

中共上海市社会工作委员会  
上海市社会建设委员会办公室 联合主办

www.shlxhd.gov.cn www.shshjs.gov.cn 第 189 期

怀孕阶段百般焦虑，面对各项产检结果无所适从；临近生产，更是惴惴不安；孩子出生了，妈妈又面临着喂奶、安抚等一系列通关考验，更别说宝宝稍有头疼脑热，就牵动着两代三家人的心……养育新生命的“甜蜜的烦恼”，很多新手爸妈感同身受。如何顺利适应父亲、母亲这一角色，不仅仅是年轻爸妈的事儿，也离不开家庭、医院、社会组织等方方面面的支持。

■本报记者 周渊



## 新手爸妈遇上了“神奇保姆”

帮助新手爸妈尽快适应新角色，这不仅仅是一个家庭的事情，也离不开全社会的支持。去年，一个名为“妈咪宝贝帮”的健康支持公益项目正式启动。这一公益项目由上海市儿童医院、上海市普陀区妇婴保健院、上海师范大学社会工作硕士教育中心、华东师范大学社会发展学院社会工作系、上海大学社会工作系等单位联合开展，为妇女儿童大健康综合教育新模式提供了有益的探索。

### 整合社会资源 聚焦妇女儿童健康教育

你家有个“假爸爸”吗？一些新手爸爸的故事让人又好气又好笑：孩子出生后，爸爸从没给孩子换过一块尿布、喂过一次奶；爸爸下班回家，一心扑在手机和电脑游戏上；孩子哭了，爸爸手足无措……新手父母跌跌撞撞“上岗”，往往妈妈转变角色很快，爸爸则往往慢了一拍；育儿焦虑同样伴随着孩子的成长。孩子稍感不适，有的家长便如临大敌、心急火燎，一天之内带着宝宝跑了三家医院……对所有人而言，父母这一角色从来不是生来就会的。种种案例的背后，不仅仅是育儿焦虑，更折射出妇女儿童健康教育存在的缺失。

去年正式启动的“妈咪宝贝帮”健康支持公益项目，旨在探索妇女儿童大健康综合教育新模式。这一公益项目在准妈妈备孕、孕中到宝宝0-12月、1-3岁、3-6岁等各阶段提供全方位的健康支持服务，以医务社工小组工作模式为载体，同时引入社工、心理专业等社会资源，缓解新手爸妈的焦虑，引导新生家庭树立科学的孕育观和育儿观。项目总负责人、上海市儿童医院院长于广军介绍说：“随着人们对学习孕育知识和技能的需求与日俱增，大家已经不能满足于医疗机构传授的健康知识，对心理疏导、家庭关系、社会关系支持系统构架等社科类知识也有着强烈的需求。”

经过一年试水，这一公益项目取得了良好的社会效果。今年5月，第二季“妈咪宝贝帮”公益项目启动，并将服务人群延伸至高龄备孕家庭。至此，一个全面涵盖备孕、孕中、婴幼儿健康教育，并整合了多种社会资源的大健康公益项目重磅升级，为“健康上海”添砖加瓦。

### 专业辅导课程 覆盖整个孕期

公益胎教音乐会、孕妇瑜伽课、新生儿护理实训、婴幼儿过敏及饮食管理、孕晚期与助产士面对面进行拉美兹呼吸减痛分娩实训……在普陀区妇婴保健院内，由医生和专业社工搭建的“孕妇学校”平台使得“妈咪宝贝帮”的成员在整个孕期都能参与丰富多彩的专业课程。

