

产妇如何科学坐月子

□吕 倩

十月怀胎，一朝分娩。从宝宝出生的那一刻起，产妇可能就在想怎样才能科学坐月子。有哪些注意事项呢？

分娩后，产妇的生殖系统、内分泌系统、消化系统、循环系统、呼吸系统、泌尿系统、神经系统等都发生了变化，各个器官都需要时间调整和恢复。一些潜在的病变可能会在产褥期被激化出来，也可能由产妇及其家属的护理不当而引起。因此，科学坐月子，对产妇的身体康复至关重要。

环境

产妇的卧室要具有良好的通风条件，室内温度以24摄氏度~26摄氏度为宜，当室内温度过高时，

可以开窗通风；同时，卧室的温度不能过大，以55%~65%为宜。另外，无论是自然风还是空调的风，都不能直接吹在产妇身上。

洗澡

正常分娩的产妇，在分娩后2天~5天便可洗澡。产妇洗澡时要用淋浴，且时间不宜过长，每次5分钟~10分钟，水温在34摄氏度~36摄氏度为宜。如果产妇分娩时不顺利，出现出血量过多或有创口，以及平时体质较差，可以让家属早晚进行温水擦浴。

穿着

产妇的穿着应根据天气变化进行调整。天气太热时，产妇可以

穿短袖和短裤，注意不要长痱子或中暑；出汗时要勤换衣服，避免着凉。

刷牙

产妇分娩后第二天就可以开始刷牙，应每天早晚刷牙或睡前用温水漱口，如果有吃夜宵的习惯，吃完后要再刷一遍牙。产妇出现牙齿松动的情况，并不是刷牙引起的，而是哺乳使体内的钙质大量流失引起的。因此，当务之急是补钙，而不是不刷牙。

活动

产妇如果是顺产，当天就可下床活动；如果是剖宫产，术后6小时才能下床活动，并且避免做猛烈的

动作。产后适当活动，不仅有利于产妇下肢血液循环、及时排出恶露、锻炼腹部肌肉，还有利于形体恢复，防止子宫脱垂、下肢静脉血栓的形成及肠道粘连。

注意事项

生活起居：产妇需要调理42天（产褥期）；室内温度保持在24摄氏度~26摄氏度；合理饮食，保持清洁，注意休息；适量看手机、电视，保护眼睛；适当活动，进行产后康复锻炼。

饮食特点：应少食多餐，清淡饮食；食物荤素搭配，避免偏食；适量摄入具有活血功能的食品；坚持母乳喂养。

乳房护理：产妇每次哺乳前，

可以轻轻按摩乳房，刺激乳房产生泌乳反射；哺乳时，应让新生儿尽量吸空一侧乳房后，再吸另一侧；若乳汁充足，宝宝吃不完时，应用吸奶器将剩余乳汁吸出，以免乳汁淤积，预防乳腺管阻塞及两侧乳房大小不同等情况；若宝宝吸乳不成功，则需要将乳汁挤出后喂养；哺乳期穿的内衣，避免过松或过紧。

产后检查：产后6周，产妇要去医院做产后健康检查，检查内容包括身体各器官的恢复情况及哺乳情况。

总之，产妇需要调养42天，在这段时间内，应避免劳动，夫妻更不能同房，避免给身体造成损伤。（作者供职于郑州大学第一附属医院产科病房）

在日常生活中，我们经常会遇到孩子发音不清楚的情况。很多家长认为：“孩子年龄还小、等孩子长大了，说话就清楚了。”其实这是不对的。

语言功能的发育过程是循序渐进的，孩子在3个月~4个月时会“咿”“呀”发音，6个月时可以听懂别人喊自己的名字，1岁时会说简单的字和词，2岁时会说简单的人名，3岁时可以说几句简短的话，4岁时可以描述一些简单的故事。如果孩子与其他同龄孩子相比，出现说话不清楚的情况，家长千万要重视。

婴幼儿时期是语言发育的重要时期，在此期间如果出现发音器官发育不健全或器质性病变，会导致孩子发音不清楚，造成人际交往困难；上学后还会出现阅读方面的学习困难，导致出现情绪和行为问题，如害羞、退缩、孤僻等。因此，孩子发音不清楚应针对原因及时矫正，以免错过最佳语言发育“窗口期”。

