

聚焦“全面两孩”政策

母婴安全 纳入考核

近日，国家卫生计生委召开加强孕产妇管理救治工作视频会议。会议强调，要坚持预防为主、防治结合，强化优生优育全程服务，提升危急重症救治能力，构筑母婴安全保障体系。要充分发挥卫生计生基层网络优势，坚持“主动服务、服务到家、落实到人”，组织群众做好孕前优生健康检查。设立再生育咨询服务室，加强对高龄妇女的健康咨询和指导，开展孕产妇妊娠风险评估，落实高危孕产妇专案管理。全面提高危急重症临床救治水平。2018年底前，要建成分级负责、上下联动、应对有序、运转高效的孕产妇和新生儿危急重症急救、会诊、转诊网络。要将妇幼健康服务保障措施纳入全面两孩政策实施方案，将危重孕产妇和新生儿救治情况纳入公立医院院长考核、医疗机构评审和“进一步改善医疗服务行动计划”。

迎接“二宝”五件事

一参加一次孕前优生健康体检 到妇幼保健院（或计生服务站）做一次免费孕前优生健康检查，若发现存在不宜生育的问题，就必须及时接受治疗，治愈后方可怀孕。



二调出健康的身体 准妈妈在怀孕前要加强锻炼，调整饮食结构，合理膳食，增强营养，按医生指导服用叶酸3个月。准爸爸也要改变生活中的不良习惯，戒烟停酒3个月以上，以健康的状态来迎接“二宝”。

三召开一次家庭会议 夫妇俩要充分沟通，达成再生育的共识，并做好吃苦耐劳、再挑重担的心理准备；重点做好“大宝”的思想工作，充分沟通，让他乐于接受弟弟妹妹的到来；与爷爷奶奶进行沟通，让他们为新生命的到来也做些力所能及的事儿。

四筹备一笔育儿基金 夫妇俩得好好规划一下家庭经济，适当改变原有的消费方式，开源节流，筹备一笔育儿资金。

五进行一次孕期保健学习 夫妇在决定生育“二宝”后必须抽时间到医院妇产科或妇幼保健院，结合自己的身体状况了解孕期注意事项，温习育婴宝典知识，为科学养育“二宝”做好知识储备。



我市首个 “二孩门诊”开诊

省妇幼保健院启动“二孩生育门诊”，专为二孩家庭把关，这是福州首个“二孩门诊”。该门诊整合了孕前保健、优生咨询、产前筛查诊断、产科、辅助生殖等多个专科的19位医生，可为二孩备孕家庭提供全程咨询、检查、评估及指导，避免孕产妇在多个科室之间“往返跑”。市民可通过“掌上妇幼”APP预约挂号。

全面放开二孩，产科门诊量每天达到600人次，其中不少是计划二孩人群，预计明后年的门诊量还会剧增。从优生学上讲，女性的最佳生育年龄是25~29岁。35岁后，卵巢功能开始衰退，卵子老化，易造成死胎、死产或畸形。新生儿先天性出生缺陷的发生率也会增高。因此，年龄越大风险就越大。专家建议，计划怀二孩最好不要超过35岁，需提前做好孕育计划和准备，如果40岁以上也想生二胎，要提前进行全面检查。

马尾区计生协召开第七次会员代表大会

3月17日，马尾区计生协召开第七次会员代表大会暨第七届理事会第一次会议，总结2015年协会工作，部署2016年协会任务，选举产生新一届理事班子。区政协党组成员、政协副主席林桂英当选为会长，区卫生和计划生育局党组书记林桂舜当选为副会长，林碧丹当选为常务副会长。

市计生协副会长陈瑞麒在会上充分肯定了马尾区计生协的工作成绩，同时指出当前人口计生工作进入转型发展新时期，根据形势需要，计生协要着重抓好以下工作：一要认真学习贯彻新出台的《决定》；二要强化组织建设，不断提高协会整体工作水平；三要扎实开展生育关怀行动，不断拓宽服务领域；四要加强计生群众自治工作，不断提升计生自治的工作水平；五要强化宣传倡导，营造良好的舆论氛围。（马尾区计划生育协会 林君萍）

