

产后避免乳房堵塞的方法

□蒋文婷

许多妈妈产后都可能遇到乳房堵塞的问题。乳房堵塞不仅会给产妇带来疼痛和不适，还可能对乳汁供应和宝宝的喂养产生不良影响。因此，了解如何避免乳房堵塞及如何处理乳房堵塞是非常重要的。

乳房堵塞的原因

乳房充盈 产后乳汁分泌旺盛，导致乳房充盈，加上乳汁排泄困难，容易发生堵塞。

乳汁淤积 当乳房不能充分及时排出乳汁时，乳汁会在乳腺管内积聚，引发乳腺炎等问题。

吸吮姿势不当 不正确的吸吮姿势可能导致乳汁流动受阻，增加乳房堵塞的风险。

预防乳房堵塞的方法

正确吸吮或泵奶 新生儿出生后1小时内吸吮，每次每侧20分钟~30分钟，每天不低于8次，注意夜间吸吮。如果无法直接哺乳，可以尝试定时泵奶来保持乳房通畅。

排空乳房的乳汁 确保每次喂奶时间充分，让宝宝能够吸空乳房，如果奶量过多，选择泵出储存或弃掉，避免残余乳汁积聚，堵塞乳腺管。乳房吸空后，乳汁每小时的分泌量约是涨奶时分泌量的5倍。

保持新生儿正确的吸吮姿势 新生儿与母亲胸对胸、腹对腹、下颌贴乳房、鼻尖对乳头。注意乳房卫生 保持乳房

清洁，避免乳头破损或皮肤感染，有助于预防乳房堵塞。

不要过早断奶 产妇产后2周后再多喝些促进乳汁分泌的汤水，避免乳腺管未通而突然分泌大量的乳汁。

处理乳房堵塞的方法

继续频繁哺乳或泵奶 持续刺激乳腺管排空乳汁，有助于解除堵塞。此举可以通过刺激乳房肌肉收缩，促进乳汁的流动，减少乳房内乳汁积聚的机会，从而缓解乳房堵塞的症状。

热敷和按摩乳房 使用温暖的湿毛巾或热水袋热敷乳房，促进乳汁流动，缓解乳房不适。热敷可以扩张乳腺管和血管，增加血液循环，促进乳汁的

排泄。轻柔地按摩堵塞处 在堵塞处轻柔地按摩，帮助乳汁通畅。按摩可以刺激乳腺管周围的肌肉，促进乳汁流动，有助于解除乳房堵塞。

使用冷敷消肿 在处理过程中，如果乳房红肿疼痛明显，可以尝试使用冷敷物品减轻炎症反应和肿胀。冷敷可以收缩血管，减轻炎症反应和肿胀，从而缓解乳房堵塞引起的不适。

必要时咨询医生 如果乳房堵塞严重或处理方法无效，及时咨询医生寻求进一步的建议和治疗。医生可以评估病情，根据具体情况给出适当的治疗方案，如使用药物、物理疗

法或其他专业方法来解决乳房堵塞问题。

为什么要及时处理乳房堵塞

防止乳腺炎 乳房堵塞如果不及时处理，可能会导致乳腺炎。乳腺炎是乳房感染的一种，会导致乳房红肿、疼痛、发热等。及时处理乳房堵塞，可以减少乳腺炎的发生风险。

维持乳汁供应并保证宝宝充分喂养 乳房堵塞会影响乳汁的正常排出，导致乳汁供应不足，影响宝宝的充分喂养。及时处理乳房堵塞，可以保障母乳喂养的顺利进行，确保宝宝获得足够的营养。

(作者供职于山东省滕州市中心人民医院)

儿童呼吸道感染应以预防为主

□崔丽



资料图片

呼吸道感染是儿童常见的疾病之一，包括感冒、喉炎、扁桃体炎、支气管炎等。由于儿童的免疫系统尚未发育成熟，更容易受到病毒和细菌的侵袭。因此，对于儿童呼吸道感染，预防工作至关重要，而治疗则应在必要时进行。

儿童呼吸道感染症状多种多样，上呼吸道感染多为流鼻涕和鼻塞，这是鼻腔受到炎症侵害后充血水肿所致。下呼吸道感染常见的有干咳或湿咳两种，湿咳即有痰的咳嗽。消化道症状多为上腹痛、恶心、呕吐等。全身症状最为明显的就是发热。呼吸道感染的咽喉症状主要表现为咽痛、声音嘶哑等。

