

婴儿期的正确喂养原则

□何洁萍

婴儿期可能是人生中关键的生长和发育阶段,对于父母和看护者来说,了解如何正确喂养婴儿以确保其健康成长是非常重要的。但喂养婴儿不仅需要提供食物,还涉及一个微妙且复杂的生理和营养过程。

对于婴儿来说,营养不仅是身体生长的基石,而且对大脑、神经系统和免疫系统的发育也非常重要。正确的喂养原则包括定时喂养、观察婴儿的饥饿和饱的信号、保持舒适的喂养环境等。

喂养婴儿是新手父母面临的挑战之一,但通过了解并遵循科学的指导原则,我们可以确保婴儿在较关键的生长和发育阶段获得足量营养,为后续大脑和身体发育打下坚实的基础。

婴儿期的喂养与饮食

饮食影响着婴儿的健康与成长,因此父母都应该重视婴儿期的饮食。以下是关于婴儿饮食的七个关键点:

母乳是最佳选择 母乳是新生儿和婴儿的较佳食物,它不仅含有足够的营养素来满足婴儿的需求,还含有能够帮助婴儿抵抗疾病的抗体。此外母乳中的其他生物活性成分如乳酸菌、酵母菌等,也能促进婴儿消化系统的健康,母乳的益处还包括增强母子情感联系,减少哮喘、过敏和其他长期健康问题的风险。对于母亲来说,母乳喂养也可以帮助其更快地恢复到孕前体重,并降低患乳腺癌和卵巢癌的风险。

婴儿配方奶粉的选择 当母乳喂养不可行时,选择合适的婴儿配方奶粉非常重要,这些奶粉经过特别设计,尽可能模仿母乳的营养成分,但是不同品牌和种类的奶粉在营养成分和添加剂上可能存在差异。因此,父母应该仔细阅读标签,并咨询医生或营养师的意见,同时一些婴儿可能对某些配方奶粉中的成分敏感,如果出现不良反应,应及时更换

或寻求医生的建议。

添加辅食的时间和方法 当婴儿年龄在4到6个月之间时,可以开始尝试辅食喂养。一开始父母可以选择单一、易消化的食物,如稀饭、果泥或蔬菜泥等。食物最好磨成纯泥状,避免婴儿噎到,当婴儿逐渐适应辅食后,可以逐步增加辅食的种类和质地。每次尝试新食物时,都需要隔开几天,便于观察是否有过敏反应。

避免摄入过量的糖和盐 由于婴儿的肾脏还未完全发育,因此此在钠和糖的摄入量上应该受到严格控制,过多的盐可能导致肾脏负担增加,而高糖食物可能增加婴儿的肥胖风险。为了确保健康,最好为婴儿准备无盐、无糖或低糖的食物,并避免喂食添加剂过多的零食和甜点。

饮水 随着辅食摄入量的增加,婴儿对水的需求也会增加,但是婴儿的肾脏还未完全发育,他们不能摄入大量的水,过多的

水可能导致水中毒或影响婴儿的营养摄入平衡。因此,最好在喂食辅食后为婴儿提供适量的水。

预防和管理食物过敏 食物过敏在婴儿中相对常见,如果父母或其他家庭成员有食物过敏史,那么婴儿患食物过敏的风险会增加。当婴儿出现过敏症状,如皮疹、呼吸困难或腹泻时,应立即停止喂食可能导致过敏的食物,并尽快咨询医生。

对某些食物的限制 一些食物可能对婴儿来说是不安全的,如蜂蜜在婴儿一岁前是禁止食用的,因为它可能含有致病的孢子。另外,像热狗、葡萄和坚果这种硬、圆、滑的食物可能导致婴儿窒息,应避免喂食。

注意婴儿的饮食需求变化 随着婴儿变成幼儿,他们的饮食需求再次发生变化,需要更多的蛋白质、钙和铁来支持他们快速的生长和发育,幼儿也开始

发展出自己的饮食喜好和习惯。在这一阶段,父母应鼓励孩子尝试各种食物,培养他们健康的饮食习惯。

要注意的是,每个婴儿都是独特的,他们的饮食需求和喜好可能会根据他们的体重、身体发育程度和活动水平而有所不同。因此,父母应该密切关注婴儿的饮食反应,并根据需要调整饮食。

