

传承红色基因 赓续优良传统

# 我市举办365百姓故事汇之“八一”最美人物拥军爱军故事专场

本报讯(记者董楠)7月30日,“双争”有我——365百姓故事汇群众宣讲活动之“八一”最美人物拥军爱军故事专场在市民中心“市民大讲堂”举行。

此次活动由市委宣传部、市退役军人事务局、衡水军分区政治工作处主办,市数据和政务服务局协办,旨在引导广大干部群众深刻感悟革命精神的思想伟力,深化对党对祖国对军队的热爱、拥护,传承红色基因,赓续优良传统,积极营造庆祝中华人民共和国成立75周年浓厚氛围。

活动现场,全国最美退役军人、全国道德模范、全国十大诚信之星张志旺以《脱下军装不脱担当》为题,讲述了自己继承红色家风,感恩听党话跟党走,在军营拼搏奋斗,退伍后恪尽孝道、反哺社会的故事。河北省最美双拥人物、河北省百名优秀志愿者、河北退役军人就业创业导师张群峰发动社会力量爱国拥军,帮助军嫂和退役军人就业创业,积极践行退役军人使命担当。河北省最美军嫂、衡水市百名优秀退役军人、优秀西部计划志愿者崔哲以自己在校参军入伍、创立大学退役军人协会、赴新疆支教的亲身经历,告诉大家发挥光和热的青春是青年人奉献祖国最好的证明。他们用真挚的语言诉说着各自感人的故事,展示了中国军人的责任担当,展示了“最美



双拥人物”的古道热肠,展示了可亲可敬的军人家属的大爱无疆。桃城区中华大街繁花艺术团和百姓歌手刘铁英分别带来了歌曲《绿色军衣》、《说句心里话》,唱出了浓浓的军旅情怀,赢得了阵阵掌声。

市委宣传部有关负责同志介绍,“365百姓故事汇”这一品牌活动已开展了十余年,围绕各重大时间节点,结合各行各业干部群众生产生活,组织开展了

上百场专场宣讲活动。本场宣讲活动以庆祝“八一”建军节为契机,与“全民国防教育宣传周”活动有机融合,旨在通过面对面榜样宣讲,带动全市干部群众立足本职岗位,助力拥军爱军工作。下一步,我市将持续开展专场宣讲活动,聚焦“大主题”,突出“小切口”,组织干部群众讲故事、话成就、谈感受、表感恩,为加快建设经济强市、美丽衡水,奋力谱写中国式现代化建设衡水篇章贡献智慧和力量。

## 快乐暑假 安全一夏 故城开展暑期安全宣传教育



本报讯(齐红雨)暑期期间,儿童安全问题成为大家关注的焦点。日前,在故城县青少年活动中心,故城县委宣传部组织多部门志愿者联合开展防溺水、防触电、防诈骗安全教育活动,进一步增强中小学生的安全意识,为孩子们暑期生活筑起了一道坚实的安全防线。

活动中,志愿者通过播放防溺水安全警示片、PPT讲解、互动问答、现场模拟示范等多种方式,针对学生年龄特点,结合真实案例,为同学们讲解预防溺水的重要性。志愿者从野外水域可能存在的危险因素、同伴落水如何施救、不慎落水如何自救等方面入手,用简单易懂的语言、生动形象的肢体动作为大家一一讲解了详细的应对措施。

此次活动切实提高了同学们的安全防范意识和自我保护能力,为孩子们度过一个安全、健康、快乐的暑假提供了有力保障。

## 我市首例水中分娩宝宝在市妇幼保健院出生



分娩第二天,产妇便可自由行动,照顾宝宝。 王秀 摄

昨日,记者从市妇幼保健院了解到,7月25日,我市首例水中分娩宝宝在该院顺利降生,填补了我市产科领域的空白。目前,产妇和宝宝已顺利出院。

### 产妇:比无痛分娩还要舒适

水中分娩,顾名思义,就是产妇在水中分娩的一种生产方式。市妇幼保健院产房护士长张爱莉告诉记者:“为能进一步帮助孕妈妈们减轻分娩时的疼痛,提高分娩舒适体验,促进自然分娩,医院引进专业的水中分娩缸以及全套的净水设备。水中分娩专用缸代替了传统产床,配备一套水循环处理系统,有消毒、脉冲、调温等功能,分娩用水模拟羊水的状态,能

