

柳市镇开展 529 计生协会活动日系列活动

今年的5月29日是中国计生协会成立34周年，也是全国第16个会员活动日。为庆祝会员活动日的到来，进一步开展计生宣传服务，柳市镇计生协会集中安排了形式多样、内容丰富的宣传服务活动，积极推广健康科学的计划生育及生殖健康知识。

今年，柳市镇计生协会以 生育关怀你我他，宣传服务进万家 为主题，组织了计生知识有奖问答、 会员活动日 系列讲座、进村入户 零距离服务 、生育关怀慰问等10余项活动。通过这些活动，在向群众宣传计生知

识、计生政策的同时，也为他们带去了实实在在的帮助。

据了解，此次系列活动从5月13日开始，6月30日结束，为期一个半月。活动参与对象不仅包括柳市镇计生协会会员，还为全镇各个社区的村民敞开大门。柳市镇计生分局副局长陈海琴说， 本次活动也是为进一步巩固党的群众路线教育实践活动成果，大力宣传人口和计划生育政策，积极倡导婚育新风。希望广大会员、志愿者和群众积极参与。

李旭朝

柳市镇“5. 29” 计生协会会员活动日系列活动安排表

 时间	 地点	 活动内容	 参加人员
5月13日	镇二楼报告厅	纪念中国计生协会成立34周年	全镇计生系统人员
5月21日-6月4日	乐清日报 柳市周刊	柳市镇计生协会人口和计生有奖知识问答（3期）	全市群众
5月21日	柳市镇政府广场	踏板运水接力赛	社区干部 村独生子女双女户
5月27日-6月5日	各社区	纪念计生协会第16个“会员活动日”系列讲座： 优生优育优教，计生政策、母亲课堂及亲子活动	各社区计生协会会员
6月5日	各社区	开展生育关怀慰问行动	柳市镇计生协会
6月1日-6月30日	各社区	进村入户面对面宣传教育：零距离服务	柳市各社区、村居

如何生一个健康的小宝宝 孕早期保胎最关键

孕早期，胎儿还不稳定，如果准妈妈不小心，就会发生流产的危险。因此孕早期保胎是最重要的事情，准妈妈们可千万不能掉以轻心。

远离病毒和二手烟

怀孕早期，胚胎的器官正在形成的过程中，这个时期最容易受到外界的污染，出现流产、死胎或影响胎儿发育。所以准妈妈一定要远离各种病毒源和二手烟。

饮食要科学

怀孕以后，准妈妈的身体和心理都要经受一场考验，有些准妈妈因为妊娠反应吃不下东西，有的准妈妈甚至吃了就吐，连黄胆水都吐了出来。可是再没有胃口，吐得再厉害，准妈妈还是要保证饮食，因为妈妈的营养关系着胎儿的健康发育。怀孕后，准妈妈要抛弃以往的不正常饮食习惯，多吃些清淡、富有营养的食物，不要吃油炸的垃圾食品。

保证睡眠时间

怀孕后，身体负担逐渐加重，为了适应这一变化，准妈妈要适当增加休息和睡眠的时间。一般夜间睡眠不要少于8小时，有条件的应增加午睡，避免过于劳累。睡眠时，准妈妈应选择舒适的体位，一般认为，左侧卧位利于胎儿的血液供应。休息时，尽量抬高下肢，有助于减轻下肢水肿和静脉曲张。

注意牙齿保健

怀孕对准妈妈的牙齿健康有很大影响，很多准妈妈在怀孕后牙齿出现问题，却又不敢用药，只能硬扛着。因此在怀孕前和怀孕初期，准妈妈一定要注意牙齿保健，早晚刷牙，勤漱口，以免牙齿问题给孕期生活带来烦恼。

要少吃多餐

怀孕后，准妈妈的肠胃功能会有所下

降，因此准妈妈不能按照怀孕前的食量来要求自己。每餐少吃一些，饿的时候再吃一些饼干之类的小点心，可从一日三餐增至一日六餐。这样可以避免一次吃太多而导致肠胃负担过重，加剧孕吐反应。

动作幅度不要太大

有些准妈妈在怀孕后，还保持着之前的活动习惯，比如走路飞快、上下楼梯时一步两三阶等，活动幅度太大会引起先兆流产征兆。因此，怀孕后，准妈妈要适当放慢自己的速度和动作幅度，以保证胎儿安全为主。

少去人多的地方

即使身体状况很好，准妈妈也要少去人多的公共场所。因为公共场所病毒较多，怀孕后，准妈妈的抵抗力下降，很容易被病毒侵袭。而孕早期更是严禁用药，因此准妈妈要尽量避免生病，以免带来麻烦。

保持心情愉快

一般孕早期，准妈妈的会因为身体带来的不适而导致心情低落。妈妈的心情会影响到胎儿生长，因此准妈妈要尽量让自己快乐起来，多做一些自己喜欢的事情，遇到困难要向家人求助，让家人帮助缓解不良情绪。