感恩在心 立志成才

我叫郑峥峥，是市计生协从2012年开始资助永泰县的一名贫困大学生。真的非常感谢练会长和市计生协、市人口福利基金会，以及融侨集团对我这四年来关心和帮助，为我拮据的生活带来了更多的希望，为我磕磕绊绊的求学之路扫清了障碍。一位学者说过，成功的第一步是先存感恩的心。对别人为你所做的一切怀有敬意和感恩之情，所以，一声“谢谢”尤为重要。

我出生于一个贫困农村家庭，亲身经历，亲眼所见生活在农村的贫困，也见证了由贫困走向富裕的历程。这一历程中，求学才能谋求更好的出路。求学对农村的孩子来说最重要，也最有意义！从贫寒的家庭走出的我，背负着学业和家庭的双重压力，求学的艰辛，刻骨铭心。然而市计生协和融侨特困助学项目让我圆了大学梦，让我打下了成长的基础，更重要的是让我找到了生活前进的动力和方向！滴水之恩，当涌泉相报。我会时时心存感恩、立志成才，并在未来的学习工作生活中，努力将这份爱心继续传递下去。再次说一声“谢谢”！

（上接第一版）

森金、黄升、郑旭青、张孔友等协会领导分别深入福清市东张镇濂底村和闽清县金沙镇广峰村计生户家中，详细了解安居工程帮扶对象的家庭情况及修缮过程中遇到的困难。

在调研中，练会长强调当前各级协会要重点做好以下三个方面的工作：**一是持续开展生育关怀行动。**为计生困难户修缮房屋是我市生育关怀行动的品牌项目，并已列入市政府今年为民办实事项目，要合力抓好抓实抓出成效。要想办法解决安居工程项目帮扶资金不足的问题。要结合农村旧房的客观情况，例如兄弟舍盖多层楼、祖屋与左邻右舍连在一起，家庭确实困难却又难以修缮的，可以分批、分类先从最困难的计生家庭开始帮扶，先解决房屋“透风漏雨”问题。能修缮的尽量修缮，确实需要重建的，要积极与农办、建设局、残联、慈善总会等机构沟通协调，拓宽帮扶资金来源，多管齐下精准帮扶，有效改善计生困难家庭的居住条件，让计生家庭更好地享受到计生政策的好处，体现党和政府的关怀温暖。此外还要做好育龄群众生殖健康筛查、免费优生孕检等生育关怀项目，确保育龄群众不会“因病返贫”，提高出生人口素质。**二是加强基层组织建设。**村级

协会是最贴近群众的组织，要特别关注群众在“全面两孩”新政策下的思想动态。要正视新形势下出现的新情况、新问题，补齐计生协组织建设短板。特别是镇、村一级计生协，要抓实、做好基层群众自治工作。要根据计生新政策，抓紧自治章程、村规民约、合同协议的修改完善工作，更好体现对计生家庭的优先优惠政策、维护权益和生殖健康服务工作。要激发基层工作热情，发挥计生小组长作用，避免计生协工作“头重脚轻”。**三是加大计生新政策宣传力度。**虽然计生政策有了新的调整，但仍要坚持计划生育基本国策不变、党政一把手总负责不变、计划生育一票否决不变的原则。要充分肯定三十年来计生国策所取得的成绩，要广泛宣传好实施“全面两孩”新政策。各级计生协干部要站好位置，适应转型，改变工作方式方法，以宣传服务为主，为育龄群众提供优质服务，为计生困难家庭解决后顾之忧。

市协会副会长陈瑞麒、叶伦腾、王锋等一行分别深入罗源县松山镇岐后村、永泰县岭路乡对山村进行了实地调研，针对各地区不同情况提出了做好计生户房屋修缮工作和协会其他工作的指导意见。



