

社会关注

从家庭照料到专业服务 宝妈产后休养有了更多选择



母婴师照顾宝宝 欧缇蔓月子中心供图

□本报记者 张国欣 实习记者 翟辉 张玥

随着科学育儿理念的日益普及,传统由长辈经验主导的家庭式坐月子模式正加速退出主流。近日,记者走访发现,月子中心一站式服务和住家月嫂居家照料已成为乌兰察布市年轻宝妈的两大首选,这场悄然发生的变化,不仅改变了产后护理的方式,更折射出社会对产后女性关怀从“重孩子”到母婴兼顾的深刻转变。

传统居家坐月子: 累了产妇还容易闹矛盾

“现在回想一胎的月子,我只记得

无尽的疲惫和争吵。”32岁的二胎宝妈乌日娜告诉记者,2020年生第一个孩子时,家里四位老人主动请缨轮流照顾,本以为人多力量大,结果却陷入了更大的混乱。

在传统居家坐月子模式中,护理标准完全依赖长辈的生活经验。“不能洗头洗澡”“每天必须喝三大碗猪蹄汤下奶”“月子里不能下床走动”等代代相传的规矩,与乌日娜从网上、医院了解到的科学护理知识产生了激烈冲突。“我产后第10天想洗头,被我妈和婆婆联手拦了三天,最后吵了一架才洗成。”乌日娜说,类似的矛盾几乎每天都在发生,从宝宝的穿衣厚度到喂奶频率,全家人各有各的说法,谁也说

服不了谁。

更核心的问题在于专业能力的缺失和分工的混乱。没有经过系统培训的大妈,面对新生儿黄疸、肠绞痛等常见问题往往手足无措,只能凭感觉处理。而产妇既要忍受产后伤口疼痛、激素波动带来的情绪低落,又要承担夜间频繁起夜喂奶的重任,还要调和家人之间的观念分歧。“那段时间我每天只能睡三四个小时,既要照顾哭闹的宝宝,又要忍着身体不适准备自己的饭菜,整个月子期就像一场没有硝烟的战争。”乌日娜说。

记者在采访中了解到,传统纯家庭照料的居家坐月子,几乎不需要额外的现金支出,但隐性成本极高。它往往意味着全家至少1—2名劳动力的全职投入,且普遍存在“重婴儿、轻产妇”“重进补、轻恢复”的误区,容易导致产妇营养失衡、产后抑郁风险增加,同时也成为引发家庭矛盾的高发期。

两种专业模式对比: 各有优劣适配不同需求

随着80后、90后成为生育主力,他们更愿意为专业服务付费,以换取产后的身心休养。目前乌兰察布市的产后服务市场已形成月子中心和住家月嫂两大主流业态,二者与传统居家模式在成本、服务、体验等方面存在显著差异,也各自拥有不同的目标客户。

月子中心: 一站式服务的省心之选

记者走访欧缇蔓月子中心、东方幸福国际母婴会所等机构了解到,当地月子中心的收费标准根据房型、护理模式和服务周期有所不同,28天常规套餐的整体价格区间在2万元至4万元,部分

活动房型优惠后也近20000元。

与居家模式相比,月子中心最大的优势在于一站式完整的服务体系和专业医疗护理支持。在环境上,月子中心普遍采用独立套房设计,配备24小时热水、中央空调、母婴专用设施,居住环境安静舒适,避免了居家环境中亲友频繁探访带来的干扰。

在服务内容上,月子中心以“产妇为中心”搭建全流程护理体系。饮食方面,由专业营养师根据产妇的产后恢复阶段、身体指标和饮食偏好定制个性化月子餐,每日三餐三点,科学搭配营养,既避免了传统浓汤的过度油腻,又能兼顾身体恢复和泌乳需求。护理方面,提供产后伤口护理、乳腺疏通、洗头按摩、盆底肌修复等专业服务,同时配备心理咨询师关注产妇的情绪变化。