“吸气、吐气，慢慢下侧腰，觉得还可以的妈妈深吸一口气继续……”孕妇瑜伽课最受准妈妈欢迎，这天虽是工作日，但仍有近20名准妈妈在家人陪同下前来上课。在社工陆琼

的带领下，大家尽情舒展身体，现场洋溢着温馨的气氛。

来自喀麦隆的徐丝兰是其中一道亮眼的身影，孕28周的她身形依然十分灵活，完成了全套动作。下课后，她一脸轻松地走向一旁笑意盈盈等候着的丈夫，手挽手一起回家。

徐丝兰夫妇已在上海工作、生活多年。说着一口流利中文的她表示，最初决定在上海生娃，心里尚有一丝担忧。在普陀区妇婴保健院建卡时，门诊护士蒋红娟热情邀请她加入

妈妈们一天天孕育新生命的成长，我也很开心。”蒋红娟笑着说。

除了解答疑问、舒缓孕妇的焦虑情绪，蒋红娟也时常鼓励准妈妈、爷爷奶奶和外公外婆一起参与“妈咪宝贝帮”的相关公益活动。她向记者介绍：“比如拉美兹呼吸减痛分娩实训课程，我们邀请准妈妈一同前来。由专业助产士指导，不光准妈妈要学习各种呼吸技巧，准爸爸也要亲力亲为，学习帮助孕妇控制呼吸。”“妈咪宝贝帮”成员、准妈妈傅璐告诉记者，

任沈黎看来，很多新手父母在迎接新生命到来时没有做好充分的心理准备，孩子出生后就显得无所适从。“从妈妈怀孕开始，家庭成员的心理、家庭关系等方面都在发生着变化，需要提前对家长进行辅导，让家庭成员对未来生活有所了解，比如孩子出生后如何适应角色的转换，产后婆媳关系、亲子关系如何处理等。”

2016年10月，上海市儿童医院就曾通过微信公众号向0-12月儿童家长发放健康服务需求问卷，分析结果发现：69.88%的父母适应拥有孩子后的角色转变较慢；38.89%的父母在有了孩子后夫妻角色受到影响；

65.56%的家庭在育儿观念上有分歧；71.12%的家长在婴儿常见病的识别和照料上存在困惑和焦虑；

66.67%的家长在婴儿独立能力的培养上存在困惑和焦虑；45.56%的家长表示配偶方的支持不足。

这份问卷的设计者、社工马宁本身也是一位新手妈妈。对于调查结果，她感同身受：“医疗系统传授的健康知识，已无法满足家长对儿童健康教育工作的需求。”志愿者们遇到的实际案例更有说服力。比如，奶奶平时帮忙照顾宝宝非常尽心，但有时宝宝半夜呢喃，奶奶就直接冲进宝宝房间，宝妈对此感到压力很大；再比如，一些90后新手爸爸依然以自我为中心，“妈妈生娃养娃，爸爸负责来欣赏”的故事也是屡见不鲜……

于是，由上海市儿童医院牵头，率先启动了针对0至12个月宝宝的育儿焦虑课程研发与孵化，“妈咪宝贝帮”志愿服务也一同延伸至此。

志愿服务分为以下四个方面：第一课“我是妈妈，我骄傲”。由医务社工协助新手妈妈促进角色适应，引导形成互助支持团体，医院专家则负责讲解科学喂养健康知识，答疑解惑；第二课“与老人合作大智慧”。医务社工协调增进共同育儿的祖辈之间的理解和关怀，增强爸爸宝妈在育儿过程中的沟通与理解，并讲授健康睡眠、预防接种等健康知识；第四课“我能做一名好母亲”，引导新手妈妈回归自身，平衡生活与工作。

据统计，0至12个月宝宝的育儿焦虑课程开展至今，目前已有560余人次的家长受益。“新手妈妈除了经历分娩痛、伤口恢复痛、堵奶痛、长期缺觉等生理痛苦外，还要学会处理产后抑郁、家庭矛盾、育儿分歧、协调工作与生活的方方面面矛盾，因而这些活动对我们来说收获很大。”宝妈豆豆说出了众多家长的心声。

### 开办家长学校 宝宝头疼脑热不再愁

宝宝有个头疼脑热，家里三代人着急上火，来医院排队许久，却几分钟就被“打发”了，家长委屈，医生也委屈；宝宝哪里不舒服，家长们面对网上浩如烟海的信息和各种偏方，更需要权威医生的指点……