福州计生协

福州市计划生育协会 编

F U Z H O U J I S H E N G X I E

2016年4月·第4期·总第四十四期



闽清县良寨村计生协开展古寨游灯闹元宵活动 刘建新/摄

黄贤模会长莅临我市调研指导

为贯彻落实《中共中央国务院关于实施全面两孩政策改革完善计划生育服务管理的决定》精神，4月15日上午，省计生协会黄贤模会长带领省计生协领导阮诗玮、刘腾发一行莅临我市调研座谈，听取意见建议。



计生协会领导莅临福州市调研座谈会

座谈会上，市计生协会会长练知轩就我市计生协如何贯彻落实中央《决定》精神，更好地承担起“宣传教育、生殖健康咨询服务、优生优育指导、计划生育家庭帮扶、权益维护和流动人口服务”等六大任务谈了四点意见：一是深化生育关怀活动。当前一些计生家庭在生产、生活等方面，还存在许多困难，一些计生困难户四面透风漏雨的房屋需要修缮。要加大力度，让各项计生优惠政策尽量扩展到所有计生家庭。二是提高计生村民自治水平。不断深化我市已有的180多个国家、省市级自治示范点，以点带面，推动计生基层群众自治。三是强化协会组织建设工作。进一步完善、强化协会建设的各项措施。要落实乡镇协会有带编制的专职人员，要整合协会小组长，加强培训，发挥作用，提高待遇。四是加大经费投入。坚持财政投入为主渠道，实现生育关怀专项资金逐年增加。与会的部分县（市）区计生协会会长、常务专职副会长也就实际工作中遇到的一些问题提出了具体的看法和意见。

最后，黄贤模会长做了重要讲话。他强调：一要加强学习和研究。对照、探讨过去的一些做法，从中找出与中央《决定》赋予计生协会六项任务相吻合、开展比较好的思路做法，继续坚持并进一步强化，同时要根据中央新精神积极探索改进那些做得不够到位的地方。二要推动工作深入开展。加强人员培训，提高协会干部能力，更好地将六项任务落实到位；高举生育关怀大旗，突出抓好各地特色的生育关怀品牌项目，使广大计生家庭切实享受到各类优先优惠的计生奖励帮扶政策和全面周到的服务；深化计生基层群众自治，总结经验，形成规范，营造氛围。三要处理好实际工作中遇到的具体问题。要针对新情况新问题，加强调研，当好党委政府的参谋助手；要坚持实事求是、公平公正的原则，改善方式方法，妥善解决社会抚养费征收难问题；在乡级协会人员配备上，各地要根据具体情况，不等不靠，主动作为，寻求突破。（综合处 王小平）

一线调研 现场指导 办好实事

近年来，我市各级计生协会着力突出计生困难户的安居工程，集中财力精力，把修缮计生困难户难以遮风挡雨的房屋，作为生育关怀品牌项目，分类逐户落实。在练知轩会长的有力推动下，今年一月份市政府把为计生困难户修缮房屋工程列入为民办实事项目，由市卫计委、市计生协、市财政局、市建委等分别负责抓落实。项目任务下达后，各县（市）区工作进展如何？有什么困难和问题需要协调解决？市协会老领导们始终牵挂在心。3月下旬至4月上旬，市协会老领导分别带队深入县（市）区，直接到镇、村一线，现场察看计生困难户房屋修缮情况，并对村级协会组织宣传、生育关怀、村民自治工作情况调研。



练会长入户查看计生困难户房屋修缮情况

练知轩会长和汤

（下转第四版）

我市召开生育关怀行动成员单位工作会议

4月6日上午，市生育关怀行动领导小组成员单位工作会议召开。市政府陈晔副市长出席并做重要讲话。市计生协会练知轩会长主持会议并讲话。市政府黄建雄副秘书长，市计生协会副会长陈瑞麒、汤森金、黄升、叶伦腾、郑旭青、王锋，20个生育关怀行动成员单位主要领导或分管领导参加会议。

市计生协会陈瑞麒副会长作了2015年生育关怀行动工作总结并对2016年生育关怀行动工作进行部署。各成员单位汇报了生育关怀工作经验做法及今年安排，并对《生育关怀各成员单位职责分工》进行了讨论。