预防为主

增强免疫力 儿童免疫力的强弱直接影响他们抵抗呼吸道感染的能力。家长需要确保孩子摄入足够的营

养，包括蛋白质、维生素、矿物质等，促进免疫系统的正常发育和运作。充足的睡眠有助于儿童身体的恢复和免疫力的提高。适当的运动锻炼可以增强儿童的体质和免疫力，如散步、跑步、游泳等。

注意个人卫生 良好的个人卫生习惯是预防呼吸道感染的基础。家长应教育孩子养成勤洗手、勤洗脸、勤换衣物等习惯，减少病毒和细菌的传播，避免用手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。此外，家长还应定期为孩子清洗玩具、餐具等物品，保持家庭环境的清洁卫生。

保持室内空气流通 室内空气流通不畅容易导致病毒和细菌滋生。家长应定期开窗通风，保持室内空气新鲜。在冬季，使用暖气或空调时，应注意适当加湿，避免空气过于干燥。避免在封闭、拥挤的环境中长时间停留，如人群密集的商场、超市等。

避免接触传染源 在呼吸道感染高发季节，家长应尽量带孩子去人群密集、空气不流通的场所，减少接触传染源的机会。同时，家长也应注意自己的健康状况，如有感冒等症状，应及时佩戴口罩、勤洗手等，避免将病毒传染给孩子。

接种疫苗 部分呼吸道感染可以通过接种疫苗来预防。家长应根据医生的建议，按时为孩子接种疫苗，提高他们的免疫力。

治疗为辅

及时就医 当孩子出现呼吸道感染症状时，家长应及时带孩子就医。医生会根据孩子的病情制定相应的治疗方案，如使用抗病毒药物、抗生素等。家长应遵医嘱给孩子用药，切勿自行购买药品或更改治疗方案。

对症处理 针对孩子出现的发热、咳嗽、鼻塞等症状，家长可以通过物理降温、使用止咳药、保持鼻腔通畅等措施进行对症处理。同时，家长还应关注孩子的饮食和休息情况，保证孩子摄入足够的营养和水分，促进身体康复。

预防并发症 儿童呼吸道感染如不及时治疗或治疗不当，可能引发一些并发症，如肺炎、中耳炎等。因此，家长应密切关注孩子的病情变化，如有需要应及时就医，避免并发症。

(作者供职于山东省泰安市岱岳区徂徕镇卫生院)

如何护理儿童阑尾炎

□陈超

儿童阑尾炎是一种常见的急腹症，发病率逐年上升，严重威胁儿童的身心健康和生命安全。阑尾炎症状多变，而且儿童往往无法准确描述自己的感受，容易导致家长重视程度不足，错过最佳治疗时机。

儿童阑尾炎的症状

儿童阑尾炎的典型症状包括右下腹痛、恶心、呕吐、发热等。然而，由于儿童的生理特点和表达能力有限，这些症状可能表现得并不典型。例如，儿童可能无法准确指出疼痛的具体位置，或者疼痛开始时可能在脐周，后来逐渐转移至右下腹。此外，儿童还可能出现腹泻、便秘等消化系统症状。

儿童阑尾炎的护理措施

病情观察与护理 首先，对阑尾炎患儿的病情进行密切观察是护理的首要任务。护士或家属应定时监

测患儿的体温、脉搏、呼吸和血压等生命体征，特别是体温，它可以反映炎症的发展情况。若体温超过38.5摄氏度且伴有精神不振，可能是急性化脓性阑尾炎，应及时通知医生进行处理。

疼痛护理 阑尾炎带来的疼痛是患儿最为苦恼的症状之一。在护理过程中，应协助患儿采取半卧位或斜坡卧位，以减轻肌肉张力，缓解疼痛。同时，保持病房的安静和舒适，减少外界噪音对患儿的刺激。

饮食调整 饮食调整是阑尾炎护理中不可或缺的一环。术后当天应禁食，待排气后方可进食流质食物，如小米汤、稀饭等，然后逐渐过渡为半流质饮食、普食。患儿应避免进食刺激性食物，如辣椒、生姜等，以及生冷、油腻的食物。患儿要多吃富含纤维的蔬菜和水果，有助于调节肠道功能。同时，保持

定时定量、少吃多餐的饮食习惯，建议一天4餐~5餐。

生活习惯调整 生活习惯的调整对于阑尾炎患儿的康复同样重要。患儿应避免熬夜，导致身体疲劳，不适症状加重。术后恢复期间，患儿应在卧床期间适当进行舒缓的四肢运动，预防静脉血栓形成和沉积性肺炎。待身体逐渐恢复后，应尽早下地活动，促进肠道蠕动，加速身体康复。

