

## 6 特别策划

3月8日是第107个“三八”国际劳动妇女节,由北方新报社主办、内蒙古妇幼保健院协办的首届“美丽青城·孕妈最靓”才艺风采大赛迎来了首次月赛。经过1个多月的选拔,60名才艺俱佳的孕妇在500多名报名参赛的孕妇中脱颖而出,在月赛中精彩亮相。当日,准妈妈们的有的与家人一起表演插花艺术,有的表演养生体操,还有的劲歌热舞、琴棋书画,多姿多彩的表演,赢得现场观众阵阵喝彩。经过角逐,26名孕妇晋级决赛,其余34名孕妇获得优秀奖,决赛将在今年6月举行。

### 祝福送给准妈妈

在活动开幕式上,北方新报传媒有限责任公司副总经理周长翔为参加本次活动的准妈妈送上了诚挚的祝福,对活动协办方——内蒙古妇幼保健院的全体工作人员以及参与活动的所有工作人员表示问候。周长翔表示:“十月怀胎非常不易,也是每一位孕妇人生中的关键时刻。《北方新报》一直追寻一种文化素养和人文关怀,举办这样的活动,为孕妇提供展示自我的舞台,也希望与内蒙古妇幼保健院一起,将优生优育的理念,传递到每一个家庭当中。为此,我们愿意与内蒙古妇幼保健院一起,将这项公益活动办好,给孕妇和她们的家庭更多关怀和帮助。”

此次活动在内蒙古妇幼保健院举办。作为协办单位代表,内蒙古妇幼保健院党委书记贾跃旗在活动中讲话,他说:“此次活动可以充分展示各位准妈妈独特的‘孕味儿’,秀出风采,共同与大家分享孕期的独特人生感悟,希望这次活动能让孕妇和她们的家人共同感受活动带来的快乐。”

此次活动分为插花艺术、养生体操、才艺表演三个环节穿插展开,风采类项目获奖选手的艺术照片展示在活动现场。

### 插花展示别样温情

“幸福像花儿一样”“暖暖”“绽放”“希望”“永恒的爱”“怒放的生命”“一帆风顺”……这些看似普通却饱含生命气息的词语,在3月8日“美丽青城·孕妈最靓”的活动中,被赋予了新的意义。它们是10个参赛家庭对未出世宝宝的期许,对未来生活的憧憬。

插花比赛要求30分钟内,从15种花材中选出的20枝花朵,按照造型插在花盆里。2号曹鑫鑫和丈夫张海龙第一个完成插花作品,已经怀孕36周的曹鑫鑫身体有些笨重,从剪枝到插花都是由张海龙完成。曹鑫鑫说:“我老公的动手能力特别强,今天我就是负责挑选花材。”张海龙不好意思地笑着说,“还是我媳妇指导的好。”

“咱们把这些小雏菊插在中间,它就是你们的小宝宝,康乃馨是你,向日葵是他,而这些洋牡丹和勿忘我就是我们这些好闺蜜!”6号选手乔雪和好友一边插花,一边说着每朵花的含义。一组名为“永恒的爱”的插花,就这样诞生了。

“你确定要剪掉这些树叶吗?不后悔吗?”“不后悔!妈妈,快点儿!来不及了!”8号孕妈杨焜和18岁的女儿正在讨论着插花。杨焜怀孕已经8个月了,这是她的第二个宝宝。说起妈妈生二胎的事,女儿兴奋地说:“我想要妈妈生个小弟弟,这样就有人跟我一起玩儿啦!”母女俩一起为即将出世的小天使做了一艘“花船”并取名“一帆风顺”。

### 孕妇养生操好处多

插花比赛结束后,伴随着轻柔的音乐,孕妈们分列两排向大家展示《孕妇养生操》。只见她们由站立到盘坐转到趴姿,再重回站立,其中包含了骨关节运动、骨盆内外侧的运动、骨盆的开闭训练、肩胛骨和骨盆的运动等等。为了防止孕晚期背部和腿部的酸痛,体操中特别设计了猫伸展功和放松腿部肌肉的动作。

据内蒙古妇幼保健院孕妇学校校长邢春梅介绍:“对于怀孕的女性来说,合理的营养搭配以及适量的运动非常必要。现在越来越多的妈妈了解了顺产的优势,可是不少准妈妈却因为体力不支、胎儿过大等原因,最后不得不进行剖腹产手术。怀孕期间,准妈妈不必追求运动量的多少,而要坚持定期运动的习惯,哪怕只是温和的散散步、做做操、练练瑜伽,因为这样生产的时候才更容易。为了能愉快地度过孕期,顺利地迎接分娩的到来,准妈妈可以尝试练习孕妇体操。孕妇体操可于受孕3个月开始,每天坚持练习,运动量以不感到疲劳为宜,做操时还可以放些轻松的音乐帮助调节心情。孕妇操可以有效增强准妈妈的体力,有利于自然分娩,降低剖腹产概率。”



准妈妈们在做养生操



现场插花



精彩的蒙古舞表演

# 才艺比拼

文摄影本报记者 王树天 周婷 实习生 张冰洁

# 秀出最美『孕

# 味』



马玲大秀肚皮舞

### 37周孕妇大秀肚皮舞

怀孕37周还能跳热舞吗?也许很多人觉得不可能。但27岁的马玲却用一个精彩的《阿拉伯之夜》肚皮舞表演,让现场观众看得目瞪口呆,最终获得才艺组的第一名。马玲告诉记者:“我没有系统学过肚皮舞,只是怀孕前在家看着视频自己练习。今天参加这个活动,我决定一定要完美展示自己,好在跳舞的时候,宝宝在肚子里很安静。”

33岁的尹娣现场为大家进行了古筝独奏《青花瓷》,她娴熟的指法根本看不出才学习了两个多月。她告诉记者:“我的大女儿今年已经7岁了,这是我的第二个宝宝。学习古筝也是怀孕后利用空闲时间学习的。”

除此之外,孕妈们还展示了独舞和朗诵等才艺。孕妈们精彩的才艺表演,获得了评委的一致好评。

### 总决赛6月举行

童车、珍珠项链、新生儿五件套、尿不湿……参赛的孕妇不仅收获了奖品,还有快乐的心情。

“希望在总决赛上,我能有更好的表现。”凭借高难度的孕妇热舞取得月赛第一的马玲这样告诉记者。

“内蒙古妇幼保健院今年将搬迁新院,将成为自治区妇儿方面功能齐全、技术先进,集医疗保健服务为一体的新型医院。”当日,内蒙古妇幼保健院院长王志芬告诉记者,今年6月举行的首届“美丽青城·孕妈最靓”才艺风采大赛在新落成的内蒙古妇幼保健院新院进行。届时,每一期月赛选拔出的多才多艺的孕妇,将获得更大的展示舞台。

据了解,在近日举行的第七届中国妇幼保健发展论坛上,内蒙古妇幼保健院推广的产科管理服务新模式示范项目,在全国30家示范项目单位中脱颖而出,获集体“优秀奖”、项目“突出成绩奖”两项奖励。妇产科总护士长兼产房护士长赵慧敏被聘为该项目国家级专家,也是全国唯一的助产士专家。