

# 关于早产儿的发展性照顾

□吕雪

不足37周出生的婴儿，称之为早产儿。大部分早产儿的出生体重低于2500克，各个器官功能、适应能力相对于足月婴儿来说比较差，需要进行特殊照顾。早产儿发展性照顾也就是发育支持护理，可以减少不良环境对婴儿的刺激，促进婴儿的自身发展。那么，关于早产儿发展性照顾，家庭可以做什么呢？

## 营造舒适的环境

**温度、湿度：**对于早产儿来说，一个安静的环境是很重要的，需要将室内的温度保持在22摄氏度~24摄氏度，且湿度需要保持在55%~65%。  
**准备小床：**需要给宝宝准

备一个独立的小床，小床的床头可以挂一些红球，或者是黑白相间的圆球，大概在宝宝的可视距离20厘米左右的位置。

**光线问题：**宝宝房间的光线问题很重要，因为宝宝处于昼夜交替的环境中，睡眠时间增长，哺乳时间缩短，体重增加比较快，所以可以在床头准备一个床头灯，将夜晚的照明度降低，让宝宝感觉有昼夜之分。光线不能太强，需要柔和一些。对于早产儿来说，灯光亮度下降，可以减慢心率，降低宝宝的氧耗，对宝宝的生长发育有利。

**声音问题：**婴儿需要在安静的环境下睡觉，如果有噪音容易干扰睡眠，导致生长激素

水平降低，同时增加心率。另外，突发噪音还可能引起婴儿的血氧饱和度降低，出现哭泣或者烦躁等情况，甚至出现颅内压升高。另外，安静的睡眠环境对于早产儿来说很重要，可以让婴儿的情绪更加稳定。

## 家庭照护的内容

**保持卧位：**让早产儿保持卧位，有利于神经行为的发育，并且可以促进身体伸展，以及屈曲的平衡，侧卧位、俯卧位或者仰卧位都可以，让早产儿的四肢呈屈曲状态。另外，使用毛巾，或者是毛毯限制早产儿的活动范围。这个时候的早产儿就像是在妈妈的子宫内一

样，会非常有安全感，容易保持安静，且可以拥有安稳的睡眠，加快体重增长。

**交流：**妈妈或者其他的家人，在给早产儿哺乳、洗澡或者换尿布的时候，可以轻轻与早产儿进行交流，但是声音不能太大，且动作要轻柔。父母对早产儿的照顾，婴儿是可以感受到的，这不仅能增进亲子关系，还可以增加婴儿的安全感。

**听音乐：**家长可以选择柔和的纯音乐，促进早产儿的神经发育，改善睡眠质量。

**抚触：**抚触能够让婴儿得到正向刺激，促进婴儿的智力发育。

**袋鼠式护理：**母亲将婴儿

直立式贴于胸前，提供婴儿所需的温暖及安全感。袋鼠式护理有助于维持新生儿的体温，促进其生长发育，同时能让母亲对早产儿进行规律的母乳喂养。

在照顾早产儿方面，一定要注意安抚情绪，让早产儿的睡眠有规律，不要突然打扰婴儿。还要注意按需喂养，更换尿布的时候，也要轻柔一些，避免婴儿被惊醒。同时，要特别注意观察早产儿身体状况，出现任何异常，比如不明原因的哭闹，或者其他不适症状，都需要引起重视，及时带婴儿就医。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

# 如何护理儿童常见疾病

□李晴晴

儿童期是生长发育的关键阶段，也是疾病的易发时期。在这个特殊的时期，儿童常见疾病的护理非常重要。

感冒是儿童最常见的疾病之一，通常表现为发热、咳嗽、流鼻涕等症状。在护理过程中，家长首先要保持室内空气流通，避免孩子长时间处于封闭环境。其次，鼓励孩子多喝水，补充体内水分，促进新陈代谢。同时，家长还可以根据医生的建议，适当使用抗感冒药物，缓解孩子的症状。

腹泻是儿童常见的消化道疾病，可能导致脱水、营养不良等严重后果。在护理腹泻患儿时，家长应调整孩子的饮食，以清淡、易消化食物为主，避免油腻、刺激性食物。此外，口服补液盐也是治疗腹泻的重要措施，有助于纠正脱水和电解质失衡。家长应密切观察孩子的大便性状和次数，如有异常及时就医。

发热是儿童常见的症状之一，可能由多种疾病引起。在护理发热患儿时，家长要密切观察孩子的体温变化，采取物理降温或药物降温措施。同时，保证充足的睡眠和适当的休息，有助于孩子身体恢复。此外，家长应避免给孩子穿过多的衣物，以免影响散热。