针对新生儿护理,月子中心分化出集中托管和一对一专属服务两种模式。集中托管模式下,新生儿由专业护理团队统一照料,护理室全程配备高清监控,家长可通过手机随时查看宝宝状态。这种模式能让产妇彻底摆脱夜间起夜的疲惫,专注于自身恢复,尤其适合产后身体虚弱、有妊娠并发症的产妇。而一对一服务模式则安排专属母婴师24小时贴身照料,全程母婴同室,服务更细致,也方便爸爸全程参与育儿过程。

此外,大部分月子中心还开设了育儿实操课程,手把手教授宝妈换尿布、拍嗝、婴儿抚触等基础技能,帮助她们出院后顺利适应居家育儿的节奏。

不过,月子中心也存在一些局限性。较高的费用对普通家庭来说是一笔不小的开支;部分产妇可能会对陌生环境产生不适应;且月子期结束后,宝妈和家人仍需要一个过渡阶段来独立承担育儿责任。

住家月嫂: 居家环境中的专业支持

对于不想离开熟悉居家环境,或者家中有大宝需要照顾的家庭来说,聘请住家月嫂是更为灵活的选择。记者从乌兰美母婴服务中心了解到,该中心的月嫂均经过系统专业培训和严格考核后持证上岗,且定期进行健康体检,由公司兜底保障服务质量。根据从业年限、掌握技能和服务等级的不同,月嫂的收费区间在8000元至15000元/26天。

与月子中心相比,住家月嫂模式的成本相对较低,且产妇能在自己熟悉的环境中休养,更有归属感。同时,家人可以全程参与产妇和新生儿的照料过程,既能学习科学的育儿知识,又能增进亲子关系。对于二胎家庭来说,住家月嫂可以专门负责产妇和新生儿的护理,让人家有更多精力照顾大宝,避免了顾此失彼的情况。

乌日娜在生二胎时就果断选择了聘请住家月嫂。“月嫂来了之后,我每天能睡6个小时,她不仅把我和宝宝照顾得很好,还教会了我老公很多育儿技能。现在我老公换尿布、拍嗝我还熟练。”乌日娜说,这种模式既解决了专业护理的问题,又没有打乱家庭的正常生活节奏。

但住家月嫂模式也存在一定的风险。市场上月嫂水平参差不齐,部分无证上岗的月嫂服务质量难以保证;且月嫂与雇主之间的生活习惯、沟通方式可能存在差异,容易产生矛盾。此外,住家月嫂主要负责日常照料,无法提供月子中心那样全面的产后康复医疗服务。

理性选择与行业发展的深层思考

面对市场上多样化的产后服务选项,本报记者提醒,市民无需盲目跟风,

应结合自身家庭情况、预算和护理需求理性选择。

乌兰美母婴服务中心负责人建议,选择产后服务时首先要查看资质。月子中心需持有营业执照、食品经营许可证等相关证件,护理人员应具备护士资格证或母婴护理师证书;月嫂应优先选择正规公司签约,有定期体检记录和良好口碑的。其次要结合家庭实际情况,首次生育、家中无老人帮忙或老人身体不好的家庭,可优先考虑月子中心;二胎家庭、希望在熟悉环境中休养的家庭,住家月嫂可能更为合适。最后一定要实地体验考察,参观月子中心时要查看房间卫生、护理流程和监控系统;预约月嫂时要进行面试,了解其工作经验和技能水平。

记者在走访中发现,随着市场需求的不断增长,乌兰察布市的月子服务行业正在逐步规范和升级。越来越多的机构开始注重服务的精细化和个性化,推出了针对不同体质产妇的定制化护理方案,以及产后心理疏导、亲子早教等增值服务。

这场月子模式的变迁,背后是整个社会对产后女性关怀理念的深刻转变。过去,坐月子被视为女性的“私事”,社会关注的焦点几乎全部集中在新生儿身上;而如今,人们越来越认识到,产妇的身心健康同样重要,她们有权获得专业的护理和充分的休养。从“为了孩子”到宝妈与孩子兼顾,这种视角的转变,不仅体现了科学育儿理念的普及,更彰显了社会文明的进步。