对于这些患儿已知疾病的健康科普，“妈咪宝贝帮”项目采用线上线下融合的“家长学校”形式，助力精准科普和精准医疗。

志愿者、儿童医院社工部主任钮骏表示，医院以前开展健康宣教活动，大多就在门诊大厅放个广告牌，讲座也直接在门诊大厅办，现场十分嘈杂，针对性也不强。他们也曾尝试在网上科普，却发现仅有流量，无法解决实际问题。

“家长学校”通过微信等网络平台征集家长关注的问题，并据此设置线下课程框架。上海市儿童医院各科室的医生加入志愿团队，每个周末在院开展专题讲座，后续再整理出讲课内容，以图文、视频形式对外发布，以满足更多父母的需求。

儿童常见眼病防治，小儿反复呼吸道感染，孩子说话不清楚怎么办……针对这些幼儿高发性的疾病，“家长学校”至今已累计举办200余场，线下直接受益家长1.5万余人次。



上图：今年5月，第二季“妈咪宝贝帮”启动，服务升级，全面涵盖备孕、孕中、婴幼儿健康教育。

右图：“妈咪宝贝帮”为准妈妈提供的导乐陪伴分娩项目，以帮助产妇在舒适、无痛苦、母婴安全的状态下顺利自然分娩。

上图：在普陀区妇婴保健院内，由医生和专业社工搭建的“孕妇学校”邀请准妈妈一同前来参与拉美兹呼吸减痛分娩实训课程，学习帮助孕妇控制呼吸。



“妈咪宝贝帮”，这里不仅解答了徐丝兰孕期的各种疑问，还提供了一系列课程。瑜伽课是她的最爱，她每周都来报到，还因此结交到不少中国闺蜜。

蒋红娟同时兼任“妈咪宝贝帮”班主任的工作，在她的手机里有数个妈妈微信群。这个能不能吃？检查结果里这个指标高要不要紧……所有的问题，蒋红娟都耐心地一一解答。“几乎没有下班时间了，但陪着准妈妈

“同为独生子女的老公一起上了几次课之后，变得更体贴了，我们一家人都在共同成长。”

普陀区妇婴保健院党总支书记徐岚告诉记者，“妈咪宝贝帮”的成员们不仅通过公益活动学习了解各类孕期知识，还能获得家庭情感支持，“项目运营至今，我们发现‘妈咪宝贝帮’在对高龄二胎产妇的焦虑干预和帮助90后新手妈妈适应角色方面的作用尤为显著。”

“妈咪宝贝帮”公益活动和一般的健康指导服务有何不同？徐岚介绍，首先是准妈妈从“要我学”到“我要学”的转变，以小班制开展个性化服务，提高家庭的依从性和参与率；其次是从“重生理轻心理”全面转向身心兼顾，专业的心理疏导、音乐舒缓和亲子互动等活动也深受准妈妈欢迎，充分发挥了家庭互助和社工参与的社会支持作用。

### 医生与社工携手 缓解家长育儿焦虑

“妈咪宝贝帮”志愿服务团队中，除了医生提供专业辅导，还有专业社工提供的焦虑干预和育儿支持。

在上海师范大学社会工作硕士教育中心主



左图：“妈咪宝贝帮”志愿服务团队中，除了医生提供“技术支持”，还有专业社工提供的焦虑干预和育儿支持。在针对0至12个月宝宝家庭的育儿焦虑课程中，家长们写下一个个小目标。

■本报记者 王嘉旻

静安区的社区公共服务有一组十分亮眼的数据：从2007年的静安区政府购买社会组织服务资金不足2000万元，到2017年跃升至1.37亿元。短短十年翻了几番的背后，是静安区社会组织联合会桥梁纽带作用的日益显现。