随着婴儿的成长,他们的饮食需求会不断变化,作为父母,我们应该认识到这些变化,并根据婴儿的需求调整饮食,确保他们得到适量和均衡的营养。

总之,为婴儿提供正确和平衡的营养是他们健康成长的关键,无论选择哪种喂养方式,都应始终以婴儿的健康为首要考虑,并在整个过程中寻求专业人士的建议和指导。

(作者供职于广西壮族自治区柳州市柳江区妇幼保健院)

解读子宫脱垂的症状与防治

□柳青岚

子宫脱垂是一种常见的妇科疾病,主要指的是子宫从正常位置沿阴道下降,宫颈外口下降至坐骨棘水平以下,甚至子宫全部脱出于阴道口以外。

子宫脱垂的成因

子宫脱垂的成因主要包括妊娠、分娩损伤、产后过早参加重体力劳动、卵巢功能衰退、先天性盆底组织发育不全及其他因素。

分娩过程中,胎儿过大、分娩时间过长或产道损伤可能导致子宫支持组织如子宫韧带和盆底肌肉过度拉伸或撕裂,减弱对子宫的支撑。产后女性若过早参与重体力劳动,如提重物或长时间站立,会进一步增加盆底压力,加剧脱垂风险。随年龄增长,卵巢功

能衰退和雌激素水平下降会导致盆底肌肉松弛和子宫韧带弹性降低,从而增加脱垂风险。部分女性可能存在先天性盆底组织发育不全,如盆底肌肉薄弱或子宫韧带发育不良,也易于发生脱垂。此外,长期慢性咳嗽、习惯性便秘、腹型肥胖、持续性负重等腹压长期增高的疾病以及医源性原因也是子宫脱垂的潜在危险因素。

子宫脱垂的症状

子宫脱垂的症状主要包括腰腹部疼痛、小腹坠胀、分泌物异常、排尿异常、排便困难和月经失调等。

由于子宫位置改变和韧带牵拉,患者可能出现不同程度的腰腹部疼痛,轻者隐痛或不适,重者

则持续性疼痛。同时,小腹坠胀感是常见症状,尤其在站立或行走时更为明显,可能伴随腰酸背痛和下肢乏力。子宫脱垂后,宫颈长时间暴露在外,容易受到外界刺激和感染,导致阴道分泌物增多,出现脓性或血性或血性分泌物。此外,子宫脱垂还可能引起膀胱位置改变,膀胱颈下移及阴道后壁和直肠位置的改变,导致患者出现尿频、尿急、排尿困难等排尿异常症状,严重时甚至出现尿失禁,便秘甚至排便困难等。部分子宫脱垂患者还可能出现月经失调,如月经过多、经期延长等。

子宫脱垂的防治

预防措施 孕妇在孕期应做

好保健工作,及时发现并纠正胎位异常,防止发生胎位性难产。分娩时应正确处理产程,防止产伤。产后女性应注意休息,避免过早参加重体力劳动。同时,应进行适当的盆底肌肉锻炼,如提肛运动等,以增强盆底肌肉的力量和弹性。保持良好的生活习惯,如避免长期慢性咳嗽、习惯性便秘等腹压增高的疾病。对于存在这些疾病的患者,应积极治疗并改善生活习惯。定期进行妇科检查,及时发现并治疗盆底功能障碍性疾病,如盆底肌肉松弛、子宫韧带松弛等。

治疗措施 对于轻度子宫脱垂患者,可采用非手术治疗方法,如盆底肌肉锻炼和物理治疗、子

宫托、中药和针灸等。这些方法可以改善患者的症状并提高生活质量。对于重度子宫脱垂患者或经非手术治疗无效的患者,可考虑手术治疗。手术方式包括阴道封闭术(年老体弱者)及重建手术,子宫悬吊术(宫骶韧带固定术、骶韧带悬吊术)、曼氏手术(主韧带缩短及宫颈部分切除术)、子宫切除术等,具体手术方式应根据患者的年龄、生育需求等因素综合考虑。

