

江门市妇幼保健院打造产后母婴医学保健新范式 “医学级”守护筑起母婴港湾

“在这里,每天都有医护人员查房,我什么都不用担心。”29岁的产妇唐女士靠在沙发上,语气里透着一种松弛感。她的女儿出生近3周,体重已从出生时的3公斤长到了3.9公斤。

这里是江门市妇幼保健院儿童健康大楼15楼——产后母婴医学保健中心。从产科病房搭乘电梯直达15楼,电梯门打开的那一刻,楼下门诊的热闹被彻底隔绝。18间休养客房阳光充沛,空气中有一股温和的清香。公共区域摆着绿植和浅米色沙发。婴儿托管室里,护士正俯身查看新生儿情况,动作轻柔得像在触碰一件易碎的瓷器。安静,是这里给人的第一印象。而安静的表象之下,是一套精密运转的“医学级”守护。

近年来,江门市高危孕产妇占比持续在20%至28%之间高位运行。大量产后妈妈和新生儿,尤其是高危产妇、早产儿、有并发症的宝宝,需要专业的医学康复与持续健康照护。江门市妇幼保健院产后母婴医学保健中心的成立,填补了江门市区公立机构在产后42天母婴医学康复服务领域的空白。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 管浩男



医生向妈妈了解宝宝情况。



护理人员用中药为产妇洗头。

A 医疗底色： 以多学科团队 取代“月嫂式”陪伴

走进中心,整个楼层被精心划分为多个独立功能区:18间休养客房阳光照射充沛,生活电器一应俱全;走廊一侧是恒温恒湿的婴儿托管室,新生儿在护士的温柔抚触中安然入睡。此外,还有新生儿隔离室、游泳馆、产后康复治疗室、中医康养调理室等专业区域。

2024年,国务院办公厅印发文件,明确要求“提升产后保健等生育医疗服务水平”。江门市妇幼保健院依托三甲甲等妇幼保健院的专科优势,自主运营产后母婴医学保健中心,填补了江门市区公立机构在产后42天母婴医学康复服务领域的空白。

“我们医院是一家三甲甲等妇幼保健院,产后母婴医学保健中心是一个医学级的产后母婴保健中心。”该护理部副主任吴小麦表示。住在这里,妈妈们得到的不是“月嫂式”的陪伴,而是多学科专家团队的联合守护。

产科医生、儿科医生、儿保科医生,还有中医科、皮肤科以及各个相关的专科医生,都会按照妈妈的时间约定来到中心查房,给出专业的康复计划。这不是一次性的“问候”,而是每天都会重复的日常。

“我们中心的特色服务围绕‘医、养、康、心’四个维度展开。”产后母婴医学保健中心护士长袁子茵介绍,产科与儿科医师分别负责产妇身体机能评估及新生儿健康指标监测;康复与调养层面,由康复医师制定产后修复方案,中医师实施体质辨识与调理,营养师依据人体成分分析数据定制个体化膳食;心理层面,心理医师全程介入情绪管理,形成覆盖生理康复与心理支持的闭环照护。

“我们摒弃‘一刀切’的月子照护,依托动态评估机制——针对产妇,每日依据伤口愈合、子宫复旧及生命体征数据,迭代个性化护理计划。”袁子茵说。宝宝那边也同样——体格检查、神经行为发育评估、小儿推拿,全部根据日龄和现况动态安排。

更关键的是那条看不见的“绿色通道”。一旦发生新生儿黄疸异常、产妇病情变化等情况,就会立即启动院内绿色通道,直接转入相应专科,无须家属另行挂号排队,实现“病房—中心”的无缝衔接。

B 身心同调:从母乳喂养到心理支持的全程护航

“有一天晚上,护士来查房,发现宝宝含接姿势不对,当场就帮我调整了。”唐女士说,“如果在家,我根本不知道该怎么办。”

在产后母婴医学保健中心,母乳喂养指导是最常见也是最重要的服务之一。袁子茵分享了一个早产宝宝的案例——这个宝宝从深圳出院后转到这里,来的时候纠正胎龄才34周多,体重增长不理想,妈妈喂奶时乳房疼痛,用吸奶器也疼。

“我们有国际泌乳顾问,也有母乳喂养专科护士,给她进行专业的母乳喂养指导。纠正她的用法频次,排查吸奶器型号是否匹配。”袁子茵说,“出来的

时候,妈妈的奶量上来了,疼痛解决了。宝宝从一开始不亲喂到后面可以混合喂养,再到纯母乳喂养。”

该中心曾收治一位产后出血偏多且合并内科疾病的产妇,其心理负担较重。袁子茵回忆:“她觉得在这里很安心,主动提出希望在这里慢慢调理。”医护团队依据每日查房情况动态调整方案,综合运用康复、保健及中医等治疗手段。经过持续干预,后续B超复查显示其宫腔情况明显好转。

心理支持同样被纳入日常服务。心理科主管护师李娟介绍,心理科为产后产妇提供结构化心理访谈,涵盖情绪与压力评估、性格特质分析、母婴连接

与角色认同等方面。“很多产妇面对‘妈妈’的新身份,会感到陌生、焦虑,这是正常的心理现象。她们需要支持,来完成自我梳理与角色适应。”

