

母婴护理上门服务 让宝妈安心坐月子

10月25日,记者从桂城医院产科获悉,该科已推出针对母婴护理的预约上门服务,可提供上门催奶、产后康复护理等专业服务。刚生完宝宝的张太太近日体验该项服务后,竖起大拇指点赞。



▲桂城医院护理人员上门为居民张太太进行乳腺疏通。

上门服务解决宝妈焦虑

“刚生完宝宝那几天,我一直没有奶水,很是焦虑。疫情反复我又不肯外出,也担心市场上的母婴机构不专业。桂城医院的上门催奶服务,真是解了我的燃眉之急。”正在坐月子的张太太说,咨询其他宝妈后了解到桂城医院产科有该项服务,于是通过医院公众号预约上门。

派出护理人员上门跟进。经护理人员初步评估,由于张太太的宝宝黄疸需要留医治疗,一直没有宝宝的吮吸,因此张太太生完后4天还没有初乳。眼看宝宝快出院,作为新手妈妈的张太太心情很是焦虑。

足睡眠,在母婴分离期间,每3个小时挤奶一次,保持泌乳状态,同时还要进行乳房手法按摩及穴位按压。

“非常感谢桂城医院的护理人员,这样的上门服务既便捷又人性化。”如今,张太太已顺利给宝宝喂奶,她高兴地成为桂城医院的上门服务点赞。

一键预约方便快捷

地进行产后康复,所以推出了一键预约上门服务。

如有需要,在家坐月子的宝妈可按下面流程进行预约上门服务:

- 1 关注“南海区桂城医院”,点击左下方“医院信息”,再点击“上门护理”。
- 2 点击右上方“去评估”。如果是首次登录使用,需要先注册登录。
- 3 填写“病情描述”,并上传照片。
- 4 搜索栏搜索“母婴护理”,

并根据实际情况进行“立即预约”。

出现以下症状可以预约女性康复中心门诊康复治疗:

- 1 治疗女性阴道松弛、漏尿、尿失禁、子宫脱垂、产后子宫复旧不良等疾病。
- 2 产后催乳、通乳、乳汁淤积、产后乳房塑形等治疗。
- 3 形体重塑康复及腹直肌修复。
- 4 女性疼痛理疗:会阴部疼痛、慢性盆腔疼痛、伤口疼痛、痛经、头痛、腰颈痛等疾病。

催乳、通乳方法及穴位按摩多用于乳汁不足、生理性胀奶、乳房肿胀、乳汁淤积或堵塞的宝妈,可以促进乳腺管通畅,使乳晕、乳窦变柔软,同时加强泌乳反射。但如果护理不当,会增加乳腺炎等乳腺疾病的风险。

“我们推出这项上门服务已有半年,得到越来越多宝妈的认可。”桂城医院产科护士长曾颖说,基于疫情反复和母婴机构服务专业程度参差不齐,让广大宝妈更科学喂养宝宝,更好

文/珠江时报记者 邹韵斯 通讯员 谢小青

补冬不如补霜降

中医师推荐几款适合秋冬进补的汤膳

霜降是秋天最后一个节气,有天气渐冷、开始降霜的意思,是秋季到冬季的过渡。此时气温明显下降,天气干燥,凉燥之气尤其明显。

广东省中西医结合医院治未病中心中医师彭玉莹说,“中医认为,霜降到来之时,天地间阳气逐步潜藏,是开始进补的好时节,养生原则为养肺润燥,健脾胃,益肝肾。”

俗语有云“补冬不如补霜降”,可见霜降进补的重要性,比起冬季的进补,从霜降开始的“食补”会更有效果。

彭玉莹谈到,霜降饮食宜进补,以平补为原则,可多食具有养肺润燥、健脾益气、平补肝肾功效的食物,如栗子、苹果、梨、石榴、葡萄、杨桃、柚子、鸭肉、牛肉、鸡肉、百合、莲子、芝麻、甘蔗等。

但霜降进补不能盲补,一忌过补滋腻,二忌过度温补。科学地进补才能调养身体,增强体质,为冬季打下良好的身体基础。

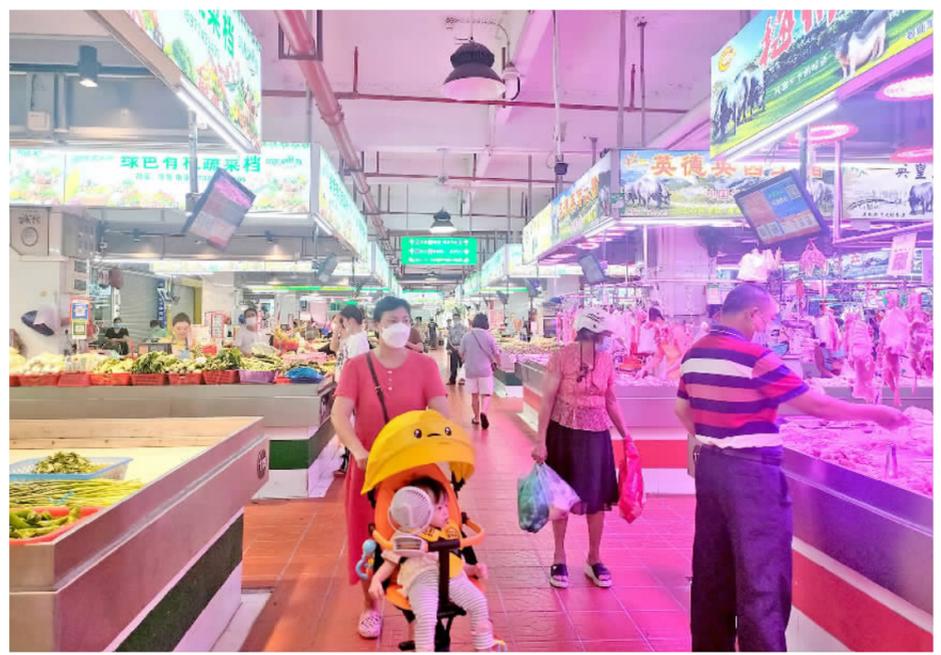
进补的方式有多种,喝汤最简便易行。特别是炖汤,能保持食物的原汁原味,使营养成分大多融在汤水里,不容易流失,还易于机体吸收,是进补的良药。

