

如何保证乳汁充足

□王 娜

新生儿的健康成长和母乳喂养密不可分,而保证乳汁充足是产后护理中的一项重要任务。母乳能为新生儿提供身体所需的丰富营养,包含多种抗体和免疫物质,会对新生儿的免疫系统和身体健康产生积极影响。为了确保新手妈妈能够提供足够的乳汁,产科护理专家需要为其提供全面的指导。

增加吸吮的次数和时间
乳汁的分泌是神经的刺激反应,当新生儿吸吮乳汁时,会刺激母体脑下垂体的催乳素和催产素释放,从而增加乳汁的分泌。因此,新生儿要坚持吸吮母乳,避免憋奶。

加强营养
可给予高蛋白饮食,由于乳汁中含有大量的蛋白类物质,这些都需要从母体内获取。因此,新手妈妈需要增加蛋白类饮食。

摄入足够的水分
乳汁的主要成分是水,如果母亲体内水分不足,乳汁的分泌量就会受到影响。因此,为了确保乳汁充足,新手妈妈需要摄入足够的水分。

保持良好的心情
当新手妈妈感到焦虑、紧张或情绪低落时,她的身体会释放出压力激素,会抑制乳汁的分泌。相反,当新手妈妈心情舒畅、放松时,其身体会释放出更多的

催乳素,从而促进乳汁的分泌。因此,为了确保乳汁充足,新手妈妈需要学会调节自己的情绪,保持积极、乐观的心态,可以通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式来实现,来帮助自身放松身心,缓解焦虑和压力。同时,家人和朋友的支持与鼓励也非常重要,给予她们情感上的支持和鼓励,从而保持良好的情绪状态。

保证充足的睡眠
夜间是产生乳汁的高峰,这时新手妈妈要尽量保证充足的睡眠及坚持夜间哺乳。

注意回奶的食物和药物
如炒麦芽水、戊酸雌二醇片等都有回奶的功效,吃完以后都

会导致乳汁的分泌量有所减少,要格外注意。

膳食营养均衡搭配
少喝油腻的高脂肪荤汤,适度吃肉,每日主食可粗细粮搭配,粗粮占比1/2~1/3,保证蔬果蛋奶主食比例均衡,多食深绿色蔬菜。

保持适度运动
顺产时产生的恶露干净后可以保持每日适度运动,微微出汗即可,以不感疲劳为度。剖宫产的产妇时间推后,一般产后3个月即可恢复适度运动。

采用正确的喂养姿势
吃奶时让孩子张大嘴含住乳头及大部分乳晕,可以有效刺激

吸吮反射功能,从而促进乳汁的分泌,进一步刺激乳腺导管和乳房周围的肌肉组织,让乳汁流动更顺畅,从而达到增加泌乳量的目的。另外,正确的哺乳姿势也可以帮助新手妈妈进行母乳喂养。通常建议采用侧卧式或坐式哺乳方式,让新生儿面向产妇,头部保持适当角度,便于新生儿能充分含住乳头和乳晕,这样有助于新生儿正确吸吮母乳,同时减少新手妈妈的疲劳感。

母婴同室
让新手妈妈和孩子24小时在一起,有利于泌乳反射建立。(作者供职于山东省宁津县人民医院)

产前诊断：了解胎儿健康状况

□陈振婷

随着医学技术的不断进步,产前诊断在现代医学中扮演着愈发重要的角色。对准父母而言,了解胎儿的健康状况对孕期管理和治疗计划非常重要。

产前诊断的基本概念
产前诊断是指在胎儿出生前,应用超声、血液检测、羊水穿刺等技术,了解胎儿宫内发育状况,观察胎儿有无畸形、分析胎儿染色体、基因等,对先天性和遗传性疾病做出诊断。简单来说就是看胎儿是否健康。

