

“新手妈妈”正确喂养宝宝指南

□呼满英

“新手妈妈”常常面临喂养宝宝的困难和挑战。正确喂养对于宝宝的健康成长起着重要作用。为了帮助“新手妈妈”更好地理解掌握喂养技巧，本文详细介绍“新手妈妈”正确喂养宝宝指南。

母乳喂养的重要性

母乳是宝宝最好的食物。母乳含有丰富的营养物质和抗体，能够为宝宝提供必需的能量和免疫保护。母乳在宝宝的免疫系统发育和智力发展方面具有非常重要的作用。

母乳喂养技巧

挤奶和储存 “新手妈妈”应该学会正确挤奶的方法，并采取适当的储存方式保存母乳，以备宝宝需

要时使用。正确的挤奶方法包括按摩乳房、用手指轻轻挤压乳房等。关于母乳的储存，“新手妈妈”可以使用专门的母乳储存袋或者瓶子，将挤出来的母乳储存在冰箱里。

哺乳姿势

正确的喂养姿势对于母乳喂养的成功起着重要作用。在进行母乳喂养时，“新手妈妈”要确保宝宝的嘴巴和乳头对齐，并且宝宝的下巴贴近乳房。这样不仅可以降低乳头疼痛的风险，还可以帮助宝宝更好地吸吮乳汁。

喂养频率和时间

新生儿每天需要喂养8次~12次，每次喂养的时间为15分钟~20分钟。当宝宝表现出饥饿的迹象时，“新手妈

妈”应该及时提供足够的母乳。母乳的供给量应该基于宝宝的需求，如果宝宝没有吃饱，可以继续喂养。

奶粉喂养注意事项

奶粉的选择 在进行奶粉喂养时，选择适合宝宝年龄和需要的奶粉非常重要。“新手妈妈”应该咨询专业医生，根据宝宝的生长发育情况选择合适的奶粉品牌和类型。

奶粉喂养步骤 清洁和消毒奶瓶：保持奶瓶清洁，并且在每次使用前进行消毒，以免细菌滋生。正确配制奶粉：按照奶粉盒包装上的指示，使用准确的比例将奶粉和水混合均匀，确保奶粉充分溶解，避免出现结块。控制

喂养的温度：“新手妈妈”应该在手背上测试奶瓶中奶粉的温度，以免烫伤宝宝。

添加辅食注意事项

添加辅食的时机 一般来说，宝宝4个月~6个月后，消化系统发育完善，可以开始添加辅食。“新手妈妈”要注意观察宝宝的发育指标和食物耐受性，根据宝宝的需求和医生的建议适时添加辅食。

添加辅食的步骤 选择适宜的食物：初期以柔软、易消化的食物为原则，如米粉、水果泥等。逐渐增加口感和质地：宝宝适应了初期辅食后，可以逐渐增加不同口感和质地的食物，如蔬菜泥、肉泥等。

避免食物过敏 在添加新食物时，“新手妈妈”应该留意宝宝是否出现过敏反应，如皮疹、腹泻、呕吐等；如果出现过敏症状，应及时就医并避免再次食用该食物。

正确喂养对宝宝的健康发育起着重要作用。本文通过介绍母乳喂养、奶粉喂养和添加辅食的相关知识，帮助“新手妈妈”了解喂养技巧。

“新手妈妈”应该根据宝宝的需要和发育状况，选择合适的喂养方式。只有遵循正确的喂养步骤和注意事项，才能确保宝宝健康成长。

（作者供职于内黄县人民医院妇产科）

糖尿病患者生活护理策略

□张淑红

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病，患者需要终身进行血糖监测、胰岛素注射，以及饮食和生活方式的调整。对于糖尿病患者来说，他们面临着与成年患者不同的生活护理需求和挑战。因此，为了帮助糖尿病患者更好地管理疾病，本文主要介绍生活护理策略。

血糖监测与控制

定期进行血糖监测 糖尿病患者应该定期测量血糖，以评估病情控制情况，并及时调整胰岛素剂量。患儿每天需要多次测量血糖，包括空腹血糖、饭前血糖、饭后血糖和睡前血糖。定期监测和记录血糖，有助于医生更好地了解患儿的病情，制定合理的胰岛素治疗方案。

