



港城妇幼保健

GANGCHENG FUYOU BAOJIAN

第200期(总第382期)
2026年2月28日

连云港市妇幼保健院主办(内部刊物)
主编:赵成 汤丽莎 编辑部主任:闫冬梅 责任编辑:周思月 编辑:周思月

地址:连云港市海州区秦东门大街669号
电话:0518-85805916
公交线路:8路、12路、17路、22K、游1路
投稿邮箱: fbytgx@126.com

199个新生, 199份守护 致敬为生命“守岁”的妇幼人

丙午马年新春, 万家灯火团圆时, 有一群人却比往常更加忙碌。从2月15日到2月22日, 短短一周时间, 连云港市妇幼保健院迎来了199个新生命的降生。这意味着, 平均每天有超过28个宝宝在这里平安来到人间。
每一个响亮的啼哭, 都是新春最美的祝福; 每一个新生命的平安降临, 都凝聚着医护人员的坚守与付出。



出院“零跑腿”, 点赞一体化产房“真香”!

2月20日(正月初四), 王女士迎来了属于她的“小棉袄”。今日(正月初七)十点不到, 他们就轻松办结出院手续。
“工作人员到病区办理、医保当场结算, 流程和服务都太贴心了!” 王女士和先生频频点赞, 直呼一体化产房“真香”。从生产到出院的全链条便捷服务, 让这个新春添丁的家庭感受到了实实在在的温暖。

“小初”宝宝“一马当先”

2月17日(正月初一)凌晨2点01分, “小初”宝宝平安出生, “一马当先”成为今年第一位“马宝宝”。
为了迎接这个“小初”宝宝, 产科、产房的医护团队从除夕夜就开始严阵以待。



3分钟生死时速! 产妇突发脐带脱垂, 多学科团队极速抢救

2月17日(正月初一)下午, 连云港市妇幼保健院产房上演了一场惊心动魄的生死营救。初产妇蒋女士宫口开全待产过程中, 14:26突发脐带脱垂——胎儿随时可能因缺血缺氧危及生命。
险情就是命令! 助产士陈家雯、医生李芝第一时间发现异常, 立即采取吸氧、抬高臀部、上推胎头等紧急措施, 徒手解除脐带压迫。产房副护士长闫芳迅速启动应急预案, 麻醉科、新生儿科、产科团队火速集结。
从发现险情到宝宝平安娩出, 仅用时3分钟! 14:29, 产钳助产娩出一健康女婴, Apgar评分满分10分, 母婴平安。
“这是送给全家最珍贵的新年礼物!” 产妇家属连连道谢。这场3分钟极速抢救, 见证了妇幼人守护生命的专业与担当。



正月初六, 39个宝宝“同年同月同日生”

2月22日(正月初六), 连云港市妇幼保健院迎来节后又一个“生产高峰”——39个新生儿在同一天平安降生。
这一天, 手术室和产房无影灯彻夜长明, 产科、麻醉科、新生儿科团队高效运转。从高龄产妇的精细化管理到紧急剖宫产的多学科联动, 从无痛分娩的全程保障到新生儿复苏的秒级响应, 医院以超强承载能力, 确保每一位孕产妇“生得安全、生得放心”。



守护者的春节, 199个新生命背后的坚守

“虽然累, 但心里特别高兴。” 产科副主任张建群的话道出了所有值班医护人员的心声, “产科是一个只添喜、不关门的地方。全年7×24小时无休, 时刻准备迎接新生命。”
走进产房, 头顶的星空顶散发着柔和的光, 营造出宁静温馨的氛围, 帮助准妈妈们放松心情。家庭化产房实现待产、分娩、产后一体化服务, 让家属全程参与分娩过程, 用亲情陪伴缓解产妇焦虑情绪。这些细节, 都是市妇幼保健院在“怀得上、留得住、孕得优、生得安、育得好”五个方面持续发力的缩影。
在产科门诊, 每天专家门诊、普通门诊和平时一样。“产科不分时间, 照常上班。坚守岗位, 守护千万家庭的平安, 是每个医务人员的职责。” 医生们也特别提醒广大孕妇: “节假日期间, 孕产妇外出活动增多, 建议不要去人多的地方, 避免劳累和感冒, 确保母婴安全。”