该中心还引入了VR正念放松疗法,产妇佩戴VR设备后,可看到3D治愈系风景,配合舒缓音乐进行呼吸调节训练。“单次25分钟到30分钟,绝大多数产妇在这个过程中会入睡。”李娟说。心理科还开设了针对家属的心理课程——教爸爸们如何理解产妇的情绪波动,如何在家提供有效支持。“养育不是妈妈一个人的责任。家庭支持系统建好了,妈妈的压力才能真正释放。”

C 精准康复:以评估与标准筑起专业“防火墙”

产后康复是很多产妇选择入住这里的关键原因。而在这个环节,该中心的“医学级”底色体现得最为充分。

康复医学中心在门诊四楼,配备先进设备——智能三维体态评估仪、盆底神经肌肉刺激治疗仪、磁刺激仪、射频治疗仪、二氧化碳激光治疗仪、悬吊训练系统、顿压康复治疗床等,每一台都有明确的操作诊疗规范和适应证标识。

“康复医学中心每年做盆底康复治疗有2.5万到3.5万人次,是江门最早开展女性盆底康复的科室。”康复医

学中心医师陆柳冰说。在这里,医生会进行系统查房评估,除了基础康复治疗,如子宫康复、乳腺按摩等,还会根据评估结果进行个性化的康复治疗项目。康复不是“来了就做”,而是要按需治疗。例如盆底肌修复、腹直肌分离修复、骨盆调整、射频治疗,二氧化碳激光治疗、产后形体康复、乳腺疏通、产后各类疼痛治疗——每一项都需要医生开具康复计划,由持证康复师执行。

在膳食管理上,月子餐由医院食堂统一配送,遵循“第一周排淤堵、第二周逐步温补”的原则。每天6餐——3顿

正餐、3顿加餐,根据季节和产妇个人过敏史调整。营养科还会根据人体成分分析数据,微调主食和蛋白质的比例。袁子茵介绍:“如果产妇有血糖波动的情况,我们就在后台调整餐单;纯母乳喂养的妈妈,若宝宝排便出现轻微变化,我们也会与营养科沟通,评估是否需调整膳食中的蔬菜种类,进行个体化优化。”

在所有服务中,入住产妇好评最集中的有3项,包括母乳喂养指导、中医康复调理(如中药洗头、火龙罐、督脉熏蒸等)、产后康复治疗。

D 示范引领:从填补区域空白到树立行业标杆

“产后母婴医学保健中心的成立,填补了江门市区公立机构在产后42天母婴医学康复服务领域的空白。”袁子茵说。

近年来,江门市高危孕产妇占比持续在20%至28%之间高位运行。作为江门市分娩量最大的医院,江门市妇幼保健院年分娩约7000人次,占全市50%以上。大量产后妈妈和新生儿,尤其是高危产妇、早产儿、有并发症的宝宝,需要专业的医学康复与持续健康照

护。而社会上的商业产后照护机构,普遍缺乏医疗资质和专业诊疗能力,难以承接这类特殊需求。

更重要的是,今年8月,江门市妇幼保健院顺利通过江门市医疗护理员培训基地遴选。作为江门市唯一一家专科医院培训基地,该中心不仅服务入住的家庭,还将搭建全市母婴护理从业人员规范化培训考核基地。

“我们将致力规范区域产后母婴照

护行业,打造让产妇放心、家属安心的医学级产后母婴服务标杆。”该院党委书记孟伟说。

从产科病房到15楼,不过是电梯上升的几十秒。但这几十秒的距离,让产妇在“换个楼层”后“继续被守护”。唐女士原本只订了28天,后来又计划续住14天。“在这里待着,安心。”她看着身旁熟睡的女儿表示,“下次如果生二胎,我还会选择来这里。”

江门市中心医院东院区即将启用 糖尿病科普直播将为 市民送上“健康大礼”

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/黄积雄)9月16日,江门市中心医院东院区正式启用,同步开放门诊服务。当天,一场聚焦糖尿病防治的专家科普讲座将通过“直播江门”App及江门日报视频号同步推出,为市民送上一份“健康大礼”,敬请关注。

记者了解到,该院东院区位于江海区金瓯路与江睦路交界东北侧。启用后,江门市中心医院将正式迈入“总院+东院”双区联动、协同发展的新阶段,进一步优化城市医疗资源布局,让更多市民在“家门口”即可享受高水平诊疗服务。

为回馈市民,9月16日至18日连续三天,该院东院区所有出诊专家免收门诊诊金。市民可通过“江门市中心医院”微信公众号提前预约挂号,亦可到院后在门诊人工窗口或自助机预约剩余号源。

作为该院东院区启用系列活动之一,本次科普讲座特邀江门市中心医院内分泌科主任医师温志刚主讲,主题为《糖尿病也能“逆转”?听专家讲“缓解”到底是怎么回事》,帮助市民科学认识糖尿病“缓解”的条件与方法。

