

# 剖宫产如何进行产后护理

□刘萍

顺产与剖宫产,是两种不同的分娩方式。当孕妇因为身体原因不能顺产时,就可以通过剖宫产的方式进行分娩。剖宫产后,产妇需要进行住院观察,时间长短要根据个人体质决定。

那么,剖宫产后该如何进行护理呢?下面本篇文章将通过几个方面为大家介绍。

1. 剖宫产后,子宫需要一段时间才能恢复到正常状态,因此剖宫产后要注意休息,避免过度劳累,每天要保持充足的睡眠。剖宫产手术后,女性的身体恢复相对缓慢,无法像顺产女性那样,在生产24小时后就能下地活动。剖宫产后恶露很难排出,可以采用半卧位多翻身,促进恶露

的排出,防止恶露淤积在子宫腔造成感染,这对子宫的复位和子宫切口的愈合都有帮助。另外,还要注意室内的环境卫生,避免细菌感染。

2. 剖宫产后,产妇需要多喝水、多排尿,促进身体恢复。导尿管一般在剖宫产手术之前置入,麻醉药的作用在产后24小时~48小时内结束,膀胱肌肉重新开始排尿,此时可以拔除导尿管。一旦出现尿意,要尽量自己排尿,这样可以减少导尿管的保留时间,降低尿路细菌感染的风险。

3. 剖宫产后,产妇饮食上要以清淡为主,尽量少吃或不吃油腻食物,饮食要均衡搭配,不要挑食或偏食。在剖宫产后的24

小时左右,胃肠道的功能会慢慢地恢复,在消化道的功能恢复一些后,可以吃蛋汤或米汤之类的流质食物,不要喝牛奶、豆浆等。当肠道内的气体被排出以后,可以吃1天~2天的半流质饮食,如稀粥、汤面、馄饨等,之后恢复正常的饮食。

4. 剖宫产后,产妇应该保持愉快的心情,避免受到惊吓。

5. 剖宫产后,产妇应该保持卫生清洁,避免感染细菌,做好会阴护理工作,避免伤口受到感染。产后2个星期内,最好是用擦浴来清洁身体,伤口愈合后再进行淋浴,但是在恶露没有完全排出的情况下,不能使用盆浴;每日清洗外阴部1~2次,避免污

秽的水进入阴道;当伤口出现红、肿、热、痛的时候,不要自己去挤压、敷贴,要及时去医院治疗,以免伤口感染的持续时间过长。

6. 剖宫产手术结束后,麻药的效果会慢慢消退,通常在手术后几小时内,就会出现剧痛,术后可以给医生镇痛药,这样才能更快地恢复。在这以后,尽量不用药物来缓解疼痛,否则会影晌肠道蠕动功能的恢复,通常情况下,3天以后疼痛会消退。

7. 在身体条件许可的情况下,生完孩子后要尽早下地活动,并且逐步地增加活动量。此法可增强肠道蠕动,使子宫复位,防止肠粘连及血栓性静脉炎。在剖宫

产后10天左右,如果身体恢复情况良好,可以开始做一些运动锻炼,促进进一步恢复。

8. 剖宫产后,产妇的缝合伤口也需要一段时间才能完全愈合。产后身体恢复期间,应注意保护伤口,不要让伤口受到外力的撞击。

9. 产褥期禁止房事,剖宫产后100天,阴道没有流血,经过医生复查伤口已经完全愈合后,可以进行正常的性生活,但需要做好避孕措施,不然在进行剖宫产手术时,有疤痕的子宫可能会出现穿孔,严重的还会导致子宫破裂。

(作者供职于新疆生产建设兵团第一师医院)

## 如何护理更年期抑郁女性

□满春月

更年期是每位女性生命旅程中不可避免的一个阶段,它带来了身体与心理上的诸多变化。其中,抑郁情绪是许多更年期女性面临的比较严重的问题,它如同一层阴霾,笼罩着更年期女性,让她们感到无助与困惑。然而,通过科学、细致的护理,我们完全有能力帮助这些女性走出阴霾,重新找回生活的阳光。

寻求专业帮助

如果女性怀疑自己患有更年期抑郁,最重要的是及早寻求专业医生的帮助和诊断。医生可以评估症状的严重程度,推荐最合适的治疗方案,并提供必要的支持和指导。专业的心理治疗和药物治疗可以帮助更年期女性应对抑郁症状。

