

# 吸粉无数,业内走红,株洲妇幼保健院的—— “网红孕校”是怎么打造的?

核心提示

株洲一家“网红孕校”的名声在行业内不胫而走。开办11年来,株洲市妇幼保健院孕校不仅在株洲吸粉无数,近期,还因为其较高的流量“火”到长三角地区。本月,全国妇幼保健行业排名靠前的江苏镇江市妇幼保健院,就专程组团来株“打卡”,学习株洲市妇幼保健院孕校的管理和运作模式。本期健康周刊关注株洲市妇幼保健院孕校,邀请“网红校长”张萍,为大家讲述株洲市妇幼保健院打造“网红孕校”的故事。

## 11年,我们的变与不变

策划/戴友清 黎莉 袁银 口述/张萍 整理/朱洁

变 我们不停探索

“亲爱的小宝贝们,温柔、美丽、伟大的妈妈们,温暖、帅气的爸爸们,大家晚上好。我是株洲市妇幼保健院孕校的张萍,每晚5分钟,我们有美丽的约定。今天,我要给大家带来的是《金色的小星星》……”11月28日晚8点17分,我的喜马拉雅号又如往常地上线了。

我知道线下有很多人需要这5分钟。果然,孕32周的准妈妈陈婷婷,还有她的老公小郭,一如往常地点开、收听。因为几分钟后,我看到了小郭的留言:“善良是我们的闪光点,善良会让我们很耀眼……谢谢校长,老婆怀孕后情绪波动很大,陪她一起来孕校学习后,更加了解了她,一定会好好陪她的……”

这样的留言很多,所以我们很欣慰。一切都是值得的。

创办11年,从当初没人来听课,到现在3000多固定粉丝,积极预约上不同孕周、不同类型的课程,我想我们的经验都可以化为两点——变,与不变。

先说变吧。为了能让准妈妈获得他们需要的知识,我们一直在探索各位期待的课程以及乐于接受的方式,所以我们在不断创新,一直在变化。

2009年7月,市妇幼保健院被省卫生厅授予“株洲地区孕产期健康教育中心”,医院孕校正式成立。从护理岗调至新岗位,让我一度迷茫、困惑……没有任何经验可复制、可借鉴,幸好身边的老师不断鼓励、指导我,让我在最美的时光里开启了新的征程。

第一次孕校开课的情景依然历历在目。当时,学校没有独立教室,每周六的公益课只能在医院的会议室举行。头两节课我做了充分准备,课前,我电话通知了好多在我院建卡的孕妈妈,但令人不解的是,到上课时,教室只来了几位……不仅是专家授课还免费听课,课程这么好,为什么孕妈妈们就不愿意参加呢?我希望找到原因。

于是,第二次课后,我找到了其中一位连续听了两节课的孕妈妈聊天。至今我都记得她的名字——齐佳丽(因为对课程的信任,已在我院分娩了两个宝宝)。我和她托出市妇幼保健院孕校开课的初衷,也希望听到孕妈妈真正的需求。齐佳丽直言不讳:“张老师,我同事开始都要我不要来。全免费,还都是专家,天上哪会有掉馅饼的事?我今天来,是因为第一次听课感觉真的很好,所以又来了……”

她的话给了我鼓励,也给了我提示。于是,我尝试换一种思维模式,希望改变这种窘境。那时候,流行用QQ作为社交工具。于是,我建立了株洲市妇幼保健院孕校交流QQ群,把课程的安排、课堂的缩影,通过QQ群发布,邀约方式也由我们打电话通知改为孕妈妈在群内自主接龙报名。自主约课的方式吸引了越来越多的孕妈妈的加入,我们课堂也

从之前的门可罗雀到了后来的堂堂爆满。

课程设置也一直在优化。2013年,我在产科发放课程问卷调查,遇到了一位学员。我留意到,她身边没有婴儿床,情绪也非常低落。我不好多问,准备离开时,她一把叫住了我——“张老师,我的宝宝34周胎死腹中了……”经询问,我得知她连续两天没感受到胎动,第三天一早来医院检查时,发现胎死腹中。我们的课程刚刚才上《孕产期自我监护》,但因为她当天没有时间,恰巧错过了……

这件事警醒我们,虽然课程现场爆满,但学校还有很多做得不到位的地方,为了每一位学员,我们必须要进一步优化课程设计。于是,我们对课程按孕周进行分类,并推出了全天课程,分线上、线下不同版本。如果孕妈妈当天无法到现场,到群内回听也能获得一样的效果。

不断接受反馈,不断调整改变。到现在,孕校的课件已经制作到第八版了,除了原来的孕产期身体管理课程,还拓展到孕产期情绪管理课程;为营造更好的家庭氛围,学校还推出了准爸爸课程,吸引更多准爸爸地加入。年初,因为突发的新冠疫情,大家都不敢出门,为了帮助孕妈妈们能安心宅家,我们的课程又进行了一次调整。大年初七,我们第一次尝试直播视频运动课,反响很好,现在我们的老师都化身成“网络主播”,通过学习强国视频会议、抖音直播、喜马拉雅、微信群等APP开展网上“云”课堂。

创新是最好的传承。我们的准妈妈已经从当年的80后,发展到了现在的90后,也即将迎来00后了。他们的个性、习惯不一样,课程也不能一层不变。未来,我们还将结合不同学员的喜好和特点,不断变化,不断创新。

不变 我们坚守初心

不管怎么变,开设孕校的初衷和初心是不变的。

“服务为先、质量为本、母婴安康”是我院的服务宗旨。孕校希望充分发挥孕产期健康教育的积极作用,竭诚为全市孕产妇及儿童提供优质、高效的人性化服务,提高我市出生人口素质,促进全市妇幼保健事业的发展。