心理护理 阑尾炎的发病和治疗过程可能给患儿带来一定的心理压力和焦虑情绪。因此，心理护理也是阑尾炎护理中的重要一环。护士和家属应给予患儿足够的关心和支持，帮助他们建立战胜疾病的信心。同时，患儿自身也应保持良好的心态，避免过度焦虑。

(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)

让孩子远离麻疹的方法有哪些

□李桂敏

麻疹是一种由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，传染性强，易在人群中引起流行。尤其是儿童，由于免疫系统尚未发育成熟，更容易受到麻疹病毒的侵袭。因此，为了保障孩子的健康，必须深入了解麻疹的防治措施，为孩子筑起坚实的健康屏障。

麻疹的流行特点与症状

麻疹主要通过飞沫传播，也可通过接触患者的分泌物或污染物传播。6个月至5岁的儿童是麻疹的高发人群。感染麻疹病毒后，症状类似感冒，如发热、咳嗽、流涕等。随着病情的发展，患者口腔两侧近白齿的颊黏膜上会出现针状白点，周围有红晕，随后耳后、面部及全身会出现红色疹子，疹子出齐后表示病情已进入恢复期。

如何预防麻疹

接种疫苗 接种麻疹疫苗是预防麻疹最有效的措施。麻疹疫苗可刺激机体产生抗麻疹病毒的免疫力，从而有效预防麻疹的发生。建议家长及时带孩子接种麻疹疫苗，并按规定的程序进行接种。

加强营养 营养是孩子健康成长的基础。家长应关注孩子的饮食，保证其摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养成分。适当进食富含高蛋白、高维生素的食物，如鸡蛋、胡萝卜、芹菜、火龙果等，有助于增强体质，降低患病的概率。

适当运动 适当运动可以促进孩子的身体发育和健康成长，增强体质和免疫力。家长应根据孩子的年龄和身体条件，选择适合的运动方式和强度，并鼓励孩子坚持锻炼。慢跑、骑自行车等运动方式，都是不错的选择。

注意个人卫生 个人卫生是预防麻疹的重要措施之一。家长应教育孩子养成良好的卫生习惯，如勤洗手、勤洗澡、勤换衣服等。同时，家长还应定期消毒家中常用的物品，如玩具、餐具等，减少病毒的传播。

远离传染源 在麻疹流行期间，家长应尽量避免带孩子去人群密集、空气不流通的场所，以免发生感染。如果家中有麻疹患者，应及时将患者隔离，并采取相应的消毒措施，防止病毒传播。

(作者供职于河南省许昌市建安区疾病预防控制中心)

揭秘顺产全过程

□王娜

对很多准妈妈来说，产房都是一个神秘和充满期待的场所。然而，分娩的过程可能是未知的。

顺产过程简介

顺产，又称自然分娩，是人类繁衍后代的自然方式。这个过程通常包括3个阶段：宫颈扩张期、胎儿娩出期和胎盘娩出期。在顺产过程中，准妈妈的身体会分泌催产素等激素，促使子宫收缩，宫颈扩张，胎儿下降。同时，准妈妈的呼吸、心率、血压等生理指标也会发生变化，以适应分娩的需要。

宫颈扩张期

宫颈扩张期是顺产过程中的第一阶段，也是最漫长的阶段。随着子宫收缩的加强，宫颈开始逐渐扩张，以便让胎儿通过。这个阶段通常需要8小时~16小时，具体时间因人而异。在宫颈扩张期，准妈妈可能会感到腹部紧绷、疼痛等症状。医生会监测宫颈扩张的程度和胎儿的情况，确保一切正常进行。

胎儿娩出期

胎儿娩出期是顺产过程中的第二阶段。当宫颈扩张到一定程度后，胎儿开始进入阴道口。随着子宫收缩的进一步加强，胎儿逐渐下降，最终通过阴道口娩出。这个阶段通常需要1小时~2小时。在胎儿娩出期，准妈妈需要配合医生的指示用力，以帮助胎儿顺利娩出。同时，医生也会监测胎儿的心率和呼吸情况，以确保其健康。

胎盘娩出期

胎盘娩出期是顺产过程中的第三阶段。当胎儿娩出后，子宫会继续收缩，促使胎盘从子宫壁剥离并排出。这个阶段通常需要0.5小时~1小时。在胎盘娩出期，医生会监测胎盘的完整性和出血情况，确保母婴安全。