小编手记 | 让每一个“人日”, 都充满生命的“生机”

正月初七, 中国传统民俗中的“人日”, 寓意“人类的生日”。在这个特别的日子回望春节假期, 199个新生命的降生, 不仅是199个家庭的喜悦, 更是整座城市的未来与希望。
从产前的优质筛查到产时的暖心陪伴, 再到产后的精准康养, 连云港市妇幼保健院用专业的医疗保障、贴心的人文关怀织密母婴健康保障网。这个新春, 越来越多的家庭在全方位守护中, 迎接新生命的到来, 感受着生育友好型社会的温度。
新生命的啼哭, 是新春里最动听的祝福。在这个奔腾的马年里, 祝愿所有“马宝宝”成长路上一马平川, 平安顺遂。也向所有为生命“守岁”的白衣天使致敬——是你们的坚守, 让每一个“人日”都充满生命的“生机”。
(宣统统战处 周思月)

国家二级甲等妇幼保健院

为全市妇女儿童健康服务

连云港市妇幼保健院召开六届职工代表暨七届工会会员代表大会一次会议

2月28日, 连云港市妇幼保健院六届职工代表暨七届工会会员代表大会第一次会议胜利召开。市总工会副主席李成林、市卫健委工会主席齐玉君到会指导。院党委书记赵成、院长汤丽莎等院领导与全院职工代表齐聚一堂, 共商医院发展大计, 共绘“十五五”发展蓝图。



大会在庄严的《中华人民共和国国歌》声中拉开帷幕。

院党委书记赵成在开幕式上讲话。他指出, 本次大会是医院政治生活中的一件大事, 是一次凝心聚力、共谋发展的盛会。赵成全面回顾了2025医院取得的显著成绩: 党建引领成果丰硕, 2个党建品牌入选全国“一地一品”特色品牌典型案例; 综合实力持续跃升, “国考”连续四年获评A+等级; 专科建设实现突破, 形成省级重点专科“1+3”矩阵, 创成4个国家级、省级保健特色专科, 供精人工授精技术填补全市空白; 先行先试门诊“先医后付”, 首创入院零押金、床旁结算等便民举措, 患者满意度位居全市前列。他强调, 2026年是“十五五”开局之年, 也是建院40周年, 全院上下要以“归零”心态再启新程, 落实国家生育友好政策, 加快提升服务内涵, 抢抓转型发展机遇, 主动迎战困难挑战, 奋力实现“十五五”良好开局。

市总工会副主席李成林代表市总工会向大会召开表示祝贺。他高度评价市妇幼保健院在守护港城妇女儿童健康方面作出的突出贡献, 充分肯定医院工会在政治引领、服务大局、维权服务、组织建设等方面取得的成效。李成林希望新一届工会委员会强化政治引领, 筑牢思想根基; 围绕中心大局, 激励职工建功立业; 用心服务职工, 当好暖心“娘家人”; 夯实自身建设, 激发组织活力, 为加快建设现代化高水平妇幼保健院、推进健康连云港建设贡献工会力量。

按照大会议程, 代表们审议并通过了《连云港市妇幼保健院七届工会会员代表大会选举办法(草案)》、大会主席团成员名单及监票人、计票人建议名单。通过电子投票系统, 大会差额选举产生了七届工会委员会委员11名, 等额选举产生了经费审查委员会委员3名。随后, 新当选的工会委员会、经费审查委员会分别召开第一次全体会议, 选举产生了工会主席和经费审查委员会主任。

在随后召开的第六届职工代表大会第一次会议上, 新当选的工会主席许成宣布了七届工会委员会主席、经费审查委员会主任选举结果。代表们认真听取并审议了院长汤丽莎所作的《市妇保院2025年工作

