

踏板运水接力赛 提升团队协作力



踏板运水接力赛活动现场。应裕智摄

左右、左右、左右 5月21日下午，柳市镇计生协会为庆祝计生协会会员活动日的到来，以“生育关怀你我他、宣传服务进万家”为主题，在柳市镇人民政府广场开展踏板运水接力赛。

本次比赛吸引了27支队伍，他们来自于柳市镇12个社区的驻村干部、网格员级计生服务员和部分村级独生子女、双女户等324位计生协会会员。比赛要求会员在规定时间内，每支队伍分2组各6人参加踏板运水接力，将双脚分别伸入踏板脚套中，每支队员一只手提一只水桶，一只手搭前一名队员的肩膀，从起点走到终点，以其中一块踏板在终点为准，将手中水桶中的水倒入对面大桶中，队员手拿踏板原路返回，胜负决定以对面桶中水的重量为准。开赛在即，各参赛队伍整装待发，精神抖擞。裁判员一声哨下，选手们手持水桶，手搭着肩，左右吆喝着。在这场比赛中比的不仅仅是速度的快

慢，更重要的是比谁更稳当，谁更配合默契。由于时间限制，部分参赛队成员为争分夺秒，出现了很多有趣的事情：有的组虽然速度快、平衡力也不错，却在最后将水倒入桶中时操之过急，以致于水没有安全倒入桶内，大部分都倒在外面了。有的组成员未到终点就停下，犯规了。有的组成员水没有倒扔下水桶就直接返回跑；有的组成员更有甚者，出现了摔倒的状况，让人开怀大笑，场上、场下，一片欢腾。

经过三个多小时的激烈比拼，运水比赛落下了帷幕。在工作人员的裁定下，七里港社区A组以优异的成绩获得了第一名，并从镇计生协会会长黄衡的手中接过了奖状和奖金，博得了大家热烈的掌声。这是一次趣味性运动会，寓教于乐，不仅充分展现出基层计生干部风采，同时增添无限乐趣，更增强团队凝聚力、集体荣誉感与勇于拼搏的奋斗精神。 李旭朝 陈海琴

计划生育成才奖等你来拿

6月是一个忙碌的季节，初三和高三 的学生都在为中考、高考做最后的冲刺。而柳市镇计生协会也准备了新一年的计划生育成才奖，奖金丰厚，只为奖励辛苦奋战并取得突出成绩的同学。

计划生育成才奖是柳市镇进一步深化人口和计划生育利益导向机制建设，对自觉落实实行计划生育家庭实行的奖励政策，本镇考取第一批大学、温一中、乐清中学等重点高中的独生子女、双女户子女将获得2000元的现金奖励。

从2009年第一届计划生育成才奖开

始，我们见证了190名的优秀学子考取了清华大学、北京大学、浙江大学等名高校和杭二中、温一中、乐清中学、公立寄宿学校等重点中学，累计发放奖励金额多达39万元。

计划生育成才奖是我镇一项服务计划生育家庭，改善民生的一件事；柳市镇计生分局副局长陈海琴说，让独生子女和两女户家庭子女享受更多的奖励和优待的同时，也让群众进一步认识成才的重要性，以此激励计生家庭子女热爱学习，努力成才，成为国家的栋梁。 李旭朝 魏财

免费教你婴儿抚触操 新生儿妈妈们快来预约吧

什么是婴儿抚触操

婴儿抚触是通过抚触者的双手对婴儿的皮肤进行有次序的、有手法技巧的科学抚摸，让大量温和的良好刺激通过皮肤传到中枢神经系统，以产生积极的生理效

应。每天给新生儿进行科学和系统的抚触，可以非常有效地促进婴儿的生理和情感发育，并改善婴儿睡眠状况，提高机体的免疫力。

三优中心免费教你学习婴儿抚触操

想让宝宝有更好的吸收能力吗？想让宝宝有更强的抵抗力吗？想让宝宝有更全面的情商发育吗？那就来报名参加婴儿抚触操的教学活动吧。由柳市镇三

优指导中心主办的“婴儿抚触操”教学活动，以免费上门一对一教学的形式，为0至2岁的新生儿妈妈提供学习婴儿抚触操的机会。

如何预约学习

本次活动一共安排了100个免费学习的名额，分两期开课，每期50人。第一期学习时间为6月1日-6月30日；第二期学习时间为7月1日-7月31日。预约电话：

0577-27873611，13968760601（联系人：叶老师）。名额有限，妈妈们赶紧拿起电话预约吧！

李旭朝 陈海琴

分娩前必须知道的6个问题

1、如何知道分娩开始了？

有些女性在分娩的那天会感到烦躁，这是身体发出的一种明确的信号，还有的准妈妈会出现心跳、燥热或者头痛等症状。此外，还会有人感到没有胃口或者特别饿，也可能出现腹泻或者严重的便秘。这时，子宫口也开始慢慢打开，有更多的液体流出来，骨盆和小腹开始感受到拉扯的疼痛。阴道和膀胱有被压迫感也是分娩要开始的信号。

还有一个黄金定律可以帮助准妈妈判断分娩是否开始了。这个定律是4:1:1，具体的说：每四分钟有一次疼痛，每次疼痛持续1分钟，这样的阵痛节奏已经持续一个小时了。

2、担心自己不能胜任分娩这项艰巨的任务，怎么办？

对于分娩有恐惧感完全是正常的。准妈妈可以通过分娩准备阶段中的放松练习让自己平静下来。这里了解一些和分娩有关的细节，对克服恐惧很有帮助：分娩前的阵痛是慢慢增强的，而不是突然降临，因此准妈妈可以逐渐适应。