湿疹是儿童常见的皮肤病，主要表现为皮肤红肿、瘙痒、起疹等。在护理湿疹患儿时，家长要保持孩子皮肤的清洁干燥，避免过度清洗和使用刺激性化学品。穿着宽松、透气的衣物，以减少摩擦和刺激。如果症状严重，家长可遵医嘱使用抗过敏药物或外用膏药，以缓解症状。

中耳炎是儿童常见的耳部疾病，可能导致听力下降、耳痛等症状。护理中耳炎患儿时，家长要保持孩子外耳道清洁，避免污水进入耳朵。同时，遵医嘱使用抗生素或滴耳液，以控制感染。家长还应注意观察孩子的听力变化，如有异常及时就医。

口腔溃疡在儿童中也较为常见，可能导致孩子进食困难、疼痛不适。在护理口腔溃疡患儿时，家长要保持孩子口腔卫生，饭后漱口。使用温和的口腔清洁剂或药膏，以缓解疼痛。同时，提供软烂、易消化的食物，减轻进食时的疼痛感。

除了以上几种常见疾病外，家长还需关注孩子的其他潜在健康问题。定期带孩子进行体检，是预防儿童疾病的重要措施。此外，家长还应注重培养孩子的自我保护和意识，教育他们养成良好的卫生习惯。

在日常生活中，家长还需注意合理搭配孩子的饮食，保证孩子摄入充足的营养。充足的睡眠和适度的运动也是促进孩子健康成长的重要因素。同时，家长要关注孩子的情绪变化，及时给予关爱和支持，维护孩子的心理健康。

(作者供职于山东省金乡宏大医院)

# 产后恢复及婴儿护理要点

□陈丽华



资料图片

随着新生儿的到来，新妈妈迎来了人生中的一个全新阶段。然而，这一阶段也伴随着许多挑战，包括产后身体恢复和新生儿的护理。

## 产后恢复要点

**合理饮食与营养补充** 产后新妈妈的身体需要恢复，应摄入足够的营养。建议多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼、蛋、奶类及新鲜蔬果。同时，适当补充铁、钙等微量元素，预防贫血和骨质疏松症。

此外，新妈妈还要注意水分的摄入，保持充足的水分有助于乳汁的分泌和身体的恢复。

**适当运动** 产后适当运动有助于身体的恢复和塑形。新妈妈可以在医生或专业人士的指导下进行产后瑜伽、慢跑等轻度运动。这些运动不仅可以促进身体的血液循环，还有助于缓解产后抑郁等情绪问题。

然而，新妈妈在运动时要注意避免剧烈运动和过度劳累，以免对身体造成不良影响。

**心理调适与休息** 产后新妈妈面临着身体和心理的双重压力，需要特别注意心理调适和休息。保持愉快的心情和充足的睡眠有助于身体的恢复和乳汁的分泌。

新妈妈可以尝试与家人和朋友分享自己的感受和困惑，寻求他们的支持和帮助。同时，也要学会调整自己的情绪，保持积极乐观的心态。

## 婴儿护理要点

**母乳喂养与辅食添加** 母乳喂养是最佳喂养方式。新妈妈要注意保持乳房的清洁和卫生，按需哺乳，确保宝

(作者供职于山东省聊城市阳谷县人民医院)

# 缓解分娩疼痛的方法有哪些

□田燕

分娩是女性生命中的重大时刻，而分娩疼痛是自然分娩过程中不可避免的一部分。现代医学提供了多种方法，帮助女性缓解这种疼痛，使分娩过程更加舒适和顺利。

## 呼吸与放松技巧

呼吸与放松技巧是分娩疼痛管理中非常基础且有效的方法。通过深呼吸和放松肌肉，产妇可以减轻紧张情绪，降低疼痛感。常见的呼吸技巧包括缓慢而深的腹式呼吸和节律性呼吸。同时，做瑜伽、冥想等也有助于缓解分娩时的紧张情绪。

## 药物镇痛

药物镇痛是分娩疼痛管理中常用的方法之一。根据疼痛程度和产妇的意愿，医生可能会建议使用镇痛药物。局部麻醉药如利多卡因可以减轻宫颈扩张时的疼痛，而全身麻醉药则可以在特定情况下使用。然而，需要注意的是，药物镇痛可能会对母婴产生一定的不良反应，使用前应与医生充分沟通，权衡利弊。