近年来，静安区社会组织联合会作为区层面的枢纽型社会组织，通过强化党建引领，做实需求导向、做活社会治理、做强社会组织，发挥平台搭建、服务提供、关系协调、资源整合等作用，激发了社会组织参与社会治理的热情和活力，引领社会组织健康有序发展。

### 六个专业联盟 凝聚优秀人才

成立以来，静安区社会组织联合会党总支坚持“党建工作贯穿社会组织建设各项工作始终”的理念，创建了区域化党建格局下社会组织加强党的建设“共同行动”工作联盟。10年来，区社联会党总支始终坚持以党建工作为引领，把握社会组织发展方向，不断提升社会组织党建工作的针对性和有效性；通过组建党建引领工作指导员队伍和公益导师团，积极开展社会组织优秀领军人物对青年骨干人员的传帮带活动。

值得一提的是，区社联会还先后成立了社区调处、青年志愿、社区服务、公益慈善等六个专业联盟，并与相应的政府部门相对应。专业联盟组织设置的创新，使得全区各类专业的社会组织在党建引领和枢纽管理的推动下，培育发展有序推进，社会协调作用得到有效发挥。

九年前，当22岁的卜佳青寻到静安区社联会时，他已经在防艾工作一线奋战了近四年，然而因为防艾工作的敏感性，团队的工作一度陷入瓶颈。正当卜佳青在继续坚持还是就此放弃之间纠结不已的时候，静安区社联会向其递出了橄榄枝。社联会的工作人员为卜佳青的团队在各部门间奔走协调，经过不懈努力，他们最终成功将该组织的业务主管单位落实在静安区团委。

在卜佳青看来，静安区社联会起到的是“穿针引线”的作用，使他们找到了继续坚持下去的路径，也看到了未来的希望。

### 让闲置资源 流动起来

在许多公益人士看来，静安区社联会无疑是一片十分适宜社会组织发展壮大的公益沃土。依托区内丰富的企业资源，静安区社联会为青年社会组织与200余家世界五百强企业搭建起了合作桥梁，组织开展各类青年活动10000余场次，参与活动人次逾100万。

评判一家社会组织联合会的水平高低，除了看它凝聚了多少社会组织，也要看它萌发了多少种创新模式。年轻的社联会组织好比“雷达”，他们能够精准探测到那些适宜生长、发展的土壤，继而生根发芽。

在注重体量的同时，静安区社联会还吸引了不少国内领先的创新模式在这里试水。中国第一家O2O慈善商店、中国第一家O2O体验商店纷纷落户静安。线上慈善商店为残障人士提供了全职和兼职的工作机会。而线下的体验商店则解决了居民做公益“最后一公里”问题，在落地社区的同时，也让慈善超市成为了人人能参与公益、体现公益价值的地方。这家线上线下打通的“慈善超市”每年销售各种闲置物资近10万件，目前共开设4家线下实体慈善超市，解决了16名残障人士的就业问题。

### 专业团队 来当“润滑剂”

旧区改造，往往最考验城市基层治理水平和能力。城市在不断生长，静安区近年来也有不少旧区改造项目。在此背景下，静安区社联会提议成立了上海洪智城市小区管理服务中心。该中心直接将居民矛盾的接待窗口设在了建筑工地上，在一线调解社区矛盾。专业团队入驻让社区调解的效果进一步显现：据统计，自2008年成立以来，洪智中心共化解了九个新开工总建筑面积达130万平方米的施工基地和周边居民的矛盾，使项目全部步入正轨。

洪智中心仅仅是静安区社联会社区调处专业联盟中的一员。“大陆调解工作室”“一致心理咨询中心”“启明人民调解工作室”……社区调处专业联盟拥有精通“十八般武艺”的各类能手。他们不仅精通专业知识，而且讲情讲理讲法，用心用情用智慧化解繁杂的社区矛盾，成为社区里的“稳定器”。

## 强化党建引领 落实枢纽管理 引导社会组织健康有序发展