产前诊断的技术
超声检查 超声波是常见的产前诊断技术之一。它能够透过母体,观察胎儿的生长发育情况,

检查胎儿器官的结构和功能是否正常。

羊水穿刺 这是一种通过在孕妇腹部穿刺抽取羊水样本,检测其中胎儿DNA(脱氧核糖核酸)的方法。这项技术可以用来诊断胎儿的遗传性疾病,如唐氏综合征等。

绒毛穿刺 绒毛穿刺主要用于确诊胎儿是否存在染色体异常、神经管缺陷以及某些能在羊水中反映出来的遗传性代谢疾病。如绒毛穿刺、脐血穿刺等。

产前诊断的适应证
预产期年龄≥35岁的孕妇。
唐筛或者无创DNA高风险的孕妇。

夫妻一方为染色体异常携带者。

曾妊娠或生育过染色体病患儿的孕妇。

胎儿有患单基因遗传病风险的孕妇。

产前检查怀疑胎儿有染色体异常风险的孕妇。

医生认为的其他情况的孕妇。

产前诊断的重要性

早期干预 通过产前诊断,医生可以尽早发现胎儿的健康问题,从而及时采取干预措施。例如,对于某些特定的遗传疾病,早期治疗和干预可以显著提高患儿的生存率和生活质量。

孕期管理 了解胎儿健康状

况对孕期管理非常重要。医生可以根据产前诊断的结果,制订个性化的孕期管理计划,以最大限度地保障母婴的健康。

心理准备 产前诊断还能够帮助准父母做好心理准备。如果发现胎儿存在健康问题,准父母可以提前了解和研究相关患病信息,寻求专业的心理支持,从而更好地迎接未来的挑战。

伦理决策 对于发现存在严重遗传疾病的胎儿,产前诊断还能够为准父母提供作出伦理决策的信息。他们可以根据相关的诊断结果,权衡利弊,考虑是否进行终止妊娠或如何为未来的育儿做准备。

产前诊断的局限性
我们需要认识到,产前诊断并非百分百准确,存在一定的误诊率和漏诊率。同时,在接受产前诊断结果时,我们也需要在专业的医师咨询下理性对待。通过本文的介绍,我们可以看到产前诊断在了解胎儿健康状况方面的重要性。准父母应该认识到产前诊断的价值,并积极主动与医生进行沟通和合

预防儿童流感需注意什么

□蔺呈祥

流行性感冒(简称流感),是一种常见的呼吸道传染病,尤其在儿童中较为常见。流感病毒主要通过飞沫传播,感染后会

引起发热、咳嗽、喉咙痛、流鼻涕、乏力等症状。对于儿童来说,他们的免疫系统尚未完全发育。因此,儿童更容易受到流感病毒的侵袭,并能导致更严重的并发症。

儿童流感的特点

易感性强 儿童的免疫系统相对脆弱,容易受到流感病毒的侵袭。

尤其是幼儿和学龄前儿童,由于免疫力较差,更容易感染。

症状突出 儿童感染流感后,

常见症状包括高热、咳嗽、流感样症状、肌肉疼痛等。儿童对流感的反应可能比成年人更为突出。

传播速度快 由于儿童在学校、幼儿园等场所的密集接触,流感在儿童中的传播速度相对较快。这也增加了流感在家庭和社区中传播的风险。

预防流感的注意事项

接种流感疫苗 儿童接种流感疫苗是预防流感的有效手段之一。定期接种疫苗可以提高儿童对流感病毒的免疫力,减轻疾病症状,甚至防止流感。

保持良好的卫生习惯 教育

儿童保持良好的卫生习惯,包括勤洗手、避免触摸口鼻、使用纸巾遮掩口鼻等,可以有效减少流感病毒的传播。例如,在接触公共场所设施、玩具、宠物之后,要用肥皂和水彻底清洁双手。

避免接触病毒 在流感季节,家长应尽量避免将儿童带到人群密集的场所,特别是一些公共交通工具和医院等。避免与患有流感症状的人密切接触,尤其是咳嗽、打喷嚏时,应与其保持一定的距离。

饮食均衡,增强体质 营养充足有助于提高免疫系统功能。给予儿童均衡的饮食,多吃一些营

养丰富的食物,有助于提高身体的免疫力。

定期体检 定期的健康体检有助于及时发现潜在的健康问题,及时的治疗和关注可以帮助儿童更好地度过流感季节。

家庭防控措施 如果家庭中有成员患有流感,要尽量将其隔离,避免与其他家庭成员密切接触,减少传播流感病毒风险。定期清洁家居表面,尤其是经常触摸的物品,如门把手、开关、遥控器等,有助于减少流感病毒的传播。定期通风有助于减少空气中的病毒,特别是在天气允许的情况下,开窗通