## 非药物镇痛

除了药物镇痛外，还有许多非药物方法可以帮助缓解分娩疼痛。**按摩与针灸：**通过按摩或针灸特定的穴位，可以刺激身体产生内源性镇痛物质，从而减轻疼痛感。

**水疗：**在水中分娩或利用温水浸泡下半身，可以减轻肌肉紧张，缓解疼痛感。

**温热疗法：**将热敷包或暖宝宝等温热物品敷在疼痛部位，有助于促进血液循环，减轻疼痛感。

## 导乐分娩

导乐分娩是一种结合心理、生理和情感支持的分娩方式。导乐师通过陪伴、鼓励和引导，帮助产妇建立信心，减轻焦虑和恐惧，从而缓解分娩疼痛。导乐分娩强调个性化关怀和尊重，让产妇在分娩过程中感受到更多的支持和关爱。

## 分娩姿势与体位

分娩姿势与体位的选择也会对疼痛产生影响。传统的仰卧位分娩可能加重腰部和背部的压力，导致疼痛加剧。因此，准妈妈可以尝试不同的分娩姿势，如侧卧、蹲位或站立等，以找到适合自己的体位，减轻疼痛感。

## 持续性与渐进性锻炼

在孕期进行持续性与渐进性的锻炼，如瑜伽、散步和游泳等，可以增强身体的柔韧性和耐力，为分娩做好准备。这些锻炼不仅有助于减轻分娩时的疼痛感，还有助于产后恢复。

总之，分娩疼痛管理是一个综合性的过程，需要产妇、家人和医护人员的共同努力。通过运用呼吸与放松技巧、药物镇痛、非药物镇痛方法、导乐分娩、调整分娩姿势与体位，以及进行持续性与渐进性锻炼等多种方法，可以有效缓解分娩疼痛，让产妇在分娩过程中更加舒适和自信。同时，也应该关注产妇的心理健康，为她们提供情感支持和关爱。

(作者供职于山东省东营市第二人民医院)

# 乳腺癌患者的生活护理

□张晓叶

乳腺癌并非无法治愈，除了积极的治疗，患者的生活护理也是康复过程中不可或缺的一环。

首先，乳腺癌患者需要养成规律的生活习惯，包括饮食、作息和运动等多个方面。患者在饮食上应以均衡、营养、清淡为原则，避免过度摄入高脂肪、高热量的食物，选择富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、豆类、新鲜蔬菜和水果等。同时，要遵循“三分饥、七分饱”的饮食原则，避免暴饮暴食。作息方面，患者应保持充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累。运动方面，患者应根据自身情况选择合适的运动项目，如散步、游泳等。这些运动有助于提高身体素质，增强免疫力，减轻治疗带来的不适。

其次，乳腺癌患者需要关注自己的心理状态。疾病带来的身体和心理压力可能会让患者感到焦虑、抑郁等。因此，患者应当学会调整心态，以积极、乐观的态度面对疾病。与家人、朋友保持深入的交流，分享自己的感受和困惑，寻求他们的支持和理解，从而缓解心理压力。同时，可以培养一些兴趣爱好，如听音乐、画画、阅读等，丰富自己的生活，提升心理健康水平。

乳腺癌患者在日常生活中还应注意个人卫生，保持皮肤清洁干燥。避免用力搓揉手术部位，以免造成感染。此外，定期更换内衣、床单等用品，保持生活环境清洁，有助于预防并发症。

此外，乳腺癌患者还需要注意自己的身体状况。在康复过程中，患者可能会出现一些并发症或不适应症状，如肩关节活动受限、淋巴水肿等。这时，患者应及时向医生

咨询，通过按摩、理疗等手段来缓解症状。同时，患者也要密切关注自己的身体变化，定期进行复查，以便及时发现并处理可能出现的问题。

乳腺癌患者还应注意生活方式的调整。戒烟、限酒、避免暴露在二手烟环境中等都非常重要。同时，患者也要避免过度操劳，尤其是在术后两年内，避免过度劳累导致身体免疫力下降。

最后，乳腺癌患者不应孤军奋战，社会支持对于患者的康复至关重要。患者可以寻求乳腺癌康复组织的帮助，加入相关的社群，与其他患者分享经验和心得。此外，政府和社会各界也应提供更多资源，如乳腺癌筛查项目、康复中心等，帮助乳腺癌患者康复。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院)

# 儿童患了重症肺炎怎么办

□李海城

儿童重症肺炎是一种严重威胁儿童健康的疾病，症状严重，进展迅速，若不及时治疗，可能导致严重的并发症，甚至危及生命。

## 儿童重症肺炎的治疗方法

**病因治疗：**首先要进行详细的检查，确定感染的病原体类型。常见的病原体包括细菌、病毒、支原体等。对于细菌性肺炎，需要使用敏感的抗生素进行治疗；对于病毒性肺炎，则需要使用抗病毒药物；对于支原体肺炎，则需要使用大环内酯类抗生素进行治疗。此外，还要注意排除其他可能导致肺炎的疾病，如先天性心脏病、免疫缺陷病等。