使新生儿宝宝形成感觉过渡,充分适应新环境。”

“我生第一胎时打了无痛,这次在水中分娩,比打了无痛还要舒适,疼痛感轻了很多。”在我市首例进行水中分娩的产妇吴女士向记者讲述了她的水中分娩感受。

回忆分娩的一幕,吴女士表示,虽然是第二胎生产,但对分娩还是有莫名的恐惧心理。当宫口开了3厘米后,她进入产房待产,并在助产士的帮助下进入分娩池,“泡在温水里,胳膊和腿有了浮力的承托,整个人一下子就放松很多,痛感明显减轻了。”这是吴女士泡入温水中那一刻的感受。

吴女士在生产过程中,每当宫缩来

临肚子痛的时候,助产士就会用花洒轻轻地将水淋在肚子上,帮助她缓解压力。正是在这种放松的状态和助产士、医生全程的专业指导、鼓励下,仅用一个半小时,宝宝便顺利娩出。“孩子从身体里滑入温水中,小胳膊还游了几下,一点也没有出现呛水的现象。”吴女士笑着说。

宝宝出生体重3.03千克,吴女士无撕裂、无侧切,分娩后还是自己走出了分娩池,“生完感觉身体前所未有的轻松。痛感不强烈,甚至很舒服,让我感到惊奇,水中分娩效果竟意外地好!”吴女士很满意,体验到了真正意义上的舒适分娩。

据张爱莉介绍,水中分娩时,水温保持在35.5℃—37℃,环境温度26℃,这一温度会让产妇感觉特别舒适,减少体内儿茶酚胺的分泌,减少产道的压力,从而减轻分娩疼痛,缩短产程。“水具有一定的流动性,这样可以使产妇自己选择最舒服、最适合自身的体位来进行分娩,可以坐、可以躺、可以趴在缸壁上,怎么舒服怎么来,这样能使产妇的情绪更容易放松。同时,温水可以提高会阴弹性及松弛度,减少侧切和撕裂的风险,产妇体力消耗小,产后恢复快。”

对宝宝来说也是如此,宝宝在子宫内羊水中时,肺部是没有打开的状态,而水池是类似充满温暖羊水的子宫环境,由温暖的产道滑入温水中,这时宝宝的肺叶仍然没有打开,所以并不会呛水。在这样的环境中让宝宝出生时,尽量减少了周围环境的差异性,让他形成了一种感觉过渡,在适应的转变期不会受到太大的冲击。同时,水可以缓解新

生儿出生时重力对脑组织的冲击,保护新生儿脑细胞免受压力的刺激。

### 不是所有产妇都适合水中分娩

什么样的孕妇适合水中分娩?水中分娩时还需要注意哪些问题呢?市妇幼产三科副主任宋灵君告诉记者,并不是每个孕妇都适合水中分娩,水中分娩适合足月妊娠且单胎、身体健康、孕期体重控制良好的孕妇。有心脏病、妊娠高血压、皮肤病及其他传染性疾病的孕妈是不适合进行水中分娩的,另有在产检中如果发现先兆性流产、前置胎盘、胎位不正、多胞胎等情况的,也是不建议采用水中分娩的。

记者采访中了解到,如果有孕妈妈也想像吴女士一样体验水中分娩的,可以拨打市妇幼保健院电话0318—2180121进行咨询,该院会根据孕妈妈的具体情况提供专业的解答和指导。

本报记者 王秀



分娩缸 王秀 摄