特别提醒

有流产经历的孕妇，流产以后不适合马上怀孕，最好间隔1年以上，让子宫获得充分的恢复和休息。再次怀孕后，应该避免体力劳动，注意休息，定期做产检，有利于及时发现和处理异常情况。若受孕后出现先兆流产，比如阴道出血、下腹疼痛等异常情况应及时就医，谨遵医嘱。不要盲目保胎，否则会对准妈妈的身体造成影响。

准妈妈、准爸爸看过来

告诉你如何办理准生证、独生子女证等证件

准生证该如何办理？办理需要跑哪几个部门？外地户口能在柳市办理准生证吗？这些问题可能会困扰准妈妈、准爸爸。笔者专门就相关问题，从柳市镇人口人口和计划生育分局了解到了最新的情况。

柳市镇各计生服务窗口一览表			
 服务点名称	 地点	 联系电话	 服务对象范围
 柳市镇计划生育服务站	长荣路118号	62755956	全镇
 柳市镇行政审批中心	大兴西路400号二楼	61776786	（东城、南城、西城、北城）社区 新城社区、湖横社区
 象阳象南联合便民服务大厅	象阳社区（原象阳镇政府）	61616022	象阳社区、象南社区
 象东便民服务大厅	象东社区（汤东村）	61616108	象东社区
 七里港便民服务大厅	七里港社区（原七里港镇政府）	61670066	七里港社区
 黄华长歧联合便民服务大厅	黄华社区内（黄华堡村）	62659025	黄华社区、长歧社区

如何办理准生证？

生殖健康服务证也称一孩准生证，符合条件的对象需先到柳市镇计划生育服务站参加专项检查并领取婚育证明卡，再凭卡到柳市镇行政审批中心二楼计生窗口、部分社区便民服务大厅办理。

办理准生证时，需携带男女双方身份证、户口本、结婚证、女方单寸照片（2张）。另外，男方如果不是柳市镇户籍的，需提供户籍地出具的初婚未育证明。如果是离异未育的对象，则需提供离婚协议书。

如何办理独生子女证？

符合条件的对象首先到所在村审核盖章，再到所在社区审核盖章，最后到柳市镇行政审批中心二楼计生窗口、部分社区便民

服务大厅办理。前来办理独生子女证的对象，请携带男女双方身份证、全家庭成员户口本、结婚证、子女单寸照片2张。

流动人口婚育证和乐清市婚育情况证明

首先，流动人口婚育证和婚育情况证明是完全不同的。流动人口婚育证是证明流动人员的身份、婚姻状况、生育状况、落实节育措施状况、计划生育奖罚情况等便于有关部门对其进行管理的有效证件，有效期为3年。而乐清市婚育情况证明则一般用于男女双方户籍所在地不同，办理其他证件时（如一孩准生证），需要当地部门出具的有效证明。

办理流动人口婚育证，办理对象需携带身份证原件或复印件和单寸照片（2张），到柳市镇行政审批中心二楼计生窗口、部分社区便民服务大厅进行办理。

需要开具乐清市婚育情况证明的对象，携带身份证或其他有效证件，到柳市镇行政审批中心二楼计生窗口、部分社区便民服务大厅即可办理。

李旭朝

计生知识 有奖问答



为纪念 5月29日计生协会会员活动日，并结合 生育关怀你我他 宣传服务进万家的主题，柳市镇计划生育协会特推出三期有奖知识问答活动。

1、有奖知识问答的题目均为单项选择题，答题者可按照题目顺序编辑短信（如您的答案分别是A、C、A、D、B，则编辑短信 ACADB ）将答案发送至 13706635300 。或者可以加入 柳市阳光计生 微信公众平台，将答案和个人真实姓名、手机号码发送至该微信平台。

2、每期答题截止时间为每周五早上11：00，每期将从答对的回复短信中抽取三十名答题者，由活动组短信回复确认。

3、三十位幸运答题者，每人可领取价值158元精美礼品一份。中奖者名单和正确答案将在下一期有奖问答栏目进行公布。奖品领取地点为：乐清市柳市镇人民政府计划生育分局209办公室，联系电话：0577-61721087。

第一期

1、从优生角度讲，妇女的最佳生育年龄是（ ）。

A、18 20岁 B、20 23岁 C、24 29岁

2、单独夫妇申请再生育的，可享受免费孕前优生检测吗？

A、不可以 B、可以。

3、生男生女能不能人为选择？

A、能 B、不能

4、结婚前检查、怀孕前优生检查对生育健康宝宝有帮助吗？

A、有 B、没有

5、双方均为农村户口，一方是少数民族并具有本省两代以上户籍，已生育一个子女的，可以批准再生育一个孩子吗？

A、不可以 B、可以。