陈晔副市长作了重要讲话，她指出2015年我市各级各部门围绕计生群众实际需求，积极开展生育关怀行动，有效帮扶了计生家庭，推动了全市人口与计生工作转型发展，取得了良好成效。她对2016年我市生育关怀行动强调了三点意见（另行刊发）。



2016年市生育关怀行动领导小组成员单位

练知轩会长在讲话中指出，实行计划生育政策以来，全国少生了4个亿人口，促进了人口与经济、社会、资源、环境的协调发展。计划生育政策所做出的巨大贡献，应该肯定。但要看到那些为计生国策做出贡献和牺牲的计生家庭当中还有很大部分人还很难很贫困，需要通过关怀帮扶和服务等生育关怀行动帮助他们脱贫致富。一是全力做好计生户帮扶工作。在计生特殊家庭、农村二女户、独生子女户关怀慰问、扶持生产上给予最大的倾斜，整合完善计生利益导向政策，给足政策资金，实现帮扶全覆盖。现在整个经济处于下行，募集公益金非常困难，今后还是要以政府财政投入作为主渠道。二是建立健全计生困难户项目数据库。要进村入户，摸清底数，造册建档；要因户因人找准困难原因，提出帮扶项目措施；要从帮扶最困难的计生户先开始，做到分批帮扶，全面覆盖，分类扶贫，精准脱贫，进一步提高生育关怀行动成效。三是进一步加强宣传工作。要继续大力宣传坚持计划生育国策的重要性长期性和“三不变”方针；大力宣传新形势下的计生新政策，做好实施“全面两孩”政策的宣传解读、释疑解惑工作；大力宣传生育关怀行动的重要性必要性以及生育关怀行动中涌现出来的各类先进典型、经验做法，进一步扩大生育关怀行动的影响力、感召力。（项目处 陈全荣）

4月6日，在全市生育关怀行动成员单位工作会议上，陈晔副市长作了重要讲话。她着重强调了做好生育关怀行动的三点要求。

一要提高认识，形成生育关怀行动合力。生育关怀行动是造福计划生育家庭的社会公益性活动。《中共中央国务院关于实施全面两孩政策改革完善计划生育服务管理的决定》明确提出，要加大对计划生育家庭扶助力度，在社会保障、就业创业、新农村建设方面予以倾斜。要帮扶存在特殊困难的计划生育家庭，妥善解决他们的生活照料、养老保障、大病治疗等问题。希望各成员单位充分认识开展生育关怀行动的重要意义，充分发挥本部门职能作用，主动加强沟通联动，认真落实奖励扶助、政策扶持等方面，深入开展“闽都助学”、“救助贫困母亲”、“新农村新家庭建设”等活动，切实关心、帮助计生家庭和生育关怀对象，共同推动生育关怀行动取得实效。

二要探索创新，打造生育关怀特色品牌。各成员单位要努力适应新形势、新要求，强化品牌意识，进一步完善工作机制和帮扶措施，形成多层次、全方位的关爱体系，有效提升关怀项目工作水平和实效。要突出福州特色，对计生困难家庭进行分类全程援助，进一步提高家庭发展能力、生活质量和幸福指数。要注重品牌宣传，提高生育关怀行动知晓率，不断扩大生育关怀行动社会影响。

三要优化服务，精准开展生育关怀帮扶。要以财政资金、生育关怀公益金为保障，通过结对帮扶、关怀救助和就业等方式，深入解决计生困难家庭的生活困难、身体健康和生产发展问题。要探索服务新机制，在大病救助、经济帮扶、就业就学等方面精准扶贫，给予计生家庭更多有针对性的扶持帮助。要建立生育关怀项目库，为计生家庭生活保障、经济发展提供强力支持，使生育关怀行动取得实实在在的效果。（项目处）

提高认识 形成合力 打造特色 优化服务

一曲动人的黄昏颂

在鼓楼区后县社区，活跃着一支退休老党员担任小组长组成的计生协会志愿者队伍。这些老人从企业退休，每月退休金虽然仅2000余元，但是他们心系国策，乐此不疲地真情奉献，服务社区居民，用金子般的爱心架起党和政府与计生协会联系群众的桥梁，谱写出一曲曲动人的黄昏颂。

