



国务院联防联控机制： 坚决防止简单化、“一刀切”和层层加码

据新华社电(记者 沐铁城 李恒) 国家疾控局传染病防控司司长雷正龙9月29日在国务院联防联控机制新闻发布会上介绍,当前,全国疫情仍然呈现出“点多、面广”的特点。近期疫情主要集中在西藏、宁夏、贵州、黑龙江等省份,以奥密克戎变异株BA.5和BA.2.76亚分支为主。与8月份相比,每天新增感染者数大幅度下降,疫情波及范围不断缩小。

专家研判认为,随着国庆假期临近,探亲、旅游等人员流动增加,加上奥密克戎变异株传播具有隐匿性、传播能力强等特点,我国仍然持续面临着境外疫情输入和本土疫情传播的风险,发生多地聚集性疫情风险依然存在。

“各地要加强常态化防控措施,引导人员有序流动,落实高风险岗位从业人员的闭环管理措施,做好新冠病毒疫苗的接种服务。发生疫情的省份,要加大疫情的

处置力度和防范疫情外溢,尽快实现社会面清零。”雷正龙表示。

国家卫生健康委新闻发言人米锋说,要毫不动摇坚持“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针,严格落实第九版防控方案和“九不准”要求,科学精准抓好疫情防控工作。坚决防止简单化、“一刀切”和层层加码,引导人员安全、有序流动。

T 图说



9月29日中日邦交正常化50周年纪念日当天,日本邮政公司发售了一套“日中邦交正常化50周年”纪念邮票。 新华社记者 华义/摄

K 科技

首届世界顶尖科学家协会奖揭晓

据新华社电(记者 周琳 杨有宗) 9月29日,首届世界顶尖科学家协会奖获奖名单在上海揭晓。美国加州大学伯克利分校教授迈克尔·I·乔丹获得智能科学或数学奖,德国马克斯·普朗克多学科科学研究所主任迪尔克·格尔利希获得生命科学或医学奖,两人各获得1000万元人民币奖金,颁奖典礼将于11月初在上海举行。

T 体育

中国女篮击败法国队晋级世界杯四强

据新华社电 9月29日,在2022年女篮世界杯四分之一决赛中,中国队以85:71击败法国队,晋级四强。这是中国女篮自1994年女篮世锦赛(女篮世界杯前身)获得亚军以来,首次在该项赛事中闯入半决赛。

关于2022年国庆节期间体育彩票休市的公告

根据《财政部关于2022年彩票市场休市安排的公告》(财政部公告2021年第35号)内容,体育彩票2022年国庆节休市时间为10月1日0:00至10月4日24:00。休市期间,除即开型彩票外,停止全国其他各类彩票游戏的销售、开奖和兑奖。具体公告如下:

- 一、体育彩票全国联网乐透型、数字型游戏于2022年10月1日(星期六)0:00停止销售,10月5日(星期三)0:00恢复销售。
- 二、体育彩票足球传统游戏的竞猜场次安排、开售时间、停售时间和开奖时间等,按照国家体育总局体育彩票管理中心公布的相关竞猜场次安排执行。全国联网单场竞猜足球游戏、篮球游戏于9月30日(星期五)22:00停止销售,10月5日(星期三)11:00恢复销售,具体事项以竞彩网(www.sporttery.cn)公告为准。
- 三、由省(区、市)体彩中心管理的非全国联网游戏停止销售和恢复销售时间,以当地省(区、市)体彩中心公告为准。
- 四、休市期间,纸质即开型体育彩票的销售活动由各省(区、市)体彩中心根据体育总局彩票中心要求和当地实际情况决定。
- 五、为保障购彩者权益,各类游戏兑奖期最后一天在国庆节休市期间以及10月5日至7日的,兑奖截止时间顺延至国庆节假期后第一个工作日(10月8日)。
- 六、休市期间,体育彩票国家客服中心95086客服热线人工服务时间及自助语音服务时间保持不变。人工服务时间:8:00-24:00,自助语音服务时间:0:00-24:00。

国家体育总局体育彩票管理中心
2022年9月30日

H 环球

俄太平洋舰队接收两艘核潜艇

据新华社电(记者 陈畅) 俄罗斯太平洋舰队9月28日接收“北风之神-A”级战略核潜艇“奥列格大公”号和“亚森-M”级核潜艇“新西伯利亚”号,这两艘核潜艇当天已抵达俄太平洋舰队在堪察加边疆区的驻地。

L 彩票开奖台

中国福利彩票 15选5玩法开奖公告
第2022262期中奖号码:01、05、10、13、14
中国福利彩票“双色球”开奖公告第2022113期
中奖号码:红色球号码13、14、20、24、27、29
蓝色球号码:02
中国福利彩票3D玩法第2022262期中奖号码:764
全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告
第2022262期 中奖号码:329
全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告
第2022262期 中奖号码:32998

【产房科普】导乐陪伴,幸福分娩

相信很多准妈妈听说过“导乐”这个词,但对于导乐的确切含义并不是十分清楚。

什么是导乐?