报告》、纪委书记王泰康所作的《市妇保院“十五五”发展规划(草案)》、总会计师陈健所作的《2025年财务决算报告》和《2026年财务预算草案》, 以及《2025年工会工作报告》《2025年工会经费审查报告》。会议还书面报告了2025年审计工作、基本建设项目、药品采购供应与药事服务、医疗设备及医用耗材采购管理等情况。
专题报告后, 代表们分为七个小组, 围绕各项工作报告和“十五五”发展规划草案进行了热烈讨论。大家以高度的主人翁责任感, 积极建言献策, 提出了许多建设性意见和建议。院领导分别参加各组讨论, 认真听取代表心声。随后召开的主席团联席会汇总了各代表组的讨论情况。
在下午的全体会议上, 大会听取了本次会议代表提案征集情况说明, 并逐项对各项报告进行举手表决, 获得一致通过。
大会圆满完成各项议程后, 在雄壮的《国际歌》声中胜利闭幕。本次大会是一次民主团结、务实高效、催人奋进的大会, 为医院“十五五”高质量发展凝聚了共识、明确了方向、汇聚了力量。
(宣统统战处 周思月)





骏马踏春四十载，医心致远启新程

——连妇幼开展新春系列活动

岁序更迭，骏马踏春。福启新元，医心致远。在2026丙午马年春节即将到来之际，连云港市妇幼保健院（连云港市第三人民医院）开展了系列慰问和迎新活动，向辛勤付出的全院职工、离退休老同志和全市人民致以节日问候与新春祝福。

新春慰问送关怀，凝心聚力谋发展

新春将至，暖意渐浓。近日，连云港市妇幼保健院党委开展系列新春座谈和慰问活动，用真情传递温暖，用关怀凝聚力量。市人社局副局长林剑锋、市卫健委副主任张晨分别慰问了高层次人才代表闫冬梅、孟茜、徐浩、赵茜叶。院党委书记赵成、院长汤丽莎走访慰问了退休老领导、市劳模，向他们传递党的温暖和组织的关爱。慰问过程中，院领导与老同志围坐一起，忆往昔、话今朝、谈发展，衷心感谢他们为党的事业和妇幼健康事业发展作出的贡献，希

望老同志继续为医院发展建言献策；鼓励劳模继续发挥先锋模范作用，传承优良作风、勇担使命，以更饱满的热情在新时代新征程上再创辉煌。2月6日，在高层次人才与民主党派代表迎春座谈会上，医院党政领导班子成员与来自临床、医技、科研、管理等岗位的高层次人才代表以及各民主党派、无党派人士代表欢聚一堂，共叙情谊、共商院是、共谋发展。党委书记赵成寄语高层次人才和民主党派人员，与院党委同心同德、同向同行，锐意进取、扎实工作，

为将医院早日建设成为“职工自豪、群众满意、政府放心”的现代化高水平医院，为全面推进健康中国建设贡献更大的智慧和力量。



春联送福医心暖，妇幼大集群众欢

2月4日立春当日，宣传传统处精心策划了一年一度的“妇幼大集·迎春送福”主题文化活动，将传统文化、健康科普与惠民服务相融合，为广大市民和医院职工送上了一份充满温情与关怀的“立春礼”。中国书法家协会会员李敬伟、左建东等本地多位书法名家现场挥毫，笔走龙蛇，将美好的新春祝福凝于一副副火红春联之中。活动还精心设计了“欢乐投壶”“健

康转盘”“海姆立克”等多个健康互动版块。本次吸引了超过300名市民参与，送出对联300副，福字1000余个，发放红马玩偶等小礼品近200个，现场气氛热烈而温馨。



乙巳医心暖妇幼，丙午笃行向未来



2月11日，医院工会精心组织开展了“乙巳医心暖妇幼·丙午笃行向未来”庆祝建院40周年暨2026新春团拜会，院领导班子与广大职工齐聚一堂，共庆建院四十载，同迎新春万象新。

新春团拜会前，对2025年度医院优秀项目进行了表扬颁奖。院党委书记赵成代表院党委、院领导班子，向全院职工的辛勤付出表示衷心感谢，向坚守岗位悉心照护患者的医护人员致以诚挚问候，向心系医院建设与发展的离退休职工、职工家属致以崇高敬意，向一直以来关心、支持医院高质量发展的各级领导、集团成员单位、妇幼健康联盟、社会各界人士致以最美好的祝福！