陈赛娥，这位64岁的阿姨，退休13年来热心从事计生协会工作，倾情为计生困难家庭排忧解难。育妇刘某长期患病卧床、下岗工人郭某患重病急需住院手术，两人的独生女一个上大学、一个念中学，生活十分窘迫。陈赛娥带头捐款，并向所住的湖滨新城小区居民倡议，92户住户都积极参与捐款，两次分别募捐7000元、1万多元，帮助这两个家庭治病。陈赛娥和志愿者还走访辖区共建单位，促成省司法厅等单位与计生特困家庭结对子，每年提供帮扶资金，共同慰问计生困难户和孤寡老人。余根密，这位76岁退休老人，始终保持全国与省级劳模的优良传统，为了节省社区居家养老服务室雇人管理的费用，他自告奋勇当义工，早晚开关门、打扫卫生、管理设备。他十分关心孤寡老人和计生困难户的生活，在春节、端午节、中秋节都为他们送去拗九粥、粽子和月饼。毛和溪，这位76岁的退休老人，充分发挥自己的特长学雷锋做好事，多年来免费为居民维修收音机、电风扇、台灯和自来水龙头、下水道，对计生困难家庭和孤寡老人还经常贴钱帮忙更换零配件，帮助买菜、打扫卫生，读报和陪聊，让他们倍感社会的温暖。潘家榕，这位69岁的退休老人，充分发挥爱好文艺的特长，先后创作《实行计划生育作贡献》、《计生协会就是好》等20多篇三句半、快板等演出剧本，积极协助组织和参加社区人口文化演出，丰富了社区居民的人口文化生活。（鼓西街道 林坚 唐永燕 陈淑芳）

一路青草香

永泰县岭路乡是革命老区基点乡，国家重点风景名胜区青云山就位于岭路乡境内。在该乡“幸福工程”项目户创办的农家乐饭庄、养殖基地、高山反季节蔬菜田头，人们经常可以看到一个40出头的中年人，与计生户探讨生产情况。他叫陈钦明，岭路乡计生协会秘书长。

6年前，陈钦明从担任16年的小学教师岗位转行从事计生工作，几年来，为了帮助计生家庭走出贫困，他积极推进“幸福工程”，指导独生子女户、二女户母亲48户创办农家乐饭庄，饲养土鸡、土鸭、肉牛、农家土猪、高山草羊，种植高山反季节蔬菜和李、梅、枇杷、蜜雪梨水果，直接销售给游客和农家饭庄。

“多亏钦明的帮助，不然我们家也不会这么快脱贫致富。”云山村计生户陈雪梅每次提到陈钦明总是夸赞不已。2010年前，她全家6口人的生活仅靠夫妻二人外出打工维持，加上盖新房负债10多万元，家庭生活陷入困境。随着云顶山景区的开发，陈雪梅想利用自己新盖的房子开设农家乐饭庄，但苦于资金困难。陈钦明得知后积极帮助其出谋划策，主动当担保人，帮助她申请“幸福工程”款1万元，贷款3万元，并鼓励她学习烹饪技术。在陈钦明的帮助下，陈雪梅家开办了面积300平方米、能容纳8张酒桌的农家乐饭庄，生意做得红红火火。为了帮助七斗村计生户陈春英扩大养牛规模。陈钦明乘坐1小时班车到达30公里外的七斗村，又翻山越岭走12公里山路来到樟坪头自然村陈春英家里。看到她饲养4头牛，周围山上牧草茂盛，认为有利于发展肉牛养殖，就帮她办理了“幸福工程”项目款，鼓励她扩大养牛规模。现在已发展养牛20头，年收入达8万多元。

