/分，监护提示延长减速，缓慢的胎心预示着宝宝随时会有生命危险，杨翠云赶紧汇报上级医师。产科副主任孙波闻讯后迅速赶到现场，充分了解病情后立即启动剖宫产应急预案，为何女士开通绿色通道。在将其安顿在转

运车上送往手术室的同时，医务处、手术室、新生儿科也同步进行着四级手术备案、待产应急准备、新生儿抢救准备……

一切准备就绪。何女士的手术由孙波、何轶两位产科医生主刀，麻醉科医生陈静实施麻醉和监护，胎头娩出的那一刻，在场的医护人员都被眼前的景象震惊了：只见宝宝面色青紫，脖子上堆满了紫红色的脐带，足有五圈，在第五圈结束的地方还打了一个死结，不幸中的万幸，死结是松的，并没有拉紧。孙波和何轶赶紧小心翼翼地把脐带从宝宝脖子上圈一圈解下。“哇…哇…”，10点48分，一声啼哭响彻手术室，宝宝安全降生，所有人提到嗓子眼的心也终于放了下来。此时，在手术室门外等候的宝爸，正屏住呼吸，目不转睛的盯着手术进展显示屏。当看到宝宝出生的消息时，激动的热泪盈眶。

宝宝转危为安，拥有丰富急救经验和应急能力的产科医护团队起到了至关重要的作用。据何女士术后回忆：“当时我和老公两个人都是懵了的状态。快速住院、紧急剖宫产，都没来得及反应。当孙主任说要手术的时候我们没有犹豫就同意了，因为一直在妇保院门诊产检，对她们很信任。多亏了孙主任当机立断，否则……想想都后怕！”

市妇保院的产科救护团队熟悉产程进展中的每一个过程，他们通过每个细节捕捉

着孕育过程中的潜在危险。在危急时刻，经验丰富的产科救护团队，以其精准的判断、紧急的救治，确保了胎儿和产妇的生命安全，他们是产妈妈们不折不扣的“守护者”。

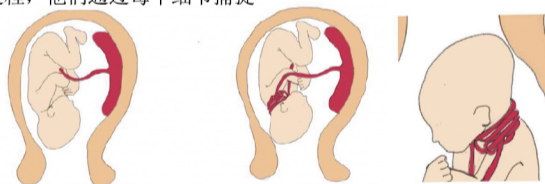
科普时间：如何正确数胎动呢？

越来越多的夫妻为了孕育宝宝煞费苦心，做好了孕前和怀孕后的各种功课。但往往好多人忽视了很重要的一个环节，其实不管一胎还是二胎，除了孕期定期的产检，严格数好胎动也应该引起每一位准妈妈的重视。何女士要不是自己及时察觉到了胎动的异常，很可能就不会有抢救及时而母子平安的良好结局了。

那么，如何正确的数胎动呢？数胎动一般可以从怀孕的第28周开始数起，直至分娩。数胎动需要注意以下三点：

- 1、每天早、中、晚各3次胎动，每次数一小时。数胎动时可以坐在椅子上，也可以侧躺在床上，双手轻轻的搭在腹壁上，静下心来专心体会宝宝的活动；
- 2、从宝宝开始活动到停止算胎动一次，连续动几下也只算一次。一小时后，计算胎动了几次，将3次数得的胎动数相加，再乘以4，即为12小时的胎动数；
- 3、一般来说每小时胎动应为3-5次，12小时的胎动次数不得少于30次。

(健康教育与宣传处
刘金凤/产二 王玉霞)



水加水还是水

党政办 许成

这是今年江苏作文中的一句话，水中有人生，不是人生胜似人生，人生之中有水，不是水胜似水。人生如果是一杯水，加的水一定不是水，人生如果是一池水，加的水难定是水，人生如果是一海水，加的水一定是水。一杯水的人生，注定要为成长人生的每一杯水奔波，一池水的人生，注定要为生活中各种所需忙碌，一海水的人生，注定是静的人生，清的人生，透的人生。

