



准妈妈公益讲堂 学习育儿经

□宁艾柳 文/摄

社会上的公益讲堂越来越多，给人们带来不同的知识和技能。3月5日，笔者以准妈妈的身份体验了玛丽妇婴医院举办的一场母婴讲堂。

“您好，您是来参加母婴讲堂的吗？”刚到医院大门口，就有热情的工作人员上前询问，为前来听讲的人们引领签到。大家签到后，还能领到一份贴心礼品。打开一看，里面有孕妈妈奶粉、宝宝温巾、纸尿裤等，都是“实在货”。第一次参加母婴讲堂活动的准爸爸王先生说：“我原本对这些讲堂有点抵触，总觉得会枯燥。媳妇非过来看看。虽然还没正式听课，不过看到主办方为我们精心准备的小礼物，还有讲堂外的水果盘、牛奶、面包，心情放松了不少。让我感觉好像不是来听课的，而是来参加联谊的。”当天，母婴讲堂的主讲人是产科主任李少芬。她是一位从事妇产科临床及科研工作近40年的老专家。下午2点，课堂准时开讲，课堂内已是座无虚席，前来听课不仅有年轻的准爸准妈妈，而且有头发花白的老年人。温文尔雅的李少芬上台进行了简短的开场白后，便直接进入了主题。“足月了，大家都准备如何把小家伙儿生出来呢？在座的各位是不是都很纠结这个问题呢？”李少芬问。听到这儿，台下立马有人说“顺产好。”也有人说：“剖腹产好。”李少芬听后，笑着说：“分娩过程也不是想像得那么快，也会度过四个分娩产程，一般也要经过大约10几个小时的时间。”在医学上常用分娩方式大体有两种：一是自然分娩即顺产，无人工干预，靠孕妈自己的力量把宝宝生下来。二是手术分娩即剖腹产，有人工干预，靠医护人员的助产方式，通过手术把宝宝生下来。

那么，对于大家关心的什么情况选择顺产？什么情况选择剖腹产呢？是顺产痛苦小还是剖腹产痛苦小呢？“医生都提倡自然分娩，这是遵循了大自然的规律。当妊娠满37周时，宝宝和孕妇身体一切发育正常，孕妇身体状况良好，一般顺产是对产妇最好的

选择。但当孕妇出现高血压、心脏病、胎儿巨大、骨盆畸形等危险因素时，就不能再坚持顺产了，要配合专家的建议和指导。近几年来，世界各国的剖腹产率不断增加。之所以这样，也是人们盲目认为剖腹产可以免受疼痛之苦，可以缩短产程时间等原因，其实在一定情况下也并非如此。虽说选择哪种分娩方式专家会尊重个人意愿，但分娩方式需要根据孕妈妈当时的身体状况来决定。”李少芬语重心长地说。

过去人们把生孩子叫“过鬼门关”。随着社会的发展和医学的进步，对大多数孕产妇来说，这道“关”也没以前那么难了。讲堂上，李少芬一边播放着幻灯片，一边用简明扼要的话语继续讲解着影响分娩过程顺利不顺利分娩四要素。第一就是精神因素，如果过于紧张恐惧，身体会对疼痛更加敏感。第二是产力，这是分娩的主要动力，缺少了这个，宝宝是无法生出来的。第三是产道，是宝宝生产中的必经通道。第四是宝宝的大小，宝宝标准足月体重是5斤，医生建议宝宝在6斤半以内顺产的几率大，超过这个重量，剖腹产的几率就会增大。只有很好地协调这四个要素，才能使宝宝顺利出生。为了让大家更理解所讲内容，李少芬还找来了骨盆模型和娃娃模型一边讲解一边给大家演示分娩过程和过程中可能遇到的问题。

现场，李少芬还与大家进行了互动提问：“分娩四要素都有哪些啊？”准妈妈准爸们踊跃举手，一位准妈妈准确的答对了问题，李少芬直夸：“看来您听得很认真啊。快，请工作人员送上奖品——一个可爱的玛丽兄弟玩偶。”这位准妈妈在拿到玩偶后，脸上露出了得意的笑容。这种有针对性的提问，不仅是对之前所讲内容的回顾，也提高了大家听课的乐趣。

短短一个小时的午后时光很快过去了，课程也接近尾声。“这些内容真实实用，至少不用上网瞎搜索或是听人说哪一种生产方式好了。”一位走出会场的准妈妈感慨地说。

北京宇翔电子有限公司
工会分会女工委委员 许雪松

许雪松

2017年3月10日
星期五
晴



让女职工过一个“香喷喷”的节日

晴空万里阳光灿，燕舞莺歌婉；山清水秀百花香，垂柳拂风江岸絮丝扬。三月，万物复苏，春意盎然，一片生机勃勃。在这美好的时节里，恰逢“三八国际妇女节”。今年我们的女工活动内容是以“烘享幸福”为主题命名的DIY学习饼干烘焙。我们本着丰富女职工们的业余生活的精神，让大家从日常单一的操作工作中走出来，学习一点小的生活技能，最大限度地发挥自己的想象力和能动力，从而度过一个充实、愉快，而又富有意义的节日。

很多同事和我一样，在烘焙的世界里就是一个“大白”，从何入手？怎样将不同食材和在一起烘制成香喷喷的饼干？开始大家简直一头雾水。为此工会特地为大家请了

老师进行指导，从最基础的称重、打发黄油、和面、冷冻面团，到后面的塑形和烘烤。讲解结束后，大家便开始动手操作。虽然揉面动作略显生疏，但现场充满了欢声笑语，其乐融融。

随着饼干在烤箱中逐渐变成金黄，一阵阵香气让大家垂涎欲滴；随着“叮”的一声，香喷喷的饼干出炉了。你看看我的作品，我尝尝你的成果，相互学习，相互鼓励，整个过程欢声笑语此起彼伏……职工欣赏着自己精心烘烤的小饼干，心中是无比的喜悦和惬意；手捧着心爱的小饼干，相互评价着品尝着。在这个“香喷喷”的节日里，看到每一位职工的脸上都洋溢着笑容，作为一名工会干部，我的心情用文字和语言无法形容和描绘。

职工日记

北京城建置业有限公司
工程部职工 何运

何运

2016年11月30日
星期三
晴



面对面交谈 心贴心交流

作为青年员工，我很高兴也很荣幸能参加11月11日公司召开的青年员工座谈会。这次的座谈会不仅能够和在座各位优秀的青年同事们互相交流、相互学习，而且还有三位领导对我们的指导。通过这次座谈会不仅让领导们了解了我们青年员工在工作和生活中遇到的困惑，而且使我更明确了公司对我们青年员工的希望和要求，意识到要把自己的成长和发展融入到公司的发展之中去。

座谈会上，青年同事们各个积极踊跃发言，热情高涨。而领导们用生动的例子、中肯的话语讲述了他们的亲身经历、公司当前的形势和今后发展的思考。通过三位领导

的教导，我感受颇多，总结起来有如下几个方面：（1）当今青年要树立职场上的格局。（2）高标准地做好小事儿。当今青年人不要认为事儿小而不值得好好去做，而是需要高标准、严要求地做好领导安排的每件小事儿。（3）要自律。自律几乎是实现任何其他事情的前提，自律是让想法决定行为，而不是情绪。

领导们还鼓励我们青年员工多谈些自己对公司今后发展的建议。当有青年员工提出好的建议的时候，领导们会与正在发言的员工讨论和解释相关问题。让我感觉瞬间拉近了领导和青年员工心与心的距离，让我们感觉到了温暖，也能从侧面了解到公司对客户的服务态度。