无论选择哪种坐月子方式,其核心目的都是让产妇安心休养、宝宝健康成长。随着行业的不断发展和社会观念的持续进步,相信未来会有更多元、更优质的产后服务可供选择,让每一位女性都能轻松、愉快地度过人生中这一特殊而重要的时期。

人脸识别并非只录「小圆圈」,市民注意保护个人隐私



□本报记者 马佳敏

刷脸支付、政务认证、刷脸进小区……人脸识别技术早已深度融入我们的日常生活,成为便捷出行、高效办事的重要助力。但很多人不知道的是,人脸验证时摄像头捕捉的范围远不止屏幕上显示的那个“小圆圈”,而是摄像头视野内的全部区域。记者在采访中了解到,不少市民对日常高频使用的人脸识别功能存在认知误区。

在乌兰察布维多利亚摩尔城、社区便利店、政务服务大厅等场所,记者随机采访了20余名市民,发现多数人对人脸识别的实际采集范围并不了解。“平时刷脸付款、人脸认证,从来没有多想,以为圆圈以外的内容不会被拍摄,现在才知道摄像头可能采集更广范围的画面,以后要注意保护个人隐私了。”市民李女士在听完记者介绍后颇为惊讶,坦言自己此前从未关注过采集范围问题。

走访中,也有部分市民通过网络科普、安全提示了解到相关知识,在日常使用中已格外注意。“之前看过安全提醒,知道取景框只是参考,实际拍摄范围并不受其限制,所以每次刷脸都会选择整洁、私密的环境,避免多余信息被泄露。”市民张女士告诉记者。

记者现场体验多款常用APP发现,在人脸识别环节,界面仅显示圆形取景框引导用户对准面部,未以任何文字提示实际采集范围。针对这一常见使用误区,记者采访了相关行业技术人员。工作人员介绍,从技术原理来看,人脸识别设备设置圆形取景框,主要是帮助用户快速对准面部,让算法精准提取人脸特征,提高识别效率,摄像头的实际拍摄范围由硬件参数决定,并不会被屏幕上的取景框限制。日常应用中,部分不合规的刷脸场景可能过度采集用户背景、身份等无关信息,存在个人信息泄露隐患。正规的人脸识别设备与平台,会严格遵循个人信息处理“最小必要”原则,仅提取面部特征数据,不留存多余画面,但市场上部分非正规设备仍存在合规漏洞,需要公众提高警惕。

随后,记者采访了内蒙古创行律师事务所实习律师曹越强。曹越强表示,人脸识别直接涉及公民肖像权与隐私权,平台若仅以圆形取景框进行引导,未明确提示实际采集范围,存在侵权风险。“人脸识别的核心用途是身份认证,除人脸以外的环境信息对认证并无实质作用,但用户进行认证时所处的环境属于个人隐私。取景框的误导性设计,容易导致用户在浴室、卧室等私密场景随意操作,造成隐私被意外采集。”

曹越强提醒,我国《个人信息保护法》等法律法规已对个人信息处理作出规范,但对于平台人脸识别的具体采集范围,尚未出台明确细化规定。在此背景下,用户自身的防范意识尤为重要:进行人脸识别前务必仔细阅读隐私协议,不要随意默认勾选同意;非必要情况下,优先选择短信验证码、密码等替代验证方式,坚持“非必要不授权”原则;同时避免在私密、公开等不适宜场景进行刷脸操作,从源头降低风险。



市民踏青赏花享春光



市民踏青赏花 本报记者 刘佳鑫 摄

本报讯(记者 刘佳鑫)4月12日,随着气温持续回升,乌兰察布市桃花、杏花等各色花卉绽放,旖旎春光吸引众多市民走出家门踏青赏花,尽享美好春光。

远眺老虎山生态公园,漫山苍翠与粉色交相辉映,层次分明,景致如画。沿着公园步道向上,深浅不一的粉色桃花次第绽放,枝头缀满繁花。山间小径上,游人络绎不绝,不少市民举着手机在花树下拍照留念。“粉白相间的桃花,配上蓝天白云,怎么拍都好看。”正给爱人在桃花树下拍照的市民阿日娜说。