发音不清楚的原因

语言环境不好 患儿处在外语环境中、家庭中有多种语言或口音、缺少良好的模仿者等，都会导致患儿语言方面的障碍。

发音器官结构或功能异常 如果患儿存在舌系带过短、先天腭裂等情况，会导致患儿出现发音不清楚的现象。

智力发育迟缓 患儿如果存在智力发育迟缓，会影响语言表达能力的发育，导致发音不清楚。

听力障碍 有一些患儿因为有听力障碍，例如弱听或听音模糊，也会影响语言功能的发育。

矫正措施

体位和呼吸训练 让患儿仰卧在训练床上，将一只手放在腹部，感觉手是如何随呼吸而上下起伏的，在感觉到气流呼出的过程中发出“哈”音，进一步练习“打靶、兔宝宝、兔爸爸”等音节。患儿发音时可以与正确读音做比较，如从录音机中辨认正确和错误的声音，一旦患儿能完全辨别，并意识到自己发音错误时，则逐渐进入音素水平、音节水平、单词水平、句子水平的矫正。

唇部按摩法 让患儿平躺在训练床上，训练师用两只手轻按患儿的面部和唇部，然后用两只手的食指、中指、无名指指腹平放在患儿两侧面颊处，顺时针按摩5分钟，依次对上下口唇进行交叉按摩5分钟，训练师要用力均匀，速度适中。通过面部、唇部按摩，可以提高患儿唇部肌肉的敏感度。

手术治疗 因唇裂、腭裂等情况导致发音器官无法承担正常的发音运动时，应先寻求手术治疗，待受损的器官得到修复后，再进行语言训练和清晰度矫正。

在孩子语言功能发育的过程中，家长要时刻注意孩子语言发育的各个阶段，并且注意孩子语言发育在各个阶段的不同表现，这样就能在发现孩子出现发音不清楚的情况时，采取正确的矫正措施。

（作者供职于郑州大学第三附属医院儿童康复科）

产前保健措施

□段杨平

产前保健是降低孕产妇死亡率和出生缺陷发生率的重要措施。传统的产前保健，已经不能适应现代社会的要求，并且我国各个地区 and 不同医院产前检查的方案存在较大差异，这也是导致我国孕产妇死亡率和出生缺陷率较高的原因。

健康教育应遵循普遍性指导和个性化指导相结合的原则，对计划怀孕的夫妻进行孕前健康教育。

目前，产前保健的主要特点是要求在特定的时间检查，取消传统的规律间隔检查模式，产前保健的时间要由产前检查的目的来决定。

根据产前检查的需要，推荐进行产前检查的孕周分别是：孕6周~孕8周；孕10周~孕14周；孕15周~孕19周；孕20周~孕24周；孕24周~孕28周；孕30周~孕32周；孕32周~孕36周；孕38周~孕41周，共8次。有高危因素者，应酌情增加产前检查的次数。

孕6周~孕8周产前检查内容：排查早期高危因素；血常规、尿常规检查；肝肾功能检查；测量空腹血糖；乙肝五项检查；梅毒、HIV（艾滋病病毒）筛查；B超检查；心电图检查。

孕10周~孕14周产前检查内容（针对所有孕

妇）：建立孕期保健手册，分析首次产前检查的结果，重点询问阴道出血和饮食情况；B超测量胎儿NT（颈项透明层）值。

孕15周~孕19周产前检查内容（针对所有孕妇）：询问阴道出血、饮食、运动情况；唐氏综合征筛查。

孕20周~孕24周产前检查内容（针对所有孕妇）：询问胎动、阴道出血、饮食、运动情况；唐氏综合征筛查。

孕24周~孕28周产前检查内容（针对所有孕妇）：询问胎动、阴道出血、宫缩、饮食、运动情况；检测血压、体重，评估孕期体重增长是否合理，了解子宫底的高度，进行胎心率监测；妊娠期糖尿病筛查；血常规、尿常规检查。

孕30周~孕32周产前检查内容（针对所有孕妇）：询问胎动、阴道出血、宫缩、饮食、运动情况；尿蛋白、肝功能检查；胎心监护。

孕32周~孕36周产前检查内容：询问胎动、宫缩、分娩计划等情况；B超检查，胎心监护。

孕38周~孕41周产前检查内容（针对所有孕妇）：询问胎动、宫缩、分娩计划等情况；B超检查，胎心监护。

（作者供职于郑州市民医院产科）

孕妇怎样正确防治丙肝

□杨景梅

妊娠期间，孕妇由于体内激素水平变化，对病毒、细菌的易感性增强，容易出现一些疾病。其中，丙型肝炎（以下简称丙肝）就是孕妇常见的疾病之一。

丙肝是一种传播性疾病，有一定的传染性。若孕妇感染了丙肝病毒，传染性会增强，并且病毒非常容易通过垂直传播（即母婴传播）感染胎儿，使胎儿也感染丙肝病毒，这种方式也是现在丙肝传播的主要方式之一。

因为孕妇在感染丙肝病毒后一般无特殊症状，只能通过体检发现，所以治疗的时间相对于感染的时间较晚，增加了胎儿感染的可能性和孕妇、胎儿受病毒影响的时间，对孕妇和胎儿的健康造成影响。