因此,不论我们的课程以及课程的传播方式发生了多少变化,我们坚持的理念不变:网络时代,如果知识只是简单传播,也许它的意义不是那么大,但如果知识能真正转化成一种能力,帮助更多父母,那它就很有价值、很有意义了。

正因为如此,我们希望在孕校学习的学员们要有所“得”。基于这个理念,我们的课程贯穿孕妈妈们整个孕产期,内容包括孕产期保健、产褥期保健、产褥期母乳喂养及乳房护理、预防出生缺陷生育健康宝宝、自然分娩与剖宫产的正确选择、无痛分娩、孕产期营养与体重管理、孕产期心理问题识别与防控、孕产期高危妊娠与高危儿的自我识别等等。

“报喜啦!老师们,我生了,儿子七斤九两,没有会阴侧切,产房的医生助产士都表扬我,说上了孕校课程的妈妈就是不一样”“老师,谢谢你的鼓励和帮助,老公越来越理解我,越来越体贴,我的情绪越来越好了”“老师,谢谢哦,我老婆生了,顺产的,上球操的效果真的非常好!”“老师,我舍近求远来妇幼生孩子,孕校的魅力不是一般大……”太多太多让人温暖和感动的文字,都是对我们工作的肯定,也都将成为学校前进路上最大的动力。

喜悦和感动让我们更加热爱自己的工作,更加坚定要做好服务。孕妈妈们到医院住院分娩,我们都会抽时间主动去产房、手术室、产后病区探望,送上祝福,颁发“孕校结业证书”。宝宝们满周岁,我们还会组织宝宝集体周岁生日宴,我们最早一批准妈妈,已经携手走过了11年,每年我们都有聚会(今年疫情线上视频聚会),每天都有交流。育儿、家庭中遇到的点滴,都在群里彼此分享、讨论、分担和鼓励。

为了不辜负这份信任,我们唯有

不断提升自我。在医院领导之下,我们取得了一系列的证书:国家二级心理咨询师证、国家三级营养师证、国家职业技能鉴定育婴员的考评员、孕产运动指导师证、孕产瑜伽指导师证;从当初到上海、广州取经,到现在多次到北京、青岛、成都、镇江、重庆等地做经验分享。

初心坚守之下,荣誉也纷至沓来。我们先后荣获湖南省卫生计生组织的孕产期健康教育项目讲课比赛最佳专业呈现奖、中国医师协会聘为“孕产期营养课堂”讲师、湖南省孕产期健康教育项目讲课比赛一等奖、2013年最佳专业呈现奖、全市母乳喂养专家……更可喜的是,在我院领导的支持和孕校老师们的共同努力下,今年株洲市妇幼保健院孕校通过审批申请,获得中国疾病预防控制中心妇幼保健中心2020年度“母婴营养与健康研究项目”的课题立项。

初心可能是一份远大的志向,初心也许是一个简单的愿望。有的初心,走着走着,丢失了;有的初心,走得再远,依然会坚定地靠近它。我们的初心从来都是简单、朴素的,但我们知道,一颗种子是能成长为参天大树的。

现在孕校已小有名气,医院正在打造“网红”打卡点,争创国内“网红孕校”。孕校发展的理念以学科建设为核心,构建全社会共同参与的妇幼健康教育工作模式,逐步实现孕校学校的智能化、信息化。我们已经坚持了11年,未来将一如既往,坚守初心,用心服务、用爱呵护……

### 相关链接

市妇幼保健院孕校有哪些课程受欢迎?

根据安排,每周一至周四上午产检门诊三楼孕校教室、周五线上微信群开展免费的课程。具体包括:孕产期保健、产褥期保健、正规产检、母乳喂养及乳房护理、预防出生缺陷生育健康宝宝、自然分娩与剖宫产的正确选择、无痛分娩、孕产期营养与体重管理、孕产期心理问题识别与防控、孕产期高危妊娠与高危儿的自我识别、孕产期用药、孕产期饮食及口腔保健、产科入院、出院流程及出生证明办理注意事项、产后整体康复、妇幼健康项目惠民政策等。定期邀请产科、保健部、遗传优生科、心理门诊专家亲情授课,周二至周五的下午、周五晚上、周末开展特色模拟互动教学课程,包括:系列胎教课程、系列育儿课程、自然分娩训练营、系列孕产期运动课程,在春节、端午节、中秋节等传统节日里我们还会举办各种特色沙龙活动。

市妇幼保健院孕校是全国孕产期营养课堂“守护童年·中国辣妈优生计划项目”承办单位,2009年,被湖南省卫生计生委授予的孕产期健康教育项目株洲地区唯一一家合作单位。一直以来,株洲市妇幼保健院本着为全市妇女儿童服务的宗旨,成立了高素质的师资队伍,拥有中、高级专业职称师资队伍16人,率先在全市开展系列孕产期特色课程,以寓教于乐的互动参与式教学模式,陪伴孕妈妈快乐孕育、轻松分娩。孕校专职人员3名,兼职老师15名,共有32个课题,教室占地面积100余平方米。教室分为两间,为方便产检候诊

的孕妈妈及家属、做OGTT的孕妈妈学习,一间设在门诊三楼采血室对面,占地面积10余平方米;另一间设在临街处孕校校内,占地面积93平方米,为参与式的互动教室。

医院将继续本着“健康至上、服务至上、母婴安康”的价值理念,充分发挥孕产期健康教育的积极作用,竭诚为全市孕产妇及儿童提供优质、高效的人性化服务,为提高我市出生人口素质、促进我市妇幼保健事业的发展作出新的、更大的贡献。



准爸爸陪准妈妈上课。



球操。



夫妻双人运动。



网上直播课堂。



户外运动。



# 倡导优生优育 关爱母婴健康