少年、青年如一杯水。

勤奋的人一直在不断的加水，一杯水满了，他会自然地清空，同时让这杯水沉淀

于心中的那片池。当然，不断加水更多的是酸水、苦水、咸水、辣水。酸水或许会把整个一杯水变酸，但这是暂时的，苦水或许让你这段时间尝尽了苦头，但它让你变得更坚强，咸水、辣水更会让你选择放弃。如果你抛弃了它们，那么你永远是一杯水的人生。

中年如一池水。经过学校里的勤奋、工作上的拼搏，我们拥有了一池水。这池水中有权力、有地位、还有金钱，权力之水，或许让你变得更加膨胀，地位之水，或许让你变得更加唯我，金钱之水，或许让你变得更加无情。运用好权力、不为地位所服、金钱是身外之物，那么你加的水一定还是水，这一池水终将变为一

海水。

老年如一海水。回首青少年的付出、中年的看淡，你已成为一海水，心胸一定比海宽，智慧一定比海深。再大的困难，你都会握拳挺过，再艰的世事，你都会从容而笑，向后看，人生道路一片花海，向前看，人生道路一川平坦。酸苦咸辣的水，这是人生挫折的水，权力地位金钱的水，这是考验人生的水，它们都成为你这片海水的一部分。经历挫折，耐受考验，这一生，海纳百川，有容乃大，这一生，壁立千仞，无欲则刚。

少年不识水滋味，光阴之下不赋水。中年半识水滋味，争收名利空流水。老年识尽水滋味，人生终究一场水。

张老师的烦恼

党政办 房冬晓



每周一和周三是温道清的专家门诊日。

这天她早早地来到门诊，刚一露面就被四五个老太太围住了。仔细一看，其中一个人还曾是她的手术患者，温主任叫她张老师。对于这个张老师，温主任印象深刻。

饱受困扰的晚年生活

张老师年近80岁，原本是个好脾气的老太太，见人总是乐呵呵的。她生养了4个孩子，个个又孝顺又有出息。劳累了一辈子的张老师，本应到了享受天伦之乐的年纪，却因为难言之隐让她的晚年生活饱受困扰。

这个噩梦般的存在就是尿失禁。

早些年，张老师的症状比较轻微，只要不做剧烈的运动，比如跑步、跳绳，就不会影响正常的生活，她也就没放在心上。后来，随着年纪增长，加上便秘，张老师的病情越来越严重，连走路都会漏尿，最后不得不使用尿布。曾经开朗的老太太，变得终日郁郁寡欢。万般无奈之下，张老师只能到医院寻求帮助。

经过详细的问诊检查，张老师被确认为典型的重度尿失禁患者。在温主任的建议下，她接受了TVT-O手术即经阴道经闭孔尿道中段无张力悬吊术。简单来说，就是将一根吊带固定体内，经过尿道中段，给予一个支撑力，帮助张老师控制小便不要溢出。张老师的手术很成功，效果好，恢复也很快。

切换幸福的晚年style

通过手术，张老师终于摆脱了“束缚”，甩掉了烦恼，恢复了往日的神采，过起了轻松幸福的晚年生活。

因为平时喜欢锻炼，张老师结识了一群志趣相投的朋友。她们中有几个人也有着同样的烦恼，试过不少方法，也看过不少地方，就是治疗效果不明显。在张老师的强烈建议下，这几个好朋友就相约找到了温主任。这才出现了开头的一幕。

“温主任，我现在状态可好了，就算使劲咳嗽也不会漏出来。”说着，张老师使劲咳嗽了一声，“嘿嘿，你的技术好，我就把几个老朋友也带来，请你帮看看。”