随着生活水平的提高，很多家庭都把孕妇当成重点关照对象，进入“补得越多，胎儿发育得越好”的误区。然而，这样往往会导致孕妇营养过剩，继而出现巨大儿的情况，分娩时增加创伤风险，需要进行剖宫产；对产后恢复也有一定的影响，会增加产妇肥胖的可能性。

那么，胎儿在孕妇的肚子里，我们怎样才能知道胎儿的体重呢？

B超检查结果虽然没有直接显示胎儿的体重，但是我们可以根据检查结果，计算出胎儿的重量，作为参考。在临床上，计算胎儿体重的公式较多，主要需要胎儿双顶径、腹围和股骨长度等指标，通常使用以下公式：胎儿体重（克）等于

那么，孕妇在发现丙肝后可以采取哪些措施，降低对身体的影响，保证胎儿的健康呢？接下来，就让我们一起来了解一下相关知识吧！

丙肝的危害

孕妇与胎儿之间通过脐带进行营养物质、代谢废物的传输，许多微生物，如丙肝病毒就通过这一渠道在孕妇与胎儿之间进行传播。因此，孕妇感染丙肝病毒后，

不仅会对自身的身体健康产生影响，还会影响到胎儿的生长发育。现在有研究人员发现，孕妇感染丙肝病毒后，会增加胆汁淤积和糖尿病的发病概率；同时，在妊娠3个月左右时，孕妇体内的病毒量会明显升高，这样给肝脏造成了极大的负担，会使肝脏受损，影响免疫功能和身体自身的解毒功能。

另外，在母乳喂养时，如果产妇的乳头破溃，婴儿也会感染丙肝病毒。

孕期控制体重的方法

□曹 慧

孕早期，体重增加1千克~2千克较为适宜；孕中期，每月增加1千克~3千克，孕14周后，每周增加0.3千克~0.5千克（肥胖者每周建议增加0.3千克）；孕晚期，体重增加5千克~6千克，即每周约增加0.4千克。

孕妇体重增长过快，会引发许多疾病，如妊娠期高血压、妊娠期糖尿病等，同时也会增加巨大儿的概率，难以顺产，增加剖宫产的概率。

在日常生活中，青少年时常会受到多种因素的影响，心理出现焦虑、抑郁的情况。其实，在现实生活中，很多事情都具有不确定性，青少年如果感到焦虑不安，可以尝试通过写作、绘画或聊天的方式，及时表达出自己心中的想法。让青少年保持良好的心态，有助于解决现实问题。

怎样为青少年心理健康保驾护航

1.及时安抚情绪。

在日常生活中，青少年时常会受到多种因素的影响，心理出现焦虑、抑郁的情况。其实，在现实生活中，很多事情都具有不确定性，青少年如果感到焦虑不安，可以尝试通过写作、绘画或聊天的方式，及时表达出自己心中的想法。让青少年保持良好的心态，有助于解决现实问题。

2.生活规律。

在日常生活中，养成良好的生活习惯，对于心理健康和身体健康具有非常关键的作用。因此，青少年如果经常出现心理压力比较大、兴趣丧失、精力下降、睡眠障碍等问题，家长一定要提高警惕。青少年应保持生活规律，避免熬夜，注意劳逸结合。

3.多做运动。

积极进行运动，对于身体健康来说具有重要意义。因为运动可以改善一些负面情绪，青少年感觉压力大时，一定要及时地释放出来。青少年要养成良好的运动

习惯，提升对运动的兴趣，及时地释放心中的压力。

对于家长来说，在生活中一定要关心青少年的心理健康；青少年一旦出现心理异常的行为，应及时干预治疗。

青少年出现情绪波动相对较大的时候，家长一定要多与其进行沟通与交流，判断其心理是否健康。

因此，我们要时刻关注青少年的心理健康，促进青少年健康成长与发展。

（作者供职于信阳市湖东办事处五星路社区卫生服务站）

怎样为青少年心理健康保驾护航

□崔德忠

目前，青少年心理问题越来越突出，不利于青少年的健康成长，严重者可能会出现各种过激行为。因此，我们要关注青少年的心理健康，为青少年的健康成长保驾护航。

生理因素

很多青少年可能由于遗传因素，导致身心发育出现异常，比如精神分裂症、多动症等，都与遗传因素有密切的联系。

孕妇如果有缺乏营养、情绪不好或乱服药等情况，会对胎儿的大脑发育产生负面影响。

有一些青少年是受到疾病因素的影响，生病或者受到不同程度的外伤，对于心理健康也具有非常大的伤害，后期会出现不同程度的心理问题。

社会环境因素

社会环境包括家庭环境、父母关系、父母选择的教育方法等，对青少年的健康成长具有非常严重的影响。

如果家庭环境不和谐，父母离异或采用过于严格的教育方式，都会使青少年出现心理问题。同时，青少年在学习过程中的压力、老师