在离岭路乡政府20公里的长坑村大山深处，独居着一个3口之家，50多岁的陈森水和他70岁的老母亲以及仍未申报户口的14岁养女陈秀兰，平时生活仅靠陈森水养蜜蜂和外出打零工维持。陈钦明积极协调乡民政、计生协会和企业爱心人士配合筹措3万元，把村部附近闲置的几间空房修缮一新，供陈森水一家居住，使陈森水一家终于搬出了大山。陈钦明还派出所帮助陈秀兰办理户口落户手续，利用双休日帮他解决各种生活困难。（岭路乡计生协）



陈钦明（右）到二女户张秋菊玉米种植基地指导雨后防虫害技术

说给别人听，不如做给别人看

邱茂花，长乐市首占村计生协会第十二组组长。自2004年担任小组长起，邱茂花就承受了很大的压力。那时邱茂花第一胎生了女儿，公公婆婆的意思是，接下来无论如何都要生个男孩。而邱茂花却当上了计生协会的小组长，整天跟别人宣传计划生育，说什么生男生女都一样，让公公婆婆气了一阵子。2011年邱茂花怀上了二胎，公公婆婆希望能生一个男孩，怀孕四个月时，就催着邱茂花去查B超，做性别鉴定。邱茂花却说那是违法的，说什么也不肯去，还说要是生的还是女儿，自己也一样喜欢。公公婆婆气得没办法。

后来邱茂花生下了次女，并同时落实了女扎手术。这下公公婆婆再也不理邱茂花母女了。面对公公婆婆的不理解，身边人的闲言碎语，邱茂花说，说给别人听，不如做给别人看。自己是计生协会小组长，应该做好带头示范作用。做出这样的决定，她无怨无悔。她要努力把两个女儿教育好，让所有人看到：女儿也可以是好样的。

天有不测风云，2012年年底，婆婆得了重病，住进了福州医院，公公年纪大了，又不识字，家中又没有其他人可以去照顾婆婆。邱茂花不计前嫌，把自己的妈妈叫来照顾两个女儿。自己前往医院像亲闺女一样，细心地在病床前照顾婆婆，直到婆婆出院。最终用爱心换得公公婆婆理解。

邱茂花以自己的实际行动，为计划生育工作做出了很好的宣传，在她的带动下，首占村计生协会第12小组被第一批评为“五好协会小组”。（长乐首占镇计生协会 陈兆钦）



邱茂花（右）向流动人口宣传计生新政

余秀芳担任福清市西华村计生协会常务会长已有8个年头了。自任职以来，她总是不遗余力地宣传党的计划生育方针政策。为了提高村民的计划生育政策知晓率，在张贴制定固定标语，设计计划生育宣传栏等工作上，余秀芳都要亲自审核把关。与村两委共同研讨“村民自治”、“诚信计生”的条款，自己带头与村签订“诚信计生协议”，在她的带领下，现与村签订“诚信计生协议”的计划生育户已达80%以上。在村集体经济分配时与村两委一道，广泛征求村民代表意见，对计划生育户多分一人份额。使党和政府的一系列优惠政策落到实处。余秀芳说：“这是一种无声的宣传，计划生育户享受的，不是计划生育户就不能享受，形成一种对比，年轻人的生育观念就大大的改变，有利于自觉落实计生国策。”对计生困难户的关怀她始终不忘。每年春节，她与村两委研讨筹措资金，使计生困难户的慰问金得以提高，

由100元提高到500元。特困户还一级一级的上报，为她们争取更多的关怀和帮助。帮助失独家庭陈香命、施细昌两位计划生育户申请了低保，使他们在生活上多了一份保障。二女户姜爱荣、陈秀英盖了新房，她和村计生协会秘书长多次上门服务。协助姜氏夫妇画结构平面图、拍全家福和新房建成的照片，整理材料上报，申请安居工程补助。