风是一种简单而有效的预防措施。当儿童出现流感症状时,及时就医,遵循医生的治疗建议。同时,注意儿童的休息和饮食,保持良好的生活习惯,有助于提高康复速度。

总之,了解儿童流感的特点和预防措施非常重要。通过接种流感疫苗、保持良好卫生习惯、避免接触流感病毒等措施,可以降低儿童感染流感的风险。同时,家长也应该加强教育,增强儿童的健康意识,共同努力预防和控制流感的传播。

(作者供职于山东省博兴县人民医院)

如何预防妇科炎症

□章 琳

妇科炎症是女性常见疾病,对女性的健康和生活质量产生了不良影响。为了预防妇科炎症,大家除了要保持良好的生活习惯和个人卫生外,还需要注意其他方面的保健。

保持良好的生活习惯
饮食健康 应保持均衡的饮食习惯,多吃蔬菜、水果、全谷类食物以及富含蛋白质的食物,少吃油腻、辛辣等刺激性食物;同时,增加膳食纤维的摄入量,有助于维持肠道健康,预防便秘和肠道感染。

适度运动 适度运动可以增强身体的免疫力和抵抗力,有助

于预防妇科炎症。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑车等。

控制体重 肥胖会增加患妇科炎症的风险,因此,要保持健康的体重。通过合理饮食和适量运动,控制体重在正常范围内。

戒烟限酒 吸烟和饮酒都会对女性的生殖健康产生负面影响,应该戒烟限酒。

保持良好的个人卫生

勤换内裤 应每天更换干净的内裤,并选择透气性好、棉质等舒适的面料;同时,尽量不要穿紧身裤、牛仔褲等透气性差的衣服。

注意经期卫生 在经期,女性

朋友要特别注意卫生,勤换卫生巾,避免使用不合格或过期的卫生巾;同时,避免在经期进行性生活。

保持外阴部清洁 应每天用温水清洗外阴部,避免使用刺激性强的清洁剂,清洗时要注意先洗净双手,避免细菌感染。

避免过度清洁 过度清洁会破坏阴道的自我保护机制,导致菌群失调,反而增加感染的风险。因此,在清洗外阴部时,不宜使用碱性过强的肥皂或洗液。

其他方面的保健

定期妇科检查 定期进行妇科检查是预防妇科炎症的重要措施之一。通过妇科检查,可以及

早发现并治疗各种妇科疾病,降低感染的风险。建议大家每年进行一次妇科检查。

增强免疫力 应保持良好的生活习惯和健康的心态可以提高免疫力,有助于预防妇科炎症;同时,要避免过度劳累和压力过大,保持充足的睡眠和愉悦的心情。

及时治疗其他疾病 一些慢性疾病如糖尿病、免疫系统疾病等也会增加感染妇科炎症的风险。因此,及时治疗这些慢性疾病也是预防妇科炎症的重要措施之一。

注意性生活卫生 性生活前后要注意卫生,保持清洁。性伴侣的数量和性行为频率与妇科炎

症的发生率有一定关系,因此要避免不洁性行为和多个性伴侣。

预防性传播感染 一些性传播感染,如淋病、衣原体感染等也会引起妇科炎症。预防性传播感染是预防妇科炎症的重要措施之一。要避免不洁性行为,注意采取安全套等防护措施。

总之,预防妇科炎症需要从多方面入手,包括保持良好的生活习惯、个人卫生,采取其他方面的保健措施。通过综合预防,可以降低感染妇科炎症的风险,保持女性的健康和幸福生活。

(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)

宫颈癌的早期筛查与预防

□朱彤彤

宫颈癌是一种常见的雌性恶性肿瘤,但其早期筛查与预防对于保障女性身体健康非常重要。

了解宫颈癌

宫颈癌是发生在宫颈上皮组织的一种恶性肿瘤,多数由人乳头状瘤病毒(HPV)感染引发。宫颈癌通常具有缓慢进展的特点,但若能在早期发现并治疗,治愈率较高。因此,早期筛查与预防非常重要。