维持健康的生活方式

健康的生活方式对于更年期女性的心理健康非常重要。这包括保持良好的饮食习惯、充足的睡眠、适量的运动和身体锻炼等。均衡的饮食、充足的营养和规律的运动可以提高更年期女性的心理和身体状态,减轻抑郁症状。

管理压力

更年期本身就是一个身体和心理上的挑战,加上抑郁症状,更年期女性常常会面临更多的压力,学会有效地管理压力对于抑郁的缓解非常重要。更年期女性可以尝试一些放松技巧,如深呼吸、冥想、瑜伽或参加支持小组,找到积极的情绪释放途径。

寻求社会支持

与家人、朋友和其他女性分享自己的感受和经历,当更年期女性面对抑郁情绪时,寻求社会支持是非常重要的。与亲密的人交流可以减轻孤独感,增加感情上的支持和理解。参加支持小组或寻求专业心理咨询,也可以与其他经历相似问题的女性分享经验和建议。

培养积极的心态

抑郁情绪可能导致更年期女性产生消极的思维和情绪,如自责无助感和希望缺失。培养积极的心态可以帮助她们应对这些负面情绪。更年期女性可以尝试积极思考,寻找自己的优点,并制定切实可行的目标。同时,培养乐观的态度和兴趣爱好,通过参与有意义的活动来提升生活满足感。

接受药物治疗

对于严重的更年期抑郁症状,医生会建议药物治疗。抗抑郁药物可以帮助调节大脑化学物质,改善情绪和心理状态。然而,药物治疗应该在专业医生的指导下进行,并按照医生的指示正确使用。

自我照顾

更年期抑郁的女性常常忽视自己的需求和照顾。重视自我照顾很关键,应该给自己一些时间和空间,发展自己的爱好,提升自我价值感。合理安排时间,减少过度劳累和压力,保证充分休息和放松。

总之,更年期抑郁女性的护理是一项综合性的工作,需要我们从生理、心理、家庭和社会等多个方面给予她们全方位的关爱和支持。通过科学、细致的护理,我们相信这些女性一定能够走出阴霾,重新找回生活的阳光。

(作者供职于山东省聊城市第四人民医院)

## 儿童肺炎的家庭护理

□董凤华

支气管炎是儿科比较常见的一种疾病,在婴幼儿多发,病原体可能是合胞病毒、腺病毒、流感病毒等呼吸道病毒。肺炎链球菌、肺炎支原体等都是由细菌引起的,症状轻微的患儿一般1周左右就会痊愈,症状的严重患儿会出现呼吸困难、持续高热、发绀等,为确保患儿的治疗效果,做好家庭护理是非常重要的。

保证室内空气质量

要经常开窗通风,避免室内吸烟,导致室内空气浑浊,适宜的室内温度为18摄氏度。患儿生病期间,谢绝人员来访,尤其是有呼吸道传染病的人,避免交叉感染。

保证睡眠

患儿身体比较虚弱,需要多休息才能更好地恢复身体。

注意退热

对于发热的患儿,家长要在医生的指导下口服退烧药,在吃完退烧药以后让患儿多喝水,这样有利于出汗退热,也有利于排痰,如果体温不超

过38.5摄氏度,可以用温水擦浴、冷布袋敷前额等物理降温方法。

科学排痰

拍背时间在早上起床后最好,餐前半小时或餐后2小时可以拍背,拍打后背时,手要微微蜷缩,形成空心状,用腕力快速有节奏地拍打后背,拍打后背时发出声响拍背效果好

才好。背部拍打顺序应从下往上,由外往内拍打,要把两个肺的位置都拍到,因为姿势的原因,患儿的背部及肺部下部更易积聚液体,因此应重点对这些部位进行拍打,如果患儿只有一侧肺炎,则应重点拍打患侧。拍背幅度应以掌根距离背部3厘米~5厘米,指端距离背部5厘米~10厘米为宜,持续3分钟~5分钟,频率要快,至少要120次/分以上。做完上述拍背动作后,如果患儿做有效咳嗽,在咳嗽之前要让患儿深吸一口气,然后用力咳出痰来。

注意体位变换

在患儿躺着休息时,家长应经常

变换患儿体位,促进痰液的排出,如果患儿喘息比较严重,可以采取半卧位,抬高头和上半身以缓解呼吸困难。另外家长也要保持患儿的呼吸道通畅,就医过程中不要因为害怕患儿受凉,就用手捂住患儿的面部、口部,这样会影响呼吸加重病情。