“导乐”来源于希腊语“Doula”的音译,原意为“一个女性照顾另一个女性”,即有经验的女性为初为人母的女性提供指导和帮助。在产妇产前、产时、产后全过程中,由一位富有爱心、态度和蔼、善解人意、对分娩训练有素、拥有产科专业知识的女性,始终陪伴在产妇身边,这位陪伴的女性即为“导乐”。

导乐分娩亦称舒适分娩,分娩全过程由专职医生、助产士及导乐人员,以产妇为中心,从待产到产后2小时,为其提供专业、全面、细致、人性化的医疗服务。

医护人员在产程中密切观察产程及母婴状况,在产前、产时及产后陪伴产妇,给予产妇生理上、心理上的支持,帮助和鼓励产妇建立起自然分娩的信心,并根据分娩镇痛的需要,使用非药物、无创伤的导乐仪为产妇导乐的作用是在产前、产时及产后给予孕产妇持续的心理、生理支持和生活照顾,并采用适宜技术促进舒适,帮助产妇她们顺利完成分娩。在分娩的全过程中,同时辅以安全、有效的镇痛手段,使产妇感到舒适、安全,对分娩留下美好的记忆。统计发现,导乐分娩使剖宫产下降50%,产程缩短25%,需用催产素使用消减40%,镇痛药使用消减30%。

分娩过程中如何减轻阵痛解除忧虑:

最主要的要数产妇的精神放松,指导产妇合理膳食,多吃清淡食物、充足睡眠,保证产妇具有充沛的体力。其次我们要借助导乐工具分娩球、拉玛泽呼吸、分娩椅、助走车、扶栏、靠垫等。让我带大家先了解一下分娩球吧!

产时运用分娩球有什么好处?

(1)分娩球的弹性可以使准妈妈身体肌肉放松,促使宫口扩张。(2)分娩球可以分散注意力,增加舒适,减少对宫缩疼痛的关注。(3)分娩球在使用过程中,上下起伏、左右摇摆,对准妈妈的腰骶部、臀部、外阴部起到按摩作用,从而缓解宫缩痛带来的不适。(4)准妈妈的身体、腰部、骨盆随着分娩球的转动,可促进胎头旋转和下降,纠正胎儿枕后位及枕横位,帮助妈妈顺利分娩。(5)分娩球的使用,可以使准妈妈的身体保持上身直立位,加上球的上下起伏,地心引力,可以促使胎头下降,加速产程。(6)减轻会阴部压迫,降低会阴撕裂程度。

如何正确选用分娩球?

1.球的质量是安全的第一保障;2.球的大小应适合产妇的身材;3.分娩球充气不要太过,约充气70%-80%,坐上去应有一定的弹性空间;4.坐在分娩球上时,双腿屈曲,大腿与身体呈90度左右,双膝与地面垂直,双脚自然落地,让坐球、起身感觉舒适自如;5.应保持球体前后左右有一定移动空间。

如何正确使用分娩球运动体式?

1.坐姿 准妈妈骑坐在分娩球上,两腿分开与肩同宽(或打开更大一些),双脚踩实地面稳住重心,保持脊柱直

立,两手臂放松,自然放在两侧膝盖或扶住床尾。活动时,慢慢旋转髋关节,左右前后摆动或上下颠球均可,活动幅度可适当增大,原则以妈妈舒适为宜,过程中一定要保持住重心。

2.跪姿 将分娩球放在软垫、瑜伽垫或床上,准妈妈膝盖跪在垫子上,肩膀和前胸趴在分娩球上,手臂自然放松环抱分娩球,慢慢地左右前后摇晃。陪护人员可以帮助按摩腰部酸痛的地方。这个姿势除了缓解腰痛,还能帮助胎位不正的宝宝旋转位置,加速产程进展。

3.站姿 将分娩球放在床上,准妈妈正位站立,双脚向两侧打开1.5倍肩宽,脚趾对准前方或稍朝外,身体前倾,双手抱球,胸部、肩部和头俯贴在球上,慢慢地左右前后摇晃,陪护人员帮助按摩腰部酸痛的地方,可以缓解腰痛和帮助宝宝旋转,加速产程进展。

4.侧卧 孕妇产在床上侧卧,将分娩球置于两腿之间。该动作可以充分打开骨盆,从而加快产程。

5.背式 比较适合分娩过程中腰背部痛严重的妈妈们。将分娩球固定在墙角,准妈妈腰背部倚靠在分娩球上,帮助按摩腰背部,减轻疼痛。也可将分娩球靠紧墙面,背部贴紧分娩球,依球缓慢上下滑行。

分娩球使用应注意什么?