回首2025，连妇幼初心如磐践使命，用实干担当守安康。坚持党建引领“满意文化”建设，践行“以职工为本、以患者为中心”的理念，健全了关心关爱职工的服务体系，构建了便捷高效的医患与职工诉求反馈渠道，优化了“门诊+住院”全流程服务，“先医后付”“入院零押金”等创新服务受到了国家主流媒体的持续关注报道，打响了妇幼健康公益行等特色品牌，交出了职工与患者“满意指数”位居行业前列的优异答卷。医院持续提升发展内涵，创成了徐州医科大学临床学院，深化了与上海红房子医院紧密共建关系。获批国家级保健特色门诊2项、省级保健特色专科2个。获批国家级医育结合实践基地，创成江苏省博士后创新实践基地。产科通过省级临床重点专科复评，妇科、小儿呼吸科、医学检验科迈入“省重点”行列。供精人工授精技术

通过国家评审，填补我市技术空白。医院全力冲刺“十四五”目标，综合实力再上新台阶。“国考”连续4年A+，进位全省妇幼健康事业高质量发展第一方阵，为“十五五”奋进赶超打下了坚实的基础！

展望2026，我们以骏马奋蹄开新局，用凝心聚力绘新篇。将坚持“立足医院发展，更好服务社会”的使命担当，聚焦生育、妇女、儿童健康三大重点，持续强化“全链条、全周期、全方位”综合服务能力。全面提升医院精益化管理水平，深化“党建+业务、保健+临床、群体+个体、妇幼+中医”的融合发展内涵，坚持战略领航，激发创新潜能，做优、做强优势专科，做精做细特色专科，加快核心技术突破，深入打造“生育友好、儿童友好、老年友好”就医新体验。

团拜会节目精彩纷呈，由各个党支部精心准备的舞蹈、歌曲、情景剧、朗诵等节目轮番上演，展现了妇幼人的多才多艺和积极向上的精神风貌。团拜会还设置了抽奖环节。

2026年新春团拜会在《好孕舞起来·新春喜乐汇》歌舞声中落下帷幕，也全面拉开了奋斗2026的崭新篇章。

四十春秋仁心路，笃行不怠续华章。我们将以“骏马之锐”奋发有为，以“群马之力”和衷共济，在守护全市妇幼健康的道路上一马当先、乘势而上，加快建设“有温度、有粘性、有韧性”的现代化妇幼保健院，让群众满意、职工自豪、政府放心，以优异成绩向建院40周年献礼，奋力实现“十五五”良好开局，开创全市妇幼健康事业高质量发展的新篇章！（宣传传统处 周思月）

院院院
目愿宗
标景旨
：：：

共坚持
建享持
满妇妇
足幼幼
全健方
生康针
命，彰
周共
期创
服美
务好
需生
求活
的质
的现
代化
妇
保
院，
树
立
妇
幼
品
牌，
打
造
满
意
妇
幼。

2.28国际罕见病日

不罕见的爱，守护罕见的你

2026年2月28日，是第19个国际罕见病日。今年国际罕见病日的全球主题是“不止罕见”（More than you can imagine）。罕见病不仅是少数人的挑战，更是人类共同的课题。目前，我国约有2000万罕见病患者正与命运赛跑，愿每一个生命都能被看见、被尊重、被守护。



什么是罕见病？

根据《中国罕见病定义研究报告 2021》，罕见病指新生儿发病率小于1/万、患病率小于1/万、患病人数小于14万的疾病，世界卫生组织则将患病人数占总人口0.065%-0.1%之间的疾病界定为罕见病。看似“小众”的罕见病，实则种类繁多，目前全球已知罕见病已超7000种，我国现有罕见病患者超2000万人，每年新增患者逾20万人。截至2025年6月，我国已有207种罕见病纳入官方目录，为罕见病诊疗、保障提供了明确指引。

如何预防罕见病

一级预防——孕前预防
进行婚前、孕前检查，避免近亲结婚，避免高龄生育。孕前进行扩展性携带者筛查，全面排查从源头上予以预防。有家族史者，应在妊娠前进行遗传咨询，采用相应检测技术，确定病因，明确遗传方式等，再进行胎儿遗传病再发的风险评估，从而选择合适的怀孕方式和产前诊断方法。一级预防在孕前，是减少出生缺陷的最重要、最有效的预防。