饮食控制 饮食控制对糖尿病患者来说非常重要。患儿应遵循均衡饮食的原则，控制碳水化合物和糖分的摄入量。患儿应根据医

生和营养师的指导，制订个性化的饮食计划。除了限制糖分的摄入量，患儿还要增加膳食纤维、维生素和矿物质的摄入量，保持营养均衡。

适度运动 适度运动对于糖尿病患者来说非常重要。适度运动可以帮助患儿降低血糖水平，增强心肺功能，改善胰岛素敏感性。糖尿病患者应选择适合自己的运动项目，如游泳、慢跑等。

注射胰岛素与药物管理

胰岛素注射技巧 糖尿病患者需要注射胰岛素来控制血糖，正确的注射技巧对于疗效起着重要的

作用。护理人员应掌握正确的注射技巧，包括选择合适的注射器和针头、正确的注射部位，以及了解注射时的注意事项。患儿应该遵循医嘱用药，按时按量注射胰岛素。

胰岛素存储和携带 胰岛素是一种敏感的药品，存储和携带要注意各个细节。胰岛素需要存放在恒温箱或冰箱中，避免高温和阳光直射。在外出时，患儿应随身携带胰岛素，并且使用保温包使胰岛素保持适宜的温度。

糖尿病患者健康管理

预防并发症 糖尿病患者容易

发生一些并发症，如低血糖、高血糖和糖尿病酮症酸中毒等。为了预防并控制并发症，糖尿病患者和护理人员应学会监测和识别相关症状，及时采取措施，如补充碳水化合物、调整胰岛素剂量等。

疾病监测与管理 糖尿病患者需要定期进行相关检查和疾病监测（包括定期复查眼部、肾功能和神经系统等）。此外，护理人员还应定期给患儿测量身高、体重、腰围和血压等，全面了解患儿生长发育情况和身体健康情况。

健康教育 糖尿病患者和护理人员需要接受相关的健康教育。

医生应向糖尿病患者及护理人员详细介绍糖尿病的相关知识，如血糖监测技巧、饮食控制要点、药物使用注意事项等；同时，还需要提供日常护理指导，如急救措施、胰岛素注射技巧等。

糖尿病患者生活护理策略是一个综合性的课题，涉及血糖监测、胰岛素注射、饮食控制、适度运动、心理教育和健康教育等方面。正确的护理措施，可以帮助糖尿病患者更好地控制血糖，预防并发症，提高生活质量。

（作者供职于济南市中西医结合医院儿科）

孕晚期护理要点

□刘艳娟

孕晚期是妊娠的最后阶段，对于孕妇和胎儿来说都是非常关键的时期。为了确保母婴的安全和健康，孕晚期孕妇需要接受特殊的护理。本文主要介绍孕晚期的护理要点，帮助孕妇更好地应对这一阶段的变化和挑战。

孕晚期的身体变化

孕晚期胎儿发育 在孕晚期，胎儿的各个器官已经基本发育完善。此时，孕妇需要保证营养供给，以确保胎儿的身体健康。医务人员会根据孕妇的体重增长情况和胎儿的生长情况，帮助孕妇制定科学的饮食方案。

孕晚期的生理变化 在孕晚期，孕妇常常面临着一些生理变化，包括心血管系统改变、肠道压力增加、骨骼结构调整等。这些变化可能导致孕妇出现妊娠期疾病，如妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病等。因此，在孕晚

期，孕妇需要定期监测血压、血糖等指标，及时采取相关的预防和干预措施。

护理要点

营养保障 在孕晚期，孕妇每天需要摄入充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养物质，以保证自己和胎儿的营养需求。为此，医务人员会根据孕妇的体重增长情况和胎儿的发育情况，制订个性化的饮食计划，适当调整饮食结构和摄入量。此外，在孕晚期，孕妇还可以适当补充营养素或维生素制剂等，以补充身体所需的营养。

体位指导 在孕晚期，孕妇在睡觉时通常会感到不适，这是子宫增大对腹部血液和呼吸系统的压迫导致的。为了减轻这种不适感，医务人员应指导孕妇在睡觉时采取侧卧位，尽量避免仰卧和俯卧位。另外，为了提供更好的支撑和舒适度，孕妇在睡觉时可以使用支撑垫或枕头。

劳逸结合 在孕晚期，合理安排休息和活动，对保持孕妇身体健康起着重要作用。医务人员会根据孕妇的身体状况和胎儿的发育情况，制订活动计划和休息时间。通过监测孕妇活动后的身体反应，

