

省内唯一!

镇海90后社工做的孕妈餐
拿下全国大奖

“太惊喜了,我没想到能拿到全国大奖。”近日,镇海区九龙湖镇龙源社区90后社工张微得知自己在全国孕妈餐大赛中拿下优秀奖后惊喜不已。这次,全国共有8000多个参赛作品同台竞技,张微的作品是浙江省唯一获得本次比赛“优秀”的作品。

1 营养丰富,好吃好看好做

记者从镇海区计生协了解到,这一“孕妈萌宝小鸟餐”作品征集活动,是2024年度“好家风·健康行”家庭健康主题推进活动之一,由中计协、全国爱卫办等六部门联合主办,该区计生协推选了6个作品。

全国优秀的孕妈餐到底有什么玄机呢?记者专门采访了张微。

她说,作品名称是“孕妈妈的营养午餐”。一道是“杂蔬虾仁鸡蛋卷”,在金灿灿的蛋液中加入西蓝花、胡萝卜丁、虾仁等丰富馅料,煎好后再切成小块,看着非常诱人;一道是葱油黑鱼片,焯水的娃娃菜铺底,放上烫熟的黑鱼片,淋上葱油;

还有一道是羊肚菌山药排骨汤。

另外,还配有一道凉拌莴笋,一份杂粮饭和几片苹果。

“我平时就喜欢做饭,现在也在备孕。准备的时候就想着,要做既家常又营养的孕妈餐。”张微说,自己在社区负责计生协条口的工作,之前参加过孕妇饮食的相关培训,认为孕妈餐既要保证营养丰富,好吃好看,同时也要方便烹饪。

她用了半个小时设计这份菜单,特别注重蔬菜、蛋白质、主食、水果的合理搭配,用到的食材都能在菜场方便买到,价格也不高。

买菜回家后,她架起手机拍摄

了烹饪的全程。“除了炖汤,其他菜做起来都挺快的,而炖汤也不需要一直守在灶台前。总的来说,做这样一份孕妈餐还是挺轻松的。”

除了张微的作品,镇海区骆驼街道洪丹娜的“时蔬海苔厚蛋烧”在本次比赛中获评良好类作品。

记者了解到,该区计生协自去年以来,在全区深入开展以优生优育、生殖健康为特色的家庭健康促进活动,参与活动和受益人群达1万余人次。今后将进一步深入开展具有计生协特色的家庭健康促进活动,引导广大家庭树立健康生活理念,养成健康行为习惯。



张微的获奖作品

2 孕妇餐食物
多样化很重要

怎么让孕妇吃好是很多家庭的一件大事。记者就孕妇餐这个话题专门采访了宁波大学附属第一医院临床营养科孙萍胡主任。

“这份获奖的孕妇午餐确实很不错,食材丰富,营养结构合理,而且看着很有食欲,烹饪过程也不复杂。”孙萍胡肯定地说。

孙萍胡介绍,对孕妇餐来说,食物多样化和营养均衡特别重要,每天的食物种类应该不少于12种,每周不少于25种。

孕期是否需要在饮食上大补?孙萍胡认为,一般情况下,没有必要,也不提倡过度“进补”和过量进食。她说,孕早期的饮食和平时比,一般不需要特别讲究。孕中晚期,可以适当增加优质蛋白食物的摄入。最简单的方法是比非孕期每天多喝一杯200毫升左右的牛奶或酸奶。如果体重超标的话,可以改为喝低脂奶。

她指出,不少孕妇有孕吐、反胃、食欲不佳等情况,有条件的话,注重色彩搭配、摆盘造型,有利于提振食欲。

另外,她提醒:在正常饮食外,孕妈妈们要定期接受孕检,有必要的,遵医嘱摄入对应的营养补充剂,更有利于母婴健康。

记者 王颖 通讯员 沈铁军/文
受访者供图

一家三代与宁波这家医院的温暖相守……

自本报联合宁波大学附属妇女儿童医院开展征集“50年话变迁 妇儿老故事”的活动以来,已陆续接到多名读者来电,讲述他们同妇儿医院之间的感人故事。

2025年2月上旬,50多岁的王阿姨当上了外婆,女儿在宁波大学附属妇女儿童医院北院产科剖宫产下了一名健康女婴。

20多年前,因女儿的先天性疾病,王阿姨同宁波大学附属妇女儿童医院的黄群主任结缘,从医患变成了朋友。20多年后,当她的女儿长大成人,结婚、怀孕、生育时,想不到又碰到诸多风险,再次寻求黄主任帮助。幸运的是,经该院医护人员全力保驾护航,最终顺利妊娠到足月分娩。