几年来，余秀芳同志投身于甜蜜的计划生育协会工作，兢兢业业，尽心尽力，做了大量的工作，博得全村的一致好评。现在她还在继续奉献着。（福清龙田镇计生协 俞巧华）

八年奉献 无怨无悔



图片新闻：晋安象园街道计生协组织社区卫生服务中心妇科医生开展孕检服务，宣传「全面两孩」政策（林坚 张丽萍摄）

孕妇可以吃感冒药吗？

孕期用药对胎儿没有绝对安全，包括一些中成药。感冒药主要分为抗感冒药、抗病毒药、退热药、抗生素等几大类。应用较多的抗感冒药，对胎儿可能会造成一定影响。抗病毒药大多数对胎儿有不良影响。许多抗生素在孕早期使用，会造成胎儿不可逆的损害或畸形，比如链霉素、庆大霉素等，均会损害新生儿第八对脑神经，引起先天性耳聋。如有必要，青霉素类、头孢类等抗生素相对安全。

孕妇感冒，轻微阶段建议多喝白开水，卧床休息、注意保暖。退热药的使用需要更加谨慎，必须在医师的指导下服用，不能自行服用感冒药。



二手烟 烟气会直接刺激宝贝稚嫩的呼吸道、口腔、交感神经和成长中的大脑，引发儿童哮喘、龋齿、耳鸣或听力下降，延缓智力发育和身高的增长。

二手香 有“香水情结”的父母要特别注意，因为芳香剂中含有大量的化学成分，对大脑有刺激兴奋作用。空气清新剂、化妆品、洗洁用品，都有芳香剂，其中不乏有毒物质，家长需要警惕。

装修气味 有可能存在含量超标的甲醛、苯、氨等强致癌物，会使宝贝免疫功能下降，智力降低，甚至引起白血病。

汽车污染 新车可能含过量的甲醛和苯等有害气体，挥发时间可持续6个月甚至1年，还有汽车尾气，这些都可能会对宝贝的呼吸系统和神经系统造成危害。

厨房油烟 注意不要选择爆炒、煎炸、过油、过火的菜式，不要用煎炸过或加热过的油脂炒菜，减少油烟的产生。厨房要经常通风。

这些气味伤宝贝

孕妇可以喝可乐吗？

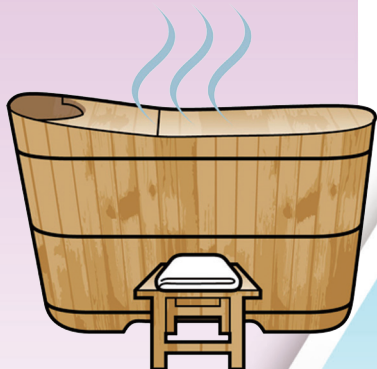
上环（宫内节育器）是我国女性最常见的避孕方式。绝大部分女性采用这种方式能达到理想的避孕效果且不良反应很少，极个别女性可能会出现不适应的情况。

妇女戴环后初期月经期可延长两至三天，经量也可能稍多。部分妇女会感到腹部不适或经期腹痛，这是初期未适应的反应。通常需要3个月的适应期。节育器相对于子宫而言属于异物，有些节育器含有药物以及金属离子，对子宫内膜有一定影响，从而可能出现经期延长等症状。如果出现经量明显增加，经期明显延长，有明显的腹痛，假如这些情况持续出现，应去医院检查，必要时取环，采用其他避孕方式。



孕妇慎洗澡

研究显示，当孕妇体温比正常人高出1.5℃，胎儿的脑细胞发育就会受到影响，如果体温升高3℃，就会对胎儿脑细胞造成永久性损害。孕妇在高温环境中停留时间越长，对胎儿的损害就越重。另外，洗澡的水温过高，还会导致孕妇全身皮肤血液循环加快，有突发晕厥的可能。



养狗影响备孕

对孕妇来说，养狗潜在的风险是引发弓形虫感染，进而导致胎儿发生先天性感染，并有胎儿致畸风险。建议备孕者不要养狗。但你如果实在割舍不下狗狗，那就要做足以下工作：给狗狗定期注射疫苗及驱虫；不要给狗狗喂生肉或在外捕食，最好给其喂熟食或狗粮；不要被狗狗咬伤或抓伤，抚摸过狗狗后务必要洗手；孕妇不要直接接触狗狗的粪便，实在要接触请务必戴上手套，以免感染弓形虫。建议你最好在怀孕前，先到医院抽血检查，明确是否有感染弓形虫。