医务人员可以提供必要的干预措施，以保证孕妇和胎儿的身体健康。

疾病预防 在孕晚期，孕妇容易出现一些妊娠期相关疾病，如妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病等。为了及时发现和干预这些疾病，医务人员会定期监测孕妇的血压、血糖等指标。此外，通过开展相关的教育和指导，医务人员可以帮助孕妇掌握疾病预防和管理相关知识，降低患病的风险。

心理支持 在孕晚期，部分孕妇会出现心理问题，如焦虑、抑郁等。为了提供必要的心理支持，医

务人员会以倾听和引导等方式来帮助孕妇缓解心理压力。此外，通过相关的心理教育和心理干预，医务人员可以帮助孕妇保持积极的心态，以更好地应对妊娠期的各种变化。

孕晚期是非常关键的时期，孕妇需要个性化护理和指导。在孕晚期的护理中，营养保障、体位指导、劳逸结合、疾病预防和心理支持等方面都是非常重要的。通过专业护理，可以确保母婴的安全和健康。

（作者供职于菏泽市牡丹人民医院）

如何应对产后抑郁症

□李秀娟

产后抑郁症是指产妇在分娩后出现情绪低落、焦虑、易怒、厌倦等不良情绪，并持续时间较长，严重影响产妇身心健康和亲子关系的一种心理疾病。本文主要介绍产后抑郁症的有效应对方法，以提高产妇的心理健康水平。

心理咨询与支持

心理咨询是由专业的心理医生与患者进行面对面交流，并提供情感支持及解决问题的服务。在心理咨询的过程中，心理医生可以倾听患者内心的疑虑和困扰，了解患者的情感需求和心理状态。同时，心理医生会给患者提供理解和支持，以帮助患者更好地应对情绪变化和内在需求。

身体保健与自我护理

适度运动 适度运动可以帮助患者释放紧张情绪，增加身体的新陈代谢和血液循环，调节荷尔蒙水平，从而改善心情。患者可以选择适合自己的运动方式，例如散步、做瑜伽、游泳等，每天坚持运动，有助于缓解不良情绪。

保持规律作息 患者在面临育儿压力和产后抑郁症风险时，往往容易出现失眠、疲劳等问题。保持规律的作息时间，优化睡眠环境和睡眠习惯，有助于患者获得更好的睡眠质量，保障身心健康。

良好的饮食习惯 均衡、多样化的饮食可以为患者提供充足的营养和能量，增强免疫力。患者可以增加富含

维生素B、维生素D、镁等食

社会支持与亲子关系建立

寻求家人和朋友的支持 患者可以主动与家人和朋友分享自己的感受和困惑，并寻求他们的支持和理解。家人和朋友的陪伴和鼓励，可以增强患者的自信心，从而减少不良情绪。

参加亲子活动和社区组织 患者可以多参加亲子活动和社区组织，与其他产妇交流、分享育儿经验，结识志同道合的朋友。亲子活动有助于建立亲子关系和社交网络，提高患者的幸福感。

专业干预与心理治疗

心理治疗 专业心理医生的指导和干预可以帮助患者积极应对产后抑郁症。心理治疗可以帮助患者了解自己的情绪问题，掌握有效的应对策略，并建立积极的生活态度和行为模式。

必要的药物治疗 病情严重的产后抑郁症患者，可能需要接受药物治疗。药物治疗应在专业医生的指导下进行，根据个体情况选择适宜的药物。患者应遵循医嘱，合理使用药物，并定期进行复查。

综上所述，应对产后抑郁症是一项复杂的任务。通过心理咨询与支持、身体保健与自我护理、亲子关系建立，以及专业干预与心理治疗等方法的综合应用，患者可以更好地保障心理健康，缓解不良情绪。

（作者供职于济南市中西医结合医院妇产科）

不孕不育的原因

□苏艳娟

来找原因，只有找到原因，才能解决问题。

在临床上，夫妻未采取避孕措施且规律性生活至少12个月仍未受孕，女性称为不孕症，男性称为不育症。

不孕症可以被分为原发性不孕和继发性不孕2种类型。原发性不孕是指有性生活的女性，在未采取避孕措施的情况下12个月未受孕；继发性不孕是指以往有过妊娠史，现无避孕措施却连续12个月未受孕。

不育症分为3种类型：无精子症、少精子症和弱精子症。无精子症是指连续几次检测精液均未发现精子；少精子症是指精液中精子数量较少；弱精子症是指精液中精子存活率低或活动率较低。夫妻双方中有一人存在先天性障碍，并且无法纠正的属于绝对不孕。如果患者因某种因素导致