早期筛查方法

宫颈细胞学检查(Pap试验)
宫颈细胞学检查是一种早期筛查宫颈癌的标准方法。医生会在宫颈表面刮取细胞样本,然后送至

实验室进行细胞学检查。通过观察细胞形态是否异常,可以初步判断是否存在异常细胞变化。

HPV DNA(人乳头瘤病毒遗传物质)检测 HPV是导致宫颈癌的主要病因之一。HPV DNA检测可以检测人体内是否存在宫颈癌相关的高危型HPV感染。这项检测可以作为Pap试验的补充,提供更具准确的风险评估。

宫颈镜检查 宫颈镜检查是通过使用放大镜检查宫颈表面的变化,包括颜色、形状和血管分布等。这种检查通常由专业医生在医疗卫生机构进行。宫颈镜检查可以帮助医生更直观地评估宫颈

病变的程度,有助于早期发现和诊断宫颈癌前病变。

宫颈癌的预防

HPV疫苗接种 接种HPV疫苗是预防宫颈癌的关键措施之一。该疫苗能够有效预防多种引发宫颈癌的HPV病毒类型。针对不同的年龄段,医疗卫生机构会提供相应的接种疫苗的方案,从青少年到成年妇女,都可以接种HPV疫苗。通过接种疫苗,可以极大程度上降低感染HPV病毒的风险,从而预防宫颈癌的发生。

健康生活方式的重要性 保持健康的生活方式对于预防宫颈癌同样非常重要。戒烟、限制酗

酒、保持健康的体重、有规律的运动以及健康饮食都能降低患上宫颈癌的风险。此外,减少与致癌物质接触也对预防宫颈癌大有裨益。良好的生活方式不仅对宫颈癌有预防作用,还有助于全面提升身体健康水平。

定期体检和筛查 定期的宫颈癌筛查和体检同样非常重要。即使已经接种了HPV疫苗,也仍需定期进行宫颈抹片检查或其他相关筛查项目。及早发现、及时治疗可以显著提高治愈率,并降低治疗的复杂性。定期体检也有助于发现早期宫颈癌前期病变,提高治愈的机会。因此,定期体

检和筛查在宫颈癌的预防中扮演着非常重要的角色。

宣传与教育

宣传和教育的对于宫颈癌的早期筛查与预防非常重要,政府和医疗卫生机构可开展宫颈癌防控公益活动,向社会大众宣传宫颈癌的相关知识,提高女性对宫颈癌的认识和重视程度。

宫颈癌是可预防的疾病,通过早期筛查与预防措施,我们可以减少宫颈癌的发病率和死亡率,帮助更多女性远离这一疾病的威胁。

(作者供职于山东省泰安市东平县东平街道第二社区卫生服务中心)

宫腔镜就像是一盏照进宫腔的“探照灯”,让我们能够清楚地看到宫腔内的状况。这个小小的镜子,直径只有几毫米,通过宫颈口,可以直接进入宫腔内部,让我们能够直观地观察到宫腔内的各种变化。

宫腔镜的分类

宫腔镜主要分为诊断性宫腔镜和治疗性宫腔镜。

诊断性宫腔镜 诊断性宫腔镜主要用于诊断异常子宫出血、绝经后子宫出血等出血情况。经过保守治疗后症状未予改善,通过彩超检查提示子宫内膜增厚或存在宫腔占位性病变时,可以通过诊断性宫腔镜分别刮取子宫内膜和子宫颈内膜,查明不规则出血的具体原因和位置。必要时进行取样,从而决定下一步的治疗方案。