医学观察

日常生活中要注意观察患儿的呼吸情况,了解病情严重程度,在安静状态下观察患儿的呼吸频率,如果患儿安静时呼吸超过50下,应立即去医院检查。如果患儿不仅呼吸急促、咳嗽,而且精神萎靡或烦躁、鼻翼扇动、唇周青紫或吸乳不佳、哭闹不暢、呼吸急促,这都是病情加重的征兆要及时就医。

做好患儿家庭护理工作十分重要,在日常生活中注意细节能使患儿早日康复,如果出现不适或症状持续恶化应立即就医。

(作者供职于山东省济南市章丘区刁镇卫生院)

## 阴道炎的成因和防治方法

□张佳

阴道炎,是许多女性在生活中都会遇到的问题。阴道炎的出现严重影响了女性的健康。然而,这个难“炎”之因并非无法防治,只要了解阴道炎的成因和防治方法,女性朋友们就能更好地保护自己的健康。

什么是阴道炎

阴道炎,就是阴道黏膜的炎症。阴道作为女性生殖系统的一部分,其健康状况直接关系到女性的整体健康。当阴道的自然防御功能受到破坏时,病原体就容易侵入,从而引发阴道炎。阴道炎的症状多种多样,常见的包括白带增多、白带异常(如颜色、气味、质地改变)、阴部瘙痒、灼热感、性交疼痛等。

真菌性阴道炎(念珠菌感染)

药物治疗 使用抗真菌药物如咪唑类、氟康唑或制霉菌素等阴道给药制剂,严重者可配合口服药物如氟康唑。

保持干燥 保持阴部干燥,避免湿润的环境,因为真菌在潮湿中易于生长繁殖。

衣物选择 穿着宽松透气的棉质内裤,避免紧身、化纤材料的内裤。

细菌性阴道炎

抗生素治疗 通常需要医生根据

细菌培养结果开处方使用相应的抗生素,常用抗生素包括甲硝唑或克林霉素。

阴道局部治疗 可以使用含有抗生素的阴道泡腾片或凝胶,以减少药物全身副作用。

滴虫性阴道炎

药物治疗 甲硝唑和替硝唑为治疗此类阴道炎的首选药物,可以口服或阴道给药。

避免复发 性伴侣同时接受治疗以避免交叉感染和复发。

非特异性阴道炎

阴道局部护理 可以使用单一或复方维生素E、液体痱子粉等局部护理,改善症状。

调整pH值:使用乳酸菌等制剂调整阴道的pH值,恢复阴道微生态环境。

如何预防阴道炎

保持良好的个人卫生 每天用温水清洗外阴部,避免使用刺激性的洗液或香皂。在清洗时,注意不要过度清洁,以免破坏阴道的自然菌群平衡。同时,注意保持阴道的干燥,避免长时间穿着紧身裤或合成材料的内裤,选择透气性好的棉质内裤,并经常

更换。

合理饮食 多摄入新鲜蔬菜、水果和全谷类食物,适当补充纤维素、叶酸、维生素C和维生素E,以提供足够的维生素和矿物质。减少辛辣、油腻、刺激性食物的摄入,以免刺激阴道黏膜。此外,保持充足的水分摄入,有助于维持阴道的正常酸碱平衡。

避免滥用药物 抗生素和其他药物的滥用会破坏阴道内的菌群平衡,增加阴道炎的风险。

注意性生活的卫生 在性生活中,要保持清洁,避免不洁性行为。同时,避免与多个性伴侣发生关系,以减少感染的风险。

定期进行妇科检查 妇科检查可以及早发现潜在的炎症或其他妇科疾病。建议女性每年至少进行一次妇科检查,确保阴道的健康。

总的来说,通过科学的饮食、合理的生活习惯、正确的个人卫生观念以及避免滥用药物,可以大大降低阴道炎的发生概率。同时,女性朋友们也需要摒弃一些错误的观念,如过度清洁、频繁使用护垫等,以免适得其反。

(作者供职于河南省新蔡县人民医院妇科)

## 乳腺疾病的护理知识

□杜艳丽

乳腺疾病是女性常见的健康问题之一,从预防到康复,我们需要全方位地了解和掌握相关知识。本文将介绍乳腺疾病的护理知识,帮助大家更好地保护自己的乳房健康。

预防

定期体检 定期进行乳腺检查是预防乳腺疾病的关键。建议女性从20岁开始每年进行一次乳腺检查,40岁以后每半年到一年检查一次。通过乳腺B超、乳腺X线摄影等检查手段及早发现乳腺异常。