子宫脱垂是一种常见的妇科疾病,通过科学防治,我们可以有效降低子宫脱垂的发病率并改善患者的生活质量。

(作者供职于山东省平度市第五人民医院)

呵护乳腺健康的小常识

□徐慧

乳腺不仅关乎每位女性的生理健康,更是确保生活质量不可或缺的要素。近年来乳腺疾病的发生风险呈上升趋势,对于女性而言,深入了解各个时期的乳腺保健知识非常重要。这不仅有助于有效预防乳腺疾病的发生,更能保持乳腺的活力与生机,从而为女性的健康与幸福奠定基础。

青春期

青春期是女性生命中最有生机的阶段,此时的乳腺也处于生长、发育的关键时期。为有效保障女性乳腺的健康发育,应在女性乳房开始全面发育时做好相应指导:

指导青春期的女性适时穿戴胸罩,鼓励其克服害羞等心理障

碍,正确穿戴,避免含胸驼背等不良姿势影响乳腺的正常发育。

青春期女性在乳腺保健方面,可通过进行胸肌锻炼来增强乳腺的承压能力,因为胸肌是支撑乳房的重要基础。进行如扩胸运动或俯卧撑等适当的锻炼,有助于提升胸肌的承压效果。在进行运动时,建议穿戴运动胸罩,以减少运动过程中乳房的过度摆动,进而预防乳房下垂。

休息方面,应保持规律的作息,有充足的休息时间,为乳腺组织的正常生长创造有利条件。

饮食方面,应以清淡、均衡为原则。增加富含蛋白质、维生素和矿物质食物的摄入量,如新鲜的牛奶、鸡蛋、鱼肉和蔬菜。这些

食物不仅能够为乳腺提供充足的营养,还有助于维持内分泌的稳定,促进乳腺的健康发展。

育龄期

育龄期女性是乳腺疾病的高发人群,其中包括乳腺增生、乳腺炎、乳腺囊肿等多种病症。这些疾病不仅会影响女性的生活质量,还可能对女性的生育能力造成潜在威胁。因此,育龄期女性更需要关注自身的乳腺健康。对此,应做到以下几点:

对于处于育龄期的女性来说,定期进行乳腺检查是一项重要的健康举措。乳腺检查有助于及早发现乳腺疾病,从而采取及时有效的治疗措施,避免病情恶化,保障女性的身心健康。

育龄期女性还应该注意保持良好的生活习惯,以预防乳腺疾病。戒烟限酒对于预防乳腺疾病非常重要,烟草和酒精都对人体健康有害,长期吸烟和饮酒会增加乳腺疾病的风险。注意饮食平衡,多摄入富含维生素和矿物质的食物,减少高热量、高脂肪食物的摄入量。适度运动,保持体重正常。避免接触有害的化学物质和激素物质,如避免长时间接触塑料制品、化妆品中的激素成分等。

避免长时间穿紧身内衣也是预防乳腺疾病的重要方法。紧身内衣会对乳腺造成压迫和损伤,影响乳腺的正常发育和血液循环。所以,育龄期女性应该选择

宽松、舒适的内衣,避免长时间穿着紧身内衣。

更年期

由于处于更年期的女性体内激素水平会发生显著变化,乳腺健康也会面临新的风险与挑战。因此,对于更年期的女性而言,应格外关注饮食结构的调整,多摄取富含钙、磷、镁等矿物质的食品,如因更年期症状需要补充雌激素,要在专科医生指导下使用。此外,保持稳定、平和的情绪状态也非常重要,更年期女性需密切关注自身情绪变化,积极调整心态,避免情绪波动对乳腺健康产生不利影响。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区妇幼保健院乳腺保健科)

如何预防宫颈癌

□石俊静

宫颈癌,这一在女性中发病率较高的恶性肿瘤,对女性的生命健康构成了严重威胁。宫颈癌预防与分期密切相关,因此早期发现和预防该疾病非常重要。通过一系列预防措施,特别是接种HPV(人乳头瘤病毒)疫苗,可以大大降低宫颈癌的发病率。