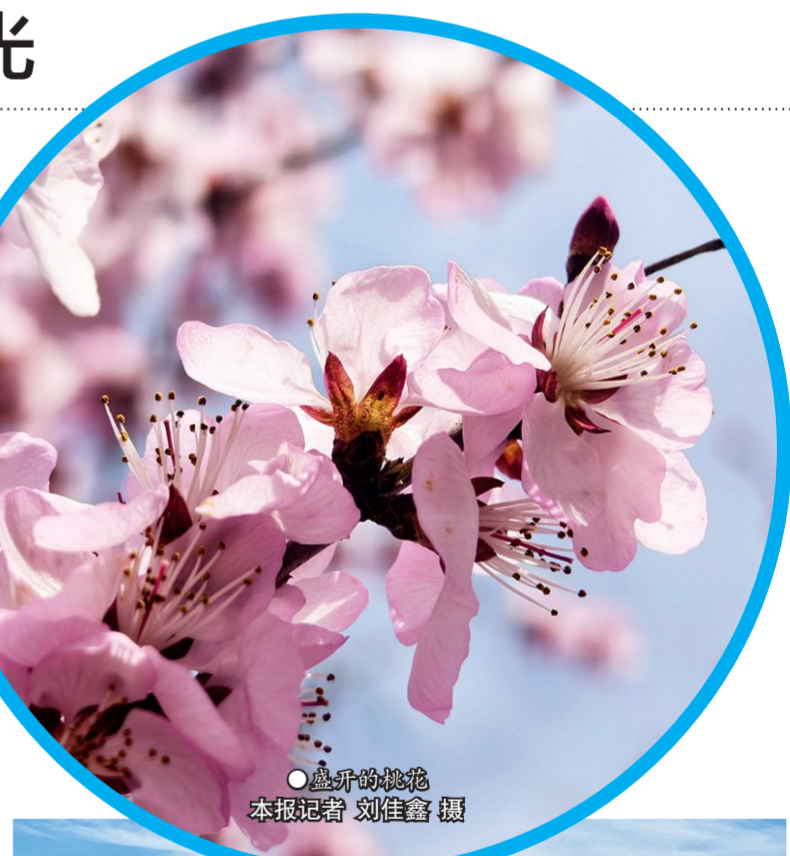
“大自然真美呀!”春日的生机也吸引着孩子们的目光,7岁的王欣然穿梭在花丛中,蝴蝶、蚂蚁、随风飘落的桃花瓣都成为她观察的对象。王欣然的妈妈说:“天气暖和了,特意带孩子来老虎山踏青,既能让孩子亲近自然,也能让她远离电子产品,感受春日的生机。”

除了老虎山公园,植物园也成为市民踏青休闲的好去处。广场上暖意融融,不少市民约上家人、好友,在公园里散步赏景。市民张娟和

好姐妹带着孩子享受着悠闲时光,孩子们在一旁追逐嬉戏,大人们则聊着家常,分享着生活的点滴与喜悦。“天气好,桃花开,约上好友,一起走出家门,感受春天的生机与活力,特别惬意。”张娟说。

广场上,不少家庭还选择放风筝,为春日增添了更多乐趣。市民张耀正耐心地指导孩子放风筝,“收紧线,再慢慢放线,跟着风的力量调整,这样风筝就能飞得更高。”在他的指导下,风筝缓缓升空、越飞越高,孩子兴奋地欢呼:“飞起来了,飞起来了!”稚嫩的笑声里满是喜悦。

近年来,乌兰察布市持续推进城市生态建设,打造了老虎山生态公园、植物园等一批兼具生态、观赏与休闲功能的城市空间,不仅改善了城市环境,也为市民提供了便捷的休闲场所。春日里,繁花绽放,绿意盎然,市民在踏青赏景中感受城市发展的变化,享受人与自然和谐共生的美好时光。同时,不少市民也自觉践行文明赏花理念,不攀折花枝、不踩踏草坪,用实际行动守护春日美景,让花美人更美。



盛开的桃花 本报记者 刘佳鑫 摄



市民放风筝 本报记者 刘佳鑫 摄



老虎山生态春景 本报记者 刘佳鑫 摄