1.环境温度控制在18℃~32℃;2.穿着宽松、舒适的服装;3.根据身高选择大小适宜的球体;4.使用前检查分娩球有无破损、球体充盈状态是否达标;5.地上铺瑜伽垫防滑;6.使用分娩球时,需有家属或助产士陪伴;7.运动中及时补充水分;8.运动时配合呼吸;9.临产后可适当下床活动,宫缩时采取最舒适的姿势。应用所有技术帮助产妇有效减轻分娩疼痛,特别是适时、合理地应用非药物镇痛方法,如帮助产妇采取舒适的体位、使用分娩球、拉玛泽呼吸、分娩椅、助走车、扶栏、靠垫等。

给大家说一下我们常用的分娩球的使用方法益处:

拉玛泽呼吸 拉玛泽呼吸法是一种孕妇产在分娩前的呼吸锻炼方法,它通过掌握呼吸技巧,达到放松心情,减轻镇痛的作用。其实就是在肚子痛的时候,把对疼痛的注意力转移到呼吸上,你就成功了!这种呼吸方法是最不消耗体力的,可以让准妈妈留存体力到生的时候用,还可以帮准妈妈减少三成左右的疼痛。适合在怀孕七个月的时候开始练习,最好在助产士专业的指导下开始。拉玛泽呼吸法分为五种呼吸方式,而这五种呼吸方式要随着宫缩频率的变化组合运用。

廓清式呼吸

适用时间:在之后每个呼吸方法开始前都要做一遍廓清式呼吸。方法:用鼻子慢慢吸气至肚子,用嘴唇像吹蜡烛一样慢慢呼气。吸气时腹部鼓起,呼气时腹部则恢复平坦,这个呼吸方式用于使身体真正放松下来。

胸式呼吸

适用时间:阵痛开始到宫口打开2~3厘米左右。此时阵

痛相对还比较轻,宫缩的间隔时间为5~20分钟不等,每次疼痛持续30~60秒左右。方法:首先要用鼻子深深吸一口气,然后跟随宫缩来呼气吐气。呼吸的频率保持在8秒完成一次,按照:吸-2-3-4,呼-2-3-4……反复进行,直到阵痛停止恢复正常呼吸。

浅而慢加速呼吸

适用时间:宫口开到4~8厘米,这时子宫收缩变得更频繁,宫缩间隔时间大约为2~4分钟,每次持续45~60秒左右。方法:在胸式呼吸基础上,根据宫缩速度和强度来调整呼吸的速度和深度。当宫缩变快变强时,呼吸也要变快变浅,而宫缩变慢变弱,呼吸也逐渐调整为慢而深的节奏。

浅的呼吸

适用时间:宫口开至8~10厘米,此时宫缩强烈,而且频率高,大约每隔30~90秒宫缩一次,每次持续60~90秒。方法:此时需要产妇先将空气排出后,深吸一口气,接着快速做4~6次的快速吸吐再大力吐气,感觉就像在吹气球,重复至收缩结束。这一阶段比浅而慢加速呼吸还要更浅,也可以根据子宫收缩的程度调节速度。练习时由一次呼吸练习持续45秒慢慢加长至一次呼吸练习能达90秒。

吹蜡烛

适用时间:第一产程最后,也就是宫口快开全时,为了避免产妇错误用力,造成宫颈水肿甚至裂伤,就要使用吹蜡烛呼吸法。方法:产妇先深呼吸一口气,接着短而有力地哈气;可以浅吐4次,接着一次吐出所有的气,像吹蜡烛一样。练习时每次需达90秒。

分娩时忘记了拉玛泽呼吸法怎么办?

也有部分产妇会被宫缩的疼痛扰乱思绪,分娩时一时想不起来拉玛泽呼吸法该怎么办。这个时候,产妇可以张开嘴巴,像喘息式呼吸,全身放松,然后再一直哈气、哈气、哈气……接着,一定要按照助产士的要求正确用力,保持镇定,不要慌乱。别小瞧呼吸,学习拉玛泽呼吸法是很有意义的。但是,减轻产痛的拉玛泽呼吸法可不是一两天就能掌握的。

孕妈妈最好从孕中期就开始练习,掌握要领,拉玛泽呼吸法才能在分娩时帮上大忙!千万别偷懒哦!

十月怀胎是爱的积蓄,作为准备爸在妻子生产时绝不能置身事外。参与其中切身感受到对方的痛苦与付出,或许会收获不一样的感动,对夫妻感情来说也是一次质的升华。孩子的一声啼哭声标志着丈夫的身份升级到爸爸,不仅称呼上发生变化,还意味着要承担更多的责任。目睹妻子的艰辛、经历宝宝的出生,丈夫责任感会变得更强。

愿您在我们的陪伴下度过一个愉快、轻松的分娩过程!所以导乐分娩是非常必要的。

陶锦(作者系临泉县人民医院妇产科职工)
本文不代表本报观点