每次阵痛之间都有间歇，那时准妈妈感觉不到任何疼痛(除了分娩的最后阶段)，可以利用间歇好好休息一下。

此外，阵痛是有时间限制的，每一次阵痛都意味着宝宝离出生近了一步，当宝宝躺在你的怀里的时候，阵痛就真正结束了。

3、分娩需要多长时间？

统计数据表明女性在分娩第一胎的时候平均花费大约12个小时，第二胎平均需要8.5个小时。

分娩究竟需要多长时间因人而异，而且是可以遗传的。因此，你不妨询问你的母亲，看看她的分娩经历如何。

4、当分娩遇到停滞不前该怎么办？

通过相应地调节呼吸、放松和活动可以使分娩重新启动。这样的中场休息很有好处，因为我们知道阵痛是项艰辛的工作，因此产妇需要时间短暂地恢复一下。

呼吸、放松和活动对顺利地度过阵痛有帮助。例如，在子宫张开的阶段，可以让准妈妈坐在健身球上，身体向后弯曲，使呼吸变得容易，助产士或准妈妈坐在后面扶着。这个练习非常简单易行，不仅对缓解疼痛有益处，而且也能帮助宝宝加速向下降，如骨盆。

5、破水了，是否应该立即去医院？

很多女性在整个怀孕期间都在考虑，当分娩前，羊水大量流失该怎么办。其实，破水的时候，羊水急泻是非常罕见的，因此不必对此过分担心。另外，还可以让你安心的是，妇产科大夫会在预产期前为你检查胎儿的头是否已经进入骨盆中了。当宝宝的小脑袋已经向下进入产道，羊膜囊破了，羊水流入产道，这个时候就应该去医院了。

6、是否能够使用催产针控制分娩的进程？

如果分娩没有任何进展，可以考虑使用催产针加快阵痛。另外一种需要采用催产手段的情况是，分娩一开始很正常，可是突然阵痛消失了，或者阵痛的节奏很慢，阵痛很微弱的情况下也需要通过静脉注射催产针来推动分娩。

静脉注射的速度应该得到严格的控制，这样产妇才不会感到失去控制。如果阵痛频率太高，就应该放慢甚至停止点滴，使阵痛间歇重新变得长一些。准妈妈应该根据自己的身体情况，及时和产房中的护士沟通，提醒她们注意准妈妈对催产针的反应如何。

计生协会会员活动日的系列活动

- 5月27日-6月5日 各社区 "纪念计生协会第十六个 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
- 5月27日-6月6日 各社区 开展生育关怀慰问行动 柳市镇计生协会
- 5月27日-6月7日 各社区 进村入户面对面宣传教育：零距离服务 柳市镇各社区、村居

计生知识 有奖问答

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将答案发送至13706635300，或者柳市阳光计生微信公众平台。

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。

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。

- 柳市镇生育关怀基金规定独生子女和双女户计划生育家庭怎样可以获得教育成才奖？
 - 只要考上高中和大学
 - 中考和高考进入重点高中和重点大学的
- 户籍不在同一省（区、市）的单独夫妇可在已实施单独两孩政策的一方户籍所在地申请再生育吗？
 - 不可以
 - 可以。
- 父母双方均系农业户口，已领取独生子女光荣证，其独生子女在中考时，享受总分降几分待遇？父母双方均系农业户口的二女户享受总分降几分待遇？
 - 3分,5分
 - 5分,3分
- 男女双方身体一直很好，结婚时还要做婚前医学检查吗？
 - 不需要
 - 需要
- 对于计划怀孕的夫妻来说，可以降低出生缺陷发生风险的措施是？
 - 接受孕前保健，发现是否患有影响生育和影响后代健康的疾病
 - 在家中多养绿色植物
 - 多吃营养滋补品

第一期计生知识有奖问答获奖名单

- | | | |
|---------------------|--------------------|--------------------|
| 1 高青 1375889XXXX | 11 包闻龙 1375779XXXX | 21 陈佩华 1350667XXXX |
| 2 叶丽丹 1350587XXXX | 12 徐顺妹 1338858XXXX | 22 陈爱莲 1396872XXXX |
| 3 吴雪蝶 1506829XXXX | 13 胡欢欢 1386874XXXX | 23 石乐敏 1396873XXXX |
| 4 钱茜茜 1875771XXXX | 14 刘赛珍 1876812XXXX | 24 石福宝 1396872XXXX |
| 5 李景洁 1370587XXXX | 15 袁晓莲 1585877XXXX | 25 刘建书 1386871XXXX |
| 6 徐臻凯 1525876XXXX | 16 陈丽 1582569XXXX | 26 张仁玲 1386870XXXX |
| 7 陈一乐 1367657XXXX | 17 薛素莉 1515857XXXX | 27 朱旭培 1386778XXXX |
| 8 郑智素 1375841XXXX | 18 朱晓霞 1335330XXXX | 28 叶春燕 1358746XXXX |
| 9 王秀珍 1365577XXXX | 19 谷新洲 1338855XXXX | 29 张娥乐 1386877XXXX |
| 10 章园园 137577X XXXX | 20 陈森 1386774XXXX | 30 石泽克 1836751XXXX |