糖尿病“缓解”是不是等于“治愈”?直播当天,温志刚将结合临床经验,围绕市民最关心的4个问题展开讲解,帮助市民厘清关键认知。届时,在“直播江门”App和江门日报视频号,听温志刚把糖尿病“缓解”这件事讲清楚。

专家名片



温志刚：

江门市中心医院内分泌科主任医师,硕士研究生导师,内科教研室主任,广东医科大学兼职教授,江门市名医,广东省科普专家,江门市内分泌疾病质控中心主任,广东省医疗行业协会甲状腺疾病管理分会副主任委员,广东省医学会糖尿病学分会常委。擅长甲状腺疾病、糖尿病、多囊卵巢综合征、高尿酸血症、肥胖症、骨质疏松症、垂体及肾上腺等内分泌代谢疾病的诊治。

猪油能减肥抗炎？ 医生教你科学吃法

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/吴跃冠 黎歆)提到猪油,很多人下意识地将其与“肥胖”“三高”绑定,将其放入健康“黑名单”。不过,一项发表在《npj-食品科学》的动物实验研究引发热议:在严格控制总油脂摄入量的条件下,适量摄入猪油,相比部分植物油,可减少机体脂肪沉积、缓解慢性炎症。猪油真的能帮助减肥抗炎吗?近日,记者就此采访了江门市人民医院内分泌科主任医师吴跃冠。

据了解,该研究团队以小鼠为实验对象,模拟人类健康饮食模式(脂肪供能25%),将猪油、菜油和花生油进行对比。结果显示,适量吃猪油的小鼠比植物油组总体脂肪减少29%,且促炎因子IL-6更低,抗炎因子IL-10和调节性T细胞更多。这表明猪油有助于改善脂肪组织慢性炎症。从作用机制上看,猪油能显著提升血清中牛磺胆酸水平,一方面激活脂肪分解酶,加速脂肪消耗;另一方面安抚免疫细胞,抑制过度炎症反应。体外实验进一步证实,牛磺胆酸可调控抗炎蛋白ARG1和脂代谢关键蛋白CPT1,为“适量猪油有益”提供了分子证据。

吴跃冠介绍,从营养角度上看,猪油当中饱和脂肪酸占比约40%至50%,同时还有近一半的单不饱和脂肪酸——油酸,而油酸正是橄榄油的主要成分。按同等用量比较,猪油并不比花生油、橄榄油更易致胖。相关权威科普也曾强调,猪油的热稳定性好,适合中式高温烹饪,产生的有害物质反而少于部分植物油。

但“适量”是绝对前提。研究人员给出的具体方案是成年人每日烹调用油总量需控制在25—30克,其中猪油占一半(约12—15克),其余搭配植物油交替使用。

吴跃冠提醒,已确诊高血脂、冠心病或动脉粥样硬化的患者,仍应严格限制猪油,优先选择植物油。

初秋伏热未退

试试这3个居家养生动作

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/肖乐宜 管浩男)高温闷热、暑气裹身,户外一动就大汗淋漓、气虚乏力,极易中暑耗津,不适合剧烈运动。近日,江门市妇幼保健院中医技师肖乐宜在采访时表示,初秋伏热未退,不想出门又想锻炼身体,可以试试中医养生桩功,并分享了3个入门基础桩势——不用器械、居家可练,动作舒缓不暴汗,主要作用是通经络、祛暑湿、养正气、静心气,特别适合伏天初秋这段时间居家养生。

一是站裆势,能够养气安神、扶正固本,静养全身气血。立身中正,头正肩平、下颌微收,腰背挺直。双脚与肩同宽,脚尖朝前,全脚掌踏实地面。双手自然垂于体侧,全身放松,双膝微松不锁直。自然腹式呼吸,双目平视、心神安定,每次站3—5分钟。这个动作能帮助缓解闷热热心慌、疲惫乏力的症状,稳固体内正气,静心解暑。

二是马裆势,能够健脾祛湿、沉气固腰。伏天潮湿,身体容易觉得沉重、发闷,这个桩势

专门针对下焦湿气,同时锻炼腰腿。上身挺拔不塌腰,双脚大开(约1.5倍肩宽),脚尖平行向前。双膝顺势下蹲,正对脚尖,不内扣、不外撇,重心下沉两腿之间。可双手叉腰或双臂平举,保持体态沉稳。每次保持1—3分钟。这个动作能帮身体运化湿气、改善身体沉重久坐淤堵,强健腰腿气血。

三是弓箭裆势,能够舒筋活络、开合气血。一弓一伸,打通全身经络,赶走身体僵硬闷滞感。双脚前后跨步,前腿屈膝成弓、膝盖

对脚尖,后腿蹬直、脚跟踩实。上身中正挺胸、立腰沉肩,不塌腰不前倾。双手一前推一后拉,身体微微对拉舒展,左右交替缓慢练习,每边30秒到1分钟,循环2—3组。这个动作能拉伸到全身筋骨,活络全身气血,久坐后的僵硬感和周身闷乏也会明显缓解。

立秋未出伏,养生宜静不宜动。肖乐宜提醒,避开烈日高温,居家练习中医功法,不暴汗、不伤气、只养身,可以轻松平稳度过“秋老虎”。