健脾消积汤

●食材:鲜淮山200克,鲜百合1个,鸡内金6克,芡实15克,陈皮1瓣,排骨300克,蜜枣2枚。

●烹调:鲜淮山去皮、切块,排骨斩块飞水,百合洗净、掰成片,鸡内金洗净。锅内加水煮沸,放入上述食材,武火煮沸后转文火煲1小时,以盐调味即可。

●功效:健脾祛湿,消滯开胃,尤其适用于食欲不振、厌食的儿童。亦适合大众饮用,有增强脾胃功能的功效,可用于秋冬



进补前调理脾胃。

海参鱼肚羹

●食材:海参2根(或已浸发好的湿海参150克),鱼肚50克,江珧柱(瑶柱)10克,鸡半只,猪骨200克,瘦肉50克,姜葱少许,食盐适量。

●烹调:海参洗净飞水,切粗丝,鱼肚浸泡好,姜葱洗净、切粗丝,江珧柱浸泡,鸡、猪骨斩大块飞水。先将鸡、猪骨熬成上汤750-1000毫升,倒出备用。瘦肉切丝,用糖、盐、生粉拌匀。将海参、鱼肚、江珧柱、肉丝同时放入上汤中,煲约20分钟。以盐调味,马蹄粉水打芡,便可食用。

●功效:补脾益气,养阴固肾,护肤养颜,平补脏腑,适用于秋季调理身体。

石斛洋参炖乌鸡

●食材:乌鸡250克,石斛2-3粒,西洋参5克,生姜2片,蜜枣1枚。

●烹调:乌鸡斩块,洗净飞水,将食材同时放入炖盅内,加适量开水,隔水炖1.5-2小时。

●功效:益气生津,养阴润燥。适用于秋冬抗燥食用,能缓解皮肤干燥、咽干、月经量少等不适,滋补而不腻。

黑豆糖虱汤

●食材:黑豆50克,陈皮1瓣,塘虱鱼1条,生姜3片,油盐适量。

●烹调:黑豆洗净,清水浸泡半小时,塘虱鱼去除内脏、鱼鳃等,热油起锅,将塘虱鱼两面煎略香后,和黑豆、生姜、陈皮一同放入汤锅内,加适量清水,武火煮沸后转文火煲50分钟左右,以盐调味即可。

●功效:滋肾壮骨,补虚养血,是广东民间常用调理体虚、秋冬进补的汤水。

▲不少市民到市场购买食材煲汤进补。

文/图 珠江时报记者 许可可 通讯员 梁健桃 彭玉莹

繁育水生野生动物 应获许可证

农业农村篇——

案例简介

张先生看到有朋友养乌龟、黄喉拟水龟等龟类动物,他也产生了兴趣,打听后得知乌龟、黄喉拟水龟是国家二级保护水生野生动物,人工养殖需要办理相关经营许可证。张先生想知道,如何办理以及需要准备什么材料?

部门说法

南海区农业农村局提醒:根据《中华人民共和国水生野生动物利用特许办法》第十四条第二款的规定:“人工繁育国家重点保护水生野生动物的,应当经省级人民政府渔业主管部门批准,取得《人工繁育许可证》,但国务院对批准机关另有规定的除外。”张先生想要养殖乌龟或黄喉拟水龟,需办理《水生野生动物人工繁育许可证》。根据《中华人民共和国水生野生动物利用特许办法》第

十五条的规定:“申请《人工繁育证》,应当具备以下条件:(一)有适宜人工繁育水生野生动物的固定场所和必要的设施;(二)具备与人工繁育水生野生动物种类、数量相适应的资金、技术和人员;(三)具有充足的人工繁育水生野生动物的饲料来源。”

张先生想要申办《人工繁育证》,需满足上述条件,并携带相关资料到居住地所在镇(街道)行政服务中心窗口进行办理,不收取任何费用。

整理/珠江时报记者 原诗杰



南海普法

接种新冠疫苗小知识

疫苗类型	基础程序	加强免疫
灭活疫苗 <small>(中研北京、中研武汉、科兴中研、深圳康泰)</small>	2剂次,2剂之间的接种间隔建议3-8周	完成基础程序后6个月可接种1剂次加强免疫
腺病毒载体疫苗 <small>(康希诺)</small>	1剂次	
重组蛋白疫苗 <small>(安在亚飞)</small>	3剂次,相邻2剂之间接种间隔建议4-8周,第3剂尽量在接种第1剂次后6个月内完成	暂不需要

接种对象

目前,佛山市开展3岁以上人群的新疫苗接种工作,以及18岁以上人群新冠疫苗加强免疫接种。

详情请关注南海桂城公众号

佛山市南海区桂城街道宣传文体旅办公室
佛山市南海区桂城街道卫生健康办公室