日前,王阿姨通过电话跟记者分享了他们一家三代跟宁大附属妇儿医院的这段温暖的故事。

1996年,时年20多岁的她喜得千金,可没想到宝宝生下不久,就被查出患有室间隔缺损这种先天性心脏病。那个年代,医疗技术发展与如今不可同日而语。一听到“先天性心脏病”这几个字,王阿姨感觉天都要塌了。孩子确诊后,她常常蒙着被子偷偷落泪,不知道孩子以后的路怎么走。

医护人员发现她的担忧和焦虑后安慰她,先天性心脏病有好多种,有的其实并不严重。像她女儿这种情况,出院后随访,缺损还有可能变

小。即使没有变小,以后通过手术,把缺损的地方补上,对生活并没有太大影响。

就这样,王阿姨遵医嘱定期随访。到女儿4岁那年,王阿姨带着孩子来到该院,接受了室间隔缺损修补手术。其间,她跟当时住院病区的黄群开始结缘。

现任该院护理质量中心主任的黄群还记得,王阿姨带孩子来住院是在2000年春节后,当时自己刚从上海儿童医学中心进修回来,在医院心血管病区工作。

王阿姨说,当时女儿4岁,比较瘦小,体质也不太好,手术前她很担心,黄主任总是轻言细语地安慰她。整个住院期间,她碰到任何事情,黄主任都会非常耐心地解答并提供帮助。

女儿的手术顺利完成,出院后还要定期随访,加上孩子经常感冒,有段时间,王阿姨一家经常跑医院。每次看病有什么事情、需要什么帮助或者有什么疑问,出院后要注意哪些,康复活动怎么做等大小事情,她都会去找黄主任,黄主任俨然成了孩子的保健医生,每次都不厌其烦地给予解答。

时间长了,两人成了好朋友,孩子成长中的点点滴滴,王阿姨都会跟黄主任分享。几年前,女儿结婚成家,王阿姨还特地邀请了黄主任做嘉宾,参加女儿的婚礼。

婚后不久,女儿怀孕了,一家人都很高兴,王阿姨也第一时间把消息告诉了黄主任。出于对黄主任和妇儿医院的信任,女儿怀孕后的第一次检查,王阿姨就打算到妇儿医院,又给黄主任打电话。

考虑到她家离该院的北部院区更方便,黄主任推荐了北院产科江元主任医师。没想到的是,第一次做B超,竟然发现女儿是单角子宫合并残角子宫,存在晚期流产及早产的风险。

听到这个消息,全家都很焦虑,但是黄主任的安慰给了她们家莫大的勇气,让女儿放下心来安心妊娠。从那以后,她的女儿就开始在北院接受保胎治疗。这一路走来虽然辛苦,好在江主任团队在整个孕期都给予了精心的治疗和无微不至的照顾,帮助女儿成功妊娠到足月。

本来,王阿姨的女儿预产期是在今年2月中旬,可因为是单角子宫,胎儿又是臀位,考虑到继续妊娠的风险,医生评估后在2月上旬,孕38+6周的时候进行了剖宫产手术,顺利生产一女宝宝。

王阿姨感慨地说,从女儿出生,到女儿也做了妈妈,这期间多亏了黄主任和妇儿医院的医护人员。20多年的医患守护,让身患先天性疾病的女儿拥有了健康,又让充满妊娠风险的她平安地足月生产。

记者 程鑫 通讯员 马蝶翼



黄群当年的工作照。

线索继续征集中

您和妇儿医院有过怎样的故事?医院有您特别难忘的医护人员吗?医院发展史上留下了您怎样宝贵的记忆?只要您想说一说,我们都很乐意倾听和分享。

此外,如果您有和妇儿医院相关的老照片、老物件,也欢迎来晒一晒,让我们一起回忆这家医院发展史上的故事。

报料方式如下:

拨打电话:87685771(时间:周一至周五9:00-17:30,节假日除外)

来信请寄:宁波晚报健康事业部 地址:浙江宁波市宁东路901号宁波日报报业集团5楼,信封上请注明“50年话变迁 妇儿老故事”征集活动。

邮箱:472635252@qq.com

邮件请注明“50年话变迁 妇儿老故事”征集活动

请简单描述您手里的老物件、老照片是怎样的,或是直接上图,或是用文字简单描述您和妇儿医院有怎样的渊源,再留下您的联系方式。只要是有价值的线索,我们的记者都将和你及时联系。