养成良好的生活习惯 保持规律作息、充足睡眠和适度运动,有助于调节内分泌,降低乳腺疾病的风险。此外,戒烟限酒、避免过度劳累等也有助于预防乳腺疾病。

均衡饮食 饮食对乳腺健康也有重要影响。建议女性保持均衡饮食,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如豆类、绿叶蔬菜、水果等。同时,减少高脂肪、高热量食物的摄入,以降低患乳腺疾病的风险。

观察乳房外观

平时可以站在镜子前观察乳房的外观,注意有无红肿、疼痛、皮肤凹陷等症状。此外,还要留意乳头是否有溢液现象。

触摸乳房 在洗澡或睡前,可以平躺在床上,用手指轻轻触摸乳房,感受有无肿块、结节等,注意要顺着乳腺导管的方向进行触摸,以免误判。

诊断

乳腺B超 乳腺B超是一种无创、无痛、简便快捷的检查方法,可以清晰地显示乳腺内部的结构和病变情况。通过乳腺B超,医生可以判断肿块的性质、大小和位置,为后

续治疗提供依据。

乳腺X线摄影 乳腺X线摄影(即乳腺钼靶检查)是乳腺疾病的重要检查手段之一,可以发现乳腺内的微小钙化灶和其他异常病变。乳腺X线摄影对于乳腺癌的早期发现具有重要意义,尤其适用于40岁以上女性。

治疗

药物治疗 对于乳腺增生、乳腺炎等良性乳腺疾病,药物治疗是主要手段之一。医生会根据患者的具体情况开具合适的药物,如抗生素、中药制剂等,以缓解症状、控制病情发展。

手术治疗 对于乳腺癌等恶性乳腺疾病,手术治疗是重要的治疗方法。手术方式包括乳腺切除、腋窝淋巴结清扫等,具体手术方案需要根据患者的具体情况和医生的建议进行选择。

康复

心理调适 乳腺疾病患者在康复过程中需要保持良好的心态,积极面对疾病。家属也应该给予患者足够的关心和支持,帮助他们树立信心、战胜疾病。

功能锻炼 在康复期间,患者可以适当进行功能锻炼,如扩胸运动、上肢抬举等,以促进血液循环、恢复乳腺功能。但要注意避免剧烈运动和过度劳累,以免加重病情。

定期随访 康复期间患者需要定期随访复查,以监测病情变化和疗效。

综上所述,乳腺疾病护理需要从预防、自查、诊断、治疗和康复等多个方面入手,只有全面了解并掌握相关知识,才能更好地保护自己的乳房健康。

(作者供职于河南省济源市肿瘤医院外一科)

## 哺乳期女性用药需谨慎

□孙艳

在哺乳期间,许多女性需要使用药物来治疗各种健康问题,但是在选择和使用时要格外谨慎。

因为母乳中的药物成分会传递给宝宝,可能会对宝宝的健康产生影响。因此,哺乳期女性在使用药物时必须谨慎,遵循医生建议,尽量避免自行用药。本文将介绍一些关于哺乳期女性用药的注意事项和建议。

首先,了解药物的渗透性和排泄方式是非常重要的,有些药物会通过乳房组织进入母乳,而有些则不能。另外,一些药物会在母体代谢后通过尿液或粪便排出,另一些则会通过乳汁排出,了解药物的这些特性可以帮助女性避免使用对宝宝有害的药物。

其次,咨询医生是确保安全用药的关键步骤,哺乳期女性在使用任何药物之前都应咨询医生,医生可以评估药物对宝宝的潜在风险,根据个体情况为哺乳期女性提供专业的建议和指导。哺乳期女性应避免自行购买和使用药物,尤其是处方药,在没有医生建议和监督的情况下使用药物可能会对宝宝造成不良影响。

此外,选择安全的替代方法也是保护宝宝健康的一种方法,对于哺乳期女性一些常见的健康问题,存在相对安全的替代治疗方法,如自然疗法、饮食调整或其他非药物治疗方法。在一些情况下,这些替代方法可能是更好的选择,因为它们不会影响母乳中的药物含量。