二级预防——产前预防
通过孕期各项产检筛查出高危孕妇，及时予以产前诊断，预防罕见病先天缺陷患儿出生。二级预防是指产前预防，目的是减少有缺陷的新生儿的出生。

三级预防——出生后预防

新生儿出生后及时、有效的筛查、诊断、治疗和康复，如新生儿遗传代谢性疾病和听力障碍筛查。早诊断、早治疗，可将伤害降到最低。三级预防是指及早发现和及时治疗出生缺陷儿，尽量改善其预后。最后，防治罕见病，从来不是一个家庭、一个科室的孤军奋战，而是需要医疗、社会、每一个人的同心同行。让我们以2026国际罕见病日为契机，主动学习罕见病知识，重视婚育优生筛查，用科学守护家庭幸福，用包容温暖罕见生命。相信在全社会的共同努力下，我们终将让罕见病患者不再孤单，让每一个生命都能被温柔守护、向阳而生！（中心实验室 崔丹丹）

寒假拒做“恶习侠”，“五健”助娃修炼健康内功~



一健 健康用眼，守护明亮“视界”

居家近距离用眼增多，易引发视觉疲劳、近视加深，需做好防护。

01控制时长的“3-20”原则
遵循“20-20-20”原则，每天电子产品累计使用不超过1小时，分段进行。（注：20-20-20原则：时间间隔：每持续观看电子屏幕20分钟后抬头远眺20英尺（6米）外的地方20秒以上；调节距离：视线需转移至20英尺（国际通用计量标准，约等于6米）外的静态目标；持续时长：远眺行为需保持20秒以上，确保眼部肌肉充分放松）

02规范姿势的“三个1”
保持“一拳、一尺、一寸”（其具体指眼睛与书本距离约一尺（33厘米），胸口与课桌距离

约一拳（6-10厘米），握笔手指与笔尖距离约一寸（3厘米）），不躺卧用眼、不在不良环境用眼，看电视距离不小于3米。

03眼部养护
每天户外光照不少于2小时，坚持做眼保健操，多吃富含维生素A、叶黄素的食物，少吃甜食。



二健 合理运动，筑牢脊柱“防护墙”

居家久坐易导致脊柱弯曲、肌肉僵硬，合理运动可护脊柱、强体质。

1. 控制久坐：每久坐40分钟，起身活动5-10分钟，做简单拉伸放松颈肩腰背。
2. 选对运动：每天运动30-60分钟，优先选跳绳、慢跑、游泳等对脊柱友好的运动，避免过度弯腰负重。

3. 规范姿势：站立挺胸抬头，坐姿挺直不跷二郎腿，背包选双肩包。

三健 合理饮食，守护体重“不超标”

寒假活动减少、美食增多，易体重超标，需科学饮食、合理控重。

饮食建议
1. 均衡三餐：定时定量，主食、蔬果、肉蛋奶合理搭配，早餐吃好、午餐吃饱、晚餐清淡。
2. 控制体重：少吃高油高糖高盐食物、零食和含糖饮料，细嚼慢咽，每餐七八分饱。
3. 良好习惯：每天喝不少于1000毫升白开水，足量摄入蔬果，饭前不吃零食。



四健 健康作息，养足精神“充好电”

熬夜、睡懒觉易打乱生物钟，影响免疫力，需保持规律作息。

睡眠指导
1. 固定作息：小学生每天睡不少于10小时，初中生9小时，高中生8小时；晚10点前入睡、早

7-8点起床，周末不例外。

2. 改善睡眠：睡前1小时远离电子产品，可听音乐、泡脚放松，保持卧室舒适，不趴睡。

3. 合理午睡：午睡20-30分钟，安排在11:30-14:30之间，避免影响夜间睡眠。



五健 合理学习，劳逸结合“不松懈”

寒假需兼顾学习与休息，过度学习易增加负担，劳逸结合更高效。

学习指导
1. 制定计划：明确每日学习任务，每学习40-50分钟休息10-15分钟，搭配放松活动。
2. 优化环境：选择安静明亮的学习环境，书桌整洁无干扰，规范学习姿势。
3. 劳逸结合：预留休闲时间，让孩子做感兴趣之事，合理分配学习、运动、休闲时间。（儿童保健科 王涛）