流产后康复 注意

休息 术后卧床2小时左右，休息两周，让流产者有充分的时间来恢复。**营养** 注意增加营养，增强机体对疾病的抵抗力，促进受损器官的早日修复。**预防感染** 虽然无痛人流是在相对无菌的环境下进行的，但是术后自身免疫力相对较弱，子宫内膜存在创面，所以术后仍需遵医嘱口服抗生素，预防继发子宫内膜炎、盆腔炎等疾病。**观察腹痛及阴道流血情况** 若腹痛逐渐加重，或阴道流血量超过月经量或流血时间超过10天，请及时到医院就诊。**控制性生活** 流产后1个月内禁止性生活，第一次月经来潮后应立即采取避孕措施。



消除疑虑 及时接种疫苗

近日，国家卫生计生委新闻发言人表示，接种疫苗对于疾病防控有重要作用，希望公众让孩子及时接种疫苗。免疫规划工作是预防、控制、乃至消灭传染病最经济、安全和有效的手段。通过国家免疫规划，接种疫苗，对可预防疾病的控制能起到了非常好的作用。山东非法经营疫苗案件发生以后，有一些群众对预防接种存在困惑或质疑。希望公众能够了解国家的免疫规划，了解预防接种相关知识，了解如果孩子没有及时接种应该接种的疫苗，对孩子今后的健康是有风险的，应尽早按照医生指导接种疫苗。

睡前不该做5件事

一睡前看电视、用计算机、玩手机。二洗完热水澡马上睡觉。冲热水澡令体温上升，接着身体就会自动调降体温，2个小时后中心体温下降，自然就会想睡觉了。三睡前吃夜宵。睡前两小时最好不要再吃东西，以免造成肠胃负担，影响睡眠。四喝酒助眠。喝酒虽然令人快速入睡，但睡眠质量差，无助于恢复体力。五躺在床上计划事情。很多人习惯躺在床上回想思考，甚至反复提醒自己：明天有重要的会议要开，今天一定要睡好！结果往往事与愿违。



老年人消费防陷阱



一有病切不可乱投医 要去正规医院就诊，不能轻信来路不明的网络医生。二虚假广告要辨别 保健食品、医疗、药品广告成为虚假广告的“重灾区”，保健品不能代替治疗药品，要提高辨识。三养生讲座不购物 不要随意在讲座上购买保健品或保健用品，要特别防范所谓的“专家”趁机向老年人推销高额保健品。承诺保证疗效，无效退款，不要相信。四“政策补贴”不可信 某些不法商家谎称能向国家有关部门申请“政策补贴”和药费补助，进行欺骗误导，不要上当受骗。五上门维修找对人 电器坏了需要维修时，要向正规家电企业咨询和报修，切忌网上乱搜索，防止遇到冒牌维修。六面对诱惑防风险 面对金融商家高利率诱惑，老年人要擦亮眼睛，不受诱惑。切记“投资有风险，入市需谨慎”。

人在睡眠时，绝大部分器官都得到了休息，只有消化器官仍在努力“工作”，消化前一天的食物，直到早上才进入休息状态。如果早餐吃得过早，就会干扰胃肠休息，使消化系统疲劳应战。清晨还是人体排除代谢产物的重要时间。老人因为各器官功能的减退，需要排除废物的时间更长，如果吃饭过早，会导致代谢物在体内堆积。建议早起后，先喝点水，8点以后再吃饭。

与早饭要晚吃相反，老人的晚饭要尽量早点吃。因为老人睡得早，九十点钟就要上床了，如果七八点才吃饭，身体根本没有足够的时间来彻底消化食物，很容易出现腹胀、便秘等消化不良的情况，还可能影响睡眠质量。另外，如果晚饭距离睡觉时间太近，身体没有充足的时间通过排尿排出吃进的钙，有可能导致尿路结石。所以，老人最晚要在7点之前吃完晚饭。

老年人
早饭晚吃
晚饭早吃