如何助力自然分娩

孕期准备 在孕期，准妈妈应该保持健康的生活方式，合理饮食，适当运动，充足休息等都有助于增强身体素质，为分娩做好准备。

分娩教育 了解分娩过程和相关知识可以帮助准妈妈减轻紧张和焦虑情绪，更好地应对分娩过程。准妈妈可以通过参加分娩课程、阅读相关书籍等方式学习分娩知识。

配合医生 在分娩过程中，准妈妈要积极配合医生的指示和操作，听从医生的建议，以便顺利完成分娩过程。

无痛分娩 对于疼痛较明显的准妈妈，可以考虑无痛分娩。无痛分娩有多种方式，如药物性分娩镇痛、非药物性分娩镇痛等，可以根据具体情况选择适合自己的方式。

家人的支持 家人的支持和陪伴对准妈妈来说非常重要，可以减轻准妈妈的紧张情绪，让她感到安心和放松。同时，家人的参与和支持也有助于促进亲子关系的建立。

保持良好的心态 保持积极、乐观的心态有助于减轻分娩疼痛和焦虑情绪。准妈妈可以通过冥想、听音乐等方式来放松心情。同时，也可以尝试一些自然疗法，如温水浸泡、按摩等来缓解身体和心理的压力。

(作者供职于河北省沧州市中心医院)

防止儿童斜弱视 守护眼睛健康

□唐凯

在儿童的成长过程中，眼睛的健康发育至关重要。然而，有一些常见的儿童眼病，如斜视和弱视，往往因为家长缺乏相关知识而未能使孩子得到及时治疗，给孩子的视力和未来生活带来不良影响。

斜视，也称为斜视和弱视，是两种常见的儿童眼病。斜视是指双眼不能同时注视一个目标，一只眼睛注视目标时，另一只眼睛的视线会偏离目标。这可能是由于眼部肌肉的不协调或眼位异常引起的。弱视则是指由于某种原因(如屈光不正、斜视、屈光参差、形觉剥夺等)导致的单眼或双眼最佳矫正视力低于正常，

但眼部检查无器质性病变。斜视和弱视可单独存在，又可互为因果。

斜视的危害不容忽视，会影响患者的视力，导致视力下降、视野模糊或复视等问题，严重时甚至可能导致失明。斜视还会影响患者的双眼协调能力和立体视觉，使患者难以准确判断物体的远近、深浅和形状，影响日常生活和工作。此外，斜视还可能对患者的心理健康产生负面影响，如自卑、孤僻等心理问题，影响其社交。

斜视弱视的治疗

一般治疗 无论斜视或是弱视患者，首先应进行眼部常规检

查，若患者存在屈光不正(远视、近视和散光)，需进行戴镜矫正。对于弱视患者，可以采用优势眼遮盖法，锻炼弱视眼的视力。同时，视觉训练也有助于弱视眼视力的恢复及双眼协调能力和立体视觉的提高。

药物治疗 对于某些眼肌麻痹造成的后天性斜视伴复视，可以向其拮抗肌内注射肉毒素，麻痹局部肌肉，促使眼外肌之间的功能平衡。但药物治疗应在医生指导下进行。

手术治疗 如果斜视比较严重，影响外观及双眼视功能，则需要通过斜视手术进行治疗。手术需要在专科医生的检查和评估后

进行。

日常注意事项

注意用眼卫生 在看书或者看电视产品时，建议保持正确的坐姿，眼睛与书本或屏幕保持恰当的距离，并适当远眺、缓解眼部疲劳。避免在光线较暗或较强的环境下用眼，以免加重眼疲劳。

加强眼部锻炼 家长可以每天给孩子做眼保健操，按摩眼部周围，改善眼部的血液循环。同时，鼓励孩子多进行户外运动，多接触阳光，多远眺，有助于放松眼部肌肉。

注意饮食 让孩子多吃富含钙、磷、维生素的食物，如胡萝卜、

鱼肉、虾等，避免食用辛辣等刺激性食物，如辣椒、火锅等。同时，避免喝碳酸饮料，以免影响眼睛健康。

定期检查 家长应定期带孩子进行眼科检查，早期发现可能存在的视力及眼位问题，并及时干预和治疗。特别是对于有家族史的人群，更应如此。

避免长时间使用电子产品 长时间使用电子产品可能导致眼睛疲劳和屈光不正，进而引发斜视弱视。因此，家长应限制孩子使用电子产品的时间，鼓励孩子多进行户外活动。

(作者供职于山东中医药大学附属眼科医院)