不能受孕或暂时不孕，但纠正后能正常受孕的属于相对不孕。

女性不孕症的原因：输卵管异常，如输卵管炎症、积水、粘连、堵塞，子宫内膜异位症，先天性发育不良，纤毛运动异常等；卵巢功能异常，如卵巢病变、多囊卵巢综合征、功能性卵巢肿瘤；子宫环境异常，如先天性子宫畸形、子宫黏膜下肌瘤、子宫内膜炎、宫腔粘连等；宫颈异常，如宫颈狭窄、慢性宫颈

炎、宫颈感染等。

男性不育症的原因：精子生成异常，如染色体异常、精索静脉曲张、睾丸炎、睾丸发育不良等；运送异常，如先天性双侧输精管缺如、精囊缺如、阳痿、逆行射精等；精子异常，如精子顶体酶缺乏等。

当然，如果夫妻双方均缺乏性生活常识、心理压力过大、免疫因素，也会发生不孕不育现象。

如果夫妻在正常性生活的情

况下，长时间怀不上孩子，均要到正规医疗卫生机构接受检查，并听取医务人员建议，合理治疗原发性疾病或采用辅助生殖技术受孕。

（作者供职于兰考第一医院科）

HPV感染与宫颈癌的关系

□贾琪

宫颈癌是常见的妇科恶性肿瘤，也是当前能明确病因的恶性肿瘤之一。由于宫颈癌筛查的普及，患者可以尽早发现和治疗，使其发病率和死亡率明显下降。

宫颈癌的发病原因

人乳头瘤病毒(HPV)感染是宫颈癌的主要危险因素，几乎所有的宫颈癌都与HPV感染有关。其他诱发因素：过早性行为(16岁以下)、多个性伴侣、吸烟、性传播疾病、免疫抑制、多产、早年分娩等。

什么是HPV

HPV是一种常见的病毒，主要通过性生活或者密切接触传播，约80%的女性可能会感染HPV。但是，大多数HPV感染者会通过自身免疫系统在2年内将进入体内的HPV消灭掉，只有不足1%的感染者会发展成宫颈癌前病变和宫颈癌。高危型HPV持续感染与

宫颈癌的发病密切相关。通常从高危型HPV感染发展到宫颈癌需要5年~20年。因此，感染HPV不等于得了宫颈癌。

HPV主要感染人体的上皮细胞，上皮细胞主要存在于人体皮肤和黏膜、胃肠道、口腔、宫颈表面等。HPV通过握手、拥抱等皮肤和黏膜的直接接触进行传播，其他传播途径有性传播、母婴传播。女性感染HPV后，大部分患者会通过自身免疫系统清除病毒，只有部分患者由于各种原因，出现持续感

染的情况；随着时间的推移，最后发展为宫颈癌。在此期间，患者如果能尽早发现、及时治疗，就可以降低宫颈癌的风险。因此，HPV感染是引起宫颈癌的必要条件，没有HPV感染，就不会患宫颈癌，只有持续的感染高危型HPV感染，才会增加宫颈癌的风险。

HPV的类型

HPV分为高危型和低危型HPV。

高危型HPV主要包括HPV16、HPV18、HPV26、HPV31、

HPV33、HPV35、HPV39、HPV45、HPV51、HPV52和HPV53等。

低危型HPV主要包括HPV6、HPV11、HPV40、HPV42、HPV43、HPV44、HPV54和HPV61等。

如何预防HPV感染

一级预防 防未病，主要包括适龄人群接种HPV疫苗及进行健康教育；过早性生活、不洁性行为、多个性伴侣或性伴侣有其他性伴侣的女性，发生HPV感染的可能性更高。女性应在性行为前接种HPV疫苗，建立健康的生活习

惯，提高免疫力。

二级预防 定期进行宫颈癌筛查，包括宫颈脱落细胞学(TCT)检测、HPV检测、阴道镜检查等。

三级预防 尽早发现SIL(宫颈上皮内瘤变)；及时治疗高级别病变，可以阻断宫颈浸润癌的发生。

通过了解宫颈癌的发病原因，避免不洁性行为，养成良好的生活习惯，定期进行宫颈癌筛查，可以有效避免宫颈癌。

（作者供职于辉县市人民医院妇产科）