宫颈癌的预防措施

宫颈癌的预防主要可分为一级预防、二级预防与三级预防。

一级预防 一级预防主要是通过教育手段,提高公众对宫颈癌及其病因的认识。宫颈癌的主要病因是HPV感染,而HPV主要通过性接触传播。因此,教育公众保持固定的性伴侣,避免多个性伴侣,减少HPV感染的风险,是预防宫颈癌的重要措施。

二级预防 二级预防主要是通过早期筛查和诊断,发现并及时治疗宫颈癌前病变,防止其进一步发展为宫颈癌。宫颈癌筛查主要包括宫颈细胞学检查(TCT)和HPV病毒检测,建议女性从21岁开始进行宫颈癌筛查,根据年龄和筛查结果的不同,筛查的频率和方式也会有所调整。

三级预防 三级预防主要是对已经确诊的宫颈癌患者进行积极治疗,提高生存率和生活质量。宫颈癌的治疗方法包括手术治疗、放疗、化疗等,具体治疗方案需根据患者的具体情况制订。

HPV疫苗

HPV疫苗是预防宫颈癌的关键措施之一。目前市场上主要有二价、四价和九价HPV疫苗。这些疫苗分别针对不同型号的HPV病毒,预防效果也有所不同。九价疫苗能够预防的HPV型号最多,因

此预防效果也最为全面。接种HPV疫苗可以有效降低女性感染HPV的风险,从而预防宫颈癌。

HPV疫苗的接种时间与对象 HPV疫苗的接种时间通常在女性未感染HPV之前,即青春前期或青春早期。根据世界卫生组织的建议,9岁~14岁是接种HPV疫苗的最佳年龄段。然而,即使超过了这个年龄,女性仍然可以接种HPV疫苗,以预防未感染的HPV型号。

HPV疫苗的接种注意事项 在接种HPV疫苗前,女性应咨询医生,了解自己的身体状况和接种禁忌。妊娠期和哺乳期的女性应避免接种HPV疫苗。此外,接种HPV疫苗后,女性仍需定期进行宫颈癌筛查,以确保早期发现和任何可能的病变。

HPV疫苗的副作用与安全性

HPV疫苗在预防宫颈癌方面取得了显著成效,但同时也存在一定的副作用。常见的副作用包括注射部位的疼痛、红肿、发热等,这些症状通常会在短时间内自行消失。然而,极少数人可能会出现过敏反应等严重副作用。因此,在接种HPV疫苗前,女性应充分了解疫苗的安全性,遵循医生的建议进行接种。

宫颈癌的预防是一个多层次、多手段的综合过程。通过加强一级预防教育,积极开展二级预防筛查和接种HPV疫苗及重视三级预防治疗与康复,可以有效降低宫颈癌的发病率和死亡率。同时,女性应关注自身健康,定期进行妇科检查,及时发现并治疗宫颈癌前病变和早期宫颈癌。

(作者供职于河南省新乡市中心医院妇科妇科二科)

一文了解产后护理知识

□李瑞雪

对于即将迎来新生命的家庭来说,准备待产包、产后物品以及了解生产和产后护理知识是必不可少的一环。

待产包准备

待产包是产妇为生产住院及坐月子而准备的各类物品的统称。一般建议从怀孕第七个月开始准备,包括妈妈用品、宝宝用品和入院重要物品。

妈妈用品 月子牙刷,应当使用超柔护齿的牙刷,方便产后使用。

开襟外套,根据季节选择,注意保暖防风。

出院衣服,选择厚实的防风衣物,产后身体虚弱,需注意保暖。

产妇卫生巾,加大加厚的卫生巾,恶露量小后改为标准码。

哺乳式文胸,准备2到3个,方便后期哺乳。

防溢乳垫,防止溢奶时弄湿衣物。

束腹内裤和束腹带,有助于产后恢复。

毛巾和水盆,分别用于擦手、擦脚和擦拭外阴部。

护肤品和小镜子,保持形象,