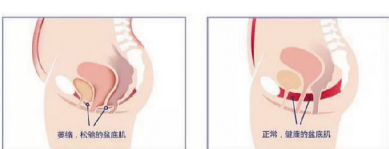
温主任看这几个人都是同一种病症，只是轻重程度不同，干脆就现场一起给她们科普了一下盆底松弛、尿失禁相关知识，并且依次进行了针对性指导。

临走时，其中一人告诉温主任，她本来准备去别家医院，被张老师拉过来，不过结果很满意。“张老师就像个医托！”大家开玩笑似的说。

“我愿意！”张老师爽朗一笑，自豪地说道。

母亲的狼狈与荣光

前段时间，SHE成员Ella的一篇长文登上热搜。她自曝因为在生产过程中有些困难，造成子宫和膀胱脱垂，以至于她无论打喷嚏、原地跳跃，还是跑步，都会造



成尿失禁，严重影响了生活。直到前阵子做了悬吊手术，才解决了持续两年多的问题。

其实像Ella、张老师这样的情况并不少见。据有关数据显示，已婚女性中有近半数会出现盆底功能障碍性疾病。

母亲在孕育和养育生命的过程中，身体逐渐发生着变化，往往会出现这样或那样的不适，有一种不适在产妇及中老年女性中特别常见，但又常常被忽略。这种不适就是由盆底肌损伤导致的一系列问题。

盆底肌位于盆腔的底部，是由不同的肌肉和韧带组成的肌肉群。它就像一张巨大的吊床，牢牢托住尿道、阴道、膀胱、子宫、直肠等脏器。一旦失去弹性，它所承载的脏器就无法保持在原有的位置，相应地会出现功能障碍，比如大小便失禁、盆腔脏器脱垂等。

遇到这样的问题，妈妈们千万不要忽视，不要羞于表达，更不要讳疾忌医。要记得，孕育生命是这个世间最伟大的事情，虽然有时会狼狈，但却是无上荣光。

科普时间：

一、为什么会产生盆底肌损伤？

首先，怀孕时腹腔压力和盆腔脏器的重力，由孕前指向骶骨转到指向盆底肌肉，加上子宫日益增加的重量，使孕妇盆底肌肉持续受压，盆底肌的纤维变形，肌张力减退。其次，阴道分娩是造成女性盆底肌肉损伤的主要原因。一般胎儿头部的直径约为9-10厘米，而正常的阴道直径只有约2.5厘米，阴道受到胎头的挤压扩张，会导致盆底肌肉损伤、会阴部神经的损伤等。二胎、巨大儿、分娩次数多等对盆底的影响会增加。除了怀孕、分娩等原因以外，女性在长期便秘、咳嗽、提过重物品、肥胖、大运动量锻炼等过程中，都会一定程度上损伤盆底肌肉。

二、盆底肌损伤有哪些症状？

常见症状主要有阴道松弛、性生活不满意、压力性尿失禁（打喷嚏、咳嗽、大小或者举重物等腹压增加时会不自主地漏尿）、反复阴道炎、尿路感染等。如果未及时治疗，日后还可能出现盆腔脏器脱垂、阴道膨出、直肠膨出、膀胱膨出、尿失禁等问题，随着年龄增长，身体机能下降，这些问题会越来越严重，就不得不需要手术治疗。

三、目前有哪些治疗方法？

女性一般在产后42天，没有恶露的情况下，就可以进行盆底肌评估。产后42天到1年以内是盆底肌肉康复的最佳时间。对于盆底肌损伤和盆底功能障碍，需要在医生的指导下，根据病症不同，进行生物反馈训练、电刺激治疗、激光治疗或者手术治疗。对于重度尿失禁、盆腔脏器脱垂等情况，则更适合手术治疗。

常常说为母则刚。母亲是家庭坚强的后盾，但终究不是超人。当身体出现问题的时候，一定要及时寻求帮助。

愿天下的每一个妈妈，都能被温柔以待。



微信为您提供
健康教育知识