**对症治疗：**除了病因治疗外，还需要根据患者的具体症状进行对症治疗。例如，对于发热的患儿，需要进行物理降温或药物降温；对于咳嗽、咯痰的患儿，需要使

用止咳化痰药物；对于呼吸困难的患儿，需要进行氧疗或机械通气等支持治疗。此外，还要注意保持患儿的水电解质平衡，防止并发症。

**免疫支持治疗：**重症肺炎患儿的免疫系统受到严重打击，需要给予免疫支持治疗。比如使用免疫球蛋白等免疫增强剂，提高患儿的免疫力，促进疾病的康复。

## 儿童重症肺炎的预防措施

首先，增强儿童的抵抗力是预防重症肺炎的基础。家长应确保儿童获得充足的营养，均衡饮食，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果、瘦肉和豆类等。此外，适当的户外活动和体育锻炼也有助于增强儿童的免疫力。

其次，保持良好的生活习惯和环境卫生，对预防儿童重症肺炎至关重要。家长应教育儿童养成勤

洗手、不随地吐痰等良好的卫生习惯。同时，定期开窗通风，保持室内空气流通，避免烟雾和污染物的积聚。对于家庭成员中有吸烟的情况，应全面戒烟，确保儿童呼吸到清洁的空气。

此外，及时接种疫苗也是预防儿童重症肺炎的重要手段。肺炎链球菌疫苗和流感病毒疫苗等可以有效降低儿童感染相关病原体的风险。家长应按照医生的建议，及时为儿童接种疫苗，确保他们获得充分的免疫保护。

最后，家长和医护人员应密切关注儿童的健康状况，一旦发现儿童出现咳嗽、发热等呼吸道症状，应及时就医，避免病情恶化。对于已经确诊为肺炎的儿童，应积极治疗，防止病情发展为重症肺炎。

(作者供职于山东省冠县新华医院)

# 做好清洁与护理 预防妇科炎症

□王翠萍

妇科炎症是女性常见的健康问题，不仅影响女性的生活质量，还可能引发更严重的健康问题。因此，了解妇科炎症的预防知识，掌握日常清洁与护理的正确方法，对于女性健康至关重要。

## 妇科炎症的成因与预防

妇科炎症的成因多种多样，包括个人卫生不佳、性生活不当、免疫力下降等。因此，预防妇科炎症需要从多个方面入手。

**注重个人卫生：**保持外阴清洁干燥是预防妇科炎症的首要任务。每天用温水清洗外

阴，避免使用刺激性清洁用品。同时，注意勤换内裤，选择透气性好的棉质内裤，避免穿紧身裤或化纤内裤。

**合理的性生活：**性生活是妇科炎症的一个重要传播途径。因此，建议女性保持合理的性生活频率。性生活开始前，双方都要清洗生殖器官，确保卫生。为了减少疾病传播，双方还要避免与多个性伴侣发生关系。此外，性生活后应及时清洗外阴，避免细菌感染。

**增强免疫力：**免疫力低下容易引发妇科炎症。因此，女性应保持规律作息、合理饮食、适当运动

等，增强身体免疫力。

**避免过度清洁：**过度清洁会破坏阴道的酸碱平衡，反而容易引发妇科炎症。因此，不建议频繁使用阴道洗液或护理液，除非医生建议使用。

## 日常清洁与护理指南

除了预防要点外，女性还需要掌握日常清洁与护理的正确方法。

**正确清洗外阴：**清洗外阴时，应用流动的温水，从上至下、从前至后轻轻冲洗。避免使用肥皂或其他刺激性清洁用品，以免破坏阴道的自然屏障。

**定期进行妇科检查：**妇科检查是预防妇科炎症的重要手

段。通过妇科检查，可以及时发现并治疗妇科炎症，避免病情恶化。因此，建议女性每年至少进行一次妇科检查，及时了解自己的健康状况。

**了解妇科炎症的常见症状** 有助于女性及时发现并处理问题。常见妇科炎症的症状包括外阴瘙痒、红肿、疼痛、分泌物异常等。一旦出现这些症状，女性应及时就医，接受专业治疗。

**注意公共场所卫生：**在公共场所如泳池、澡堂等，女性应注意个人卫生，尽量避免与他人共用毛巾、浴巾等物品，以免交叉感染。

**定期使用卫生巾：**在公共

场所使用卫生巾时，应定期更换卫生巾，避免细菌交叉感染。

**注意公共场所卫生：**在公共场所如泳池、澡堂等，女性应注意个人卫生，尽量避免与他人共用毛巾、浴巾等物品，以免交叉感染。

**定期使用卫生巾：**在公共

场所使用卫生巾时，应定期更换卫生巾，避免细菌交叉感染。

(作者供职于山东省烟台桃村中心医院)