治疗性宫腔镜 治疗性宫腔镜适用于子宫内息肉、子宫黏膜下肌瘤、宫腔粘连分离、子宫内膜切除、子宫热球内膜凝固剥离、子宫纵隔的切除等。

宫腔镜检查一般在月经后1周。

宫腔镜的优点

微创 与传统的开腹手术相比,宫腔镜无须切口,只需要借助宫颈口这个天然的通道就能进入宫腔,手术创伤小,恢复快。

精准 宫腔镜能够直接观察宫腔内部,定位准确,手术切除病变更加彻底。

安全 宫腔镜手术在直视下进行,避免了传统手术可能带来的损伤和并发症。

注意事项

那么,我们应该如何保护好自己的身体呢?其实,只要我们在日常生活中注意以下几点,就可以让宫腔镜发挥出最大的威力。

定期检查 定期进行妇科检查和宫颈细胞学筛查,出现异常出血及时就诊,及早发现问题并尽早治疗各种子宫疾病。

注意性生活卫生 保持性生活的清洁卫生,避免性传播疾病和感染。

适龄生育 避免多次分娩和刮宫等对宫颈和宫腔造成损伤。

健康生活 保持健康的生活方式,包括合理饮食、适量运动、保持良好的作息

时间等。若需要长期服用激素类药物,如短效避孕药或孕激素类药物时,最好在医生指导下服用。

早期发现症状 关注身体的变化,如有异常出血、腹痛等

症状应及时就医检查。

知识普及 了解女性生殖健康知识,增强自我保护意识。通过阅读书籍、参加讲座等方式增加对女性健康的了解。

我们的身体就像一座神秘的宫殿,而宫腔镜就像那把能够打开“宫殿之门”的钥匙,让我们一起用科学的方法守护自己的健康吧!

(作者供职于山东省烟台市牟平区中医医院)

新生儿睡眠护理方法

□王 贤

作为新手爸妈,可能会对新生儿的睡眠问题感到困扰,新生儿的睡眠质量对他们的成长发育和整体健康非常重要。

常见问题

新生儿睡不安稳,经常哭闹 新生儿在睡觉时经常醒来,哭闹不止,这给新手爸妈和新生儿的日常生活带来了苦恼。

新生儿白天睡觉晚上不睡觉 新生儿可能在白天睡觉,但到了晚上却无法入睡,这也让新手爸妈家长苦恼不已。

新生儿难以建立规律的睡眠 发现新生儿没有固定的睡眠表,难以形成良好的作息习惯。

解决方案

接下来,我们将提供一些解决方案,帮助大家解决这些问题,为新生儿创造一个理想的睡眠环境。

舒适的床铺和寝具 为新生儿选择适合的床铺和寝具非常重要,确保床垫柔软舒适,能够提供足够的支撑力,使用透气且易于清洗的床单和被褥,为新生儿提供一个干净、舒适的睡眠环境。

调节新生儿的睡眠环境 对于新生儿来说,模拟子宫环境更有助于他们入睡,可以尝试使用白噪音机或播放柔和的音乐,让新生儿感受到安心和熟悉的氛围。保持室温适宜,通风良好,防止过热或过冷。

建立规律的作息习惯 制订一个合理的睡前准备流程,例如洗澡、换尿布和阅读故事书等,帮助

宫腔镜：守护女性健康

□曲美芹

新生儿进入睡眠状态,每天大致相同的时间上床睡觉,也能帮助新生儿建立良好的睡眠模式。

响应新生儿的需求

新生儿的睡眠需求会随着成长而改变,在新生儿醒来哭闹时,及时响应他们的需求,例如换尿布、喂奶等,以满足他们的舒适和安全感。

遵循安全的睡眠原则 新生儿在睡觉时应避免使用过厚的被褥和软玩具,以免引发窒息风险。还要确保床铺周围没有杂散的物品,以防止新生儿啃咬或纠缠造成意外伤害。不仅如此,适合的睡眠姿势对新生儿的发育也非常重要,在前几个月,新生儿取仰卧位的姿势,可以降低婴儿猝死综合征(SIDS)的风险。当新生儿能够独立翻身时,他们可以自行选择舒适的睡眠姿势。

通过为新生儿打造舒适的睡眠环境,建立规律的作息习惯,并遵循安全的睡眠原则,新手爸妈可以帮助新生儿度过甜蜜的梦境之旅。不同的新生儿可能有不同的睡眠需求和习惯,因此,新手爸妈应根据新生儿的反应和需求,逐步调整和优化睡眠环境;同时,也要给予新生儿足够的时间来适应新的睡眠模式。

我们希望这份新生儿睡眠指南能为大家带来一些有用的护理知识,让新生儿拥有健康、安心和美好的睡眠体验。

(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)