最后,在哺乳期使用药物时,确保在医生指导下正确使用,尽量选择经过安全性评估适用于哺乳期妇女的药物,避免使用未经医生批准的药物,特别是处方药。也应避免使用含有酒精和其他刺激性药物,因为这些刺激性的药物成分可能通过乳汁传递给宝宝,对其健康造成负面影响。使用药物时,务必严格遵守医生或药剂师的建议,按照指定剂量和用法使用,不要自行调整剂量或更改用法,以最大限度地降低药物对宝宝的潜在风险。同时避免长期使用,如果出现头痛、恶心、腹泻等不良反应,应立即就医。注意观察宝宝是否出现异常反应,如嗜睡、食欲不振、呕吐、腹泻或疲倦等,如果出现任何异常情况,应立即停药,并及时咨询医生。

总的来说,哺乳期女性在使用药物方面要谨慎,确保药物的安全性和合适性。健康的母亲是宝宝健康成长的重要保障,谨慎用药是保护母婴健康的重要一环。

(作者供职于山东省枣庄市山亭区人民医院)

## 伴侣在分娩中的角色与支持方式

□郭莉莉

分娩,是每一位女性人生中的重大时刻,不仅仅是因为这个过程中将诞生一个新生命,更因为它涉及女性身体、心理和情感的巨大变化。

在这个过程中,伴侣的支持和陪伴对于孕妇来说,具有不可估量的重要性,不仅是生活上的照顾,更是心理上的支撑和精神上的寄托。

伴侣在分娩中的角色

情感支持者 分娩对于女性来说是一个既充满期待又充满不确定性的过程。孕妇会经历焦虑、紧张、恐惧等复杂的情绪变化。此时,伴侣的陪伴和安慰非常重要。他们可以通过温柔的话语、体贴的举止来稳定孕妇的情

绪,帮助她们建立信心。

信息提供者 在分娩过程中,孕妇会遇到许多未知和困惑。伴侣可以通过提前了解分娩知识,为孕妇提供准确的建议和引导。这样不仅可以减少孕妇的焦虑,还可以帮助她们更好地应对分娩过程中的各种情况。

生活照顾者 分娩前后,孕妇的身体会经历一系列的不适和变化。伴侣可以在生活中给予细致的照顾,如准备营养丰富的饮食、协助进行日常活动等。这些看似微小的举动,实际上都是对孕妇的巨大支持。

伴侣的支持方式

倾听与理解 分娩过程中,孕

妇会有很多感受和想法需要倾诉,伴侣应该耐心倾听,并试图理解她们的感受,不要急于给出建议或解决方案,有时候倾听和理解本身就是最好的支持。

鼓励与赞美 在分娩过程中,孕妇会经历身体的极限挑战,此时,伴侣的鼓励和赞美能够给予她们巨大的力量和勇气。不妨在关键时刻对她们说一句:“你做得很好!”或者“我为你感到骄傲!”

实际帮助 除了情感上的支持外,伴侣还可以提供实际的帮助,比如协助孕妇进行产前检查、准备待产包、参与分娩过程等,这些实际行动能够让孕妇感受到他们的关心和参与。

灵活应对 分娩过程会遇到各种不可预测的情况,如产程延长、突发状况等,伴侣需要保持冷静和灵活,根据情况的变化调整自己的支持方式,提前制定一个应对计划也是不错的选择。

如何更好地

在分娩过程中支持孕妇 提前准备 分娩是一个复杂的过程,涉及许多未知和挑战,伴侣可以通过提前了解分娩知识、参加产前课程等方式来提高自己的知识储备,这样不仅可以减少孕妇在分娩过程中的紧张感,还可以更好地为其提供支持。

保持积极态度 分娩过程中会遇到各种困难和挑战,保持积极的心态对于整个过程非常重

要,伴侣可以通过乐观的态度、鼓励的话语来激发孕妇的积极情绪,共同面对分娩的挑战。

尊重孕妇需求 每个孕妇在分娩过程中的需求和感受都是不同的,伴侣需要尊重孕妇的选择和决定,给予她们足够的空间和支持,要尊重孕妇的身体和情感需求,避免过度干预或施加压力。

分娩是一个复杂而神奇的过程,涉及女性的身体和情感变化,在这个过程中,伴侣的角色不仅是生活照顾者,更是情感支持者。分娩过程中需要伴侣的全程陪伴和支持,共同迎接新生命的到来。

(作者供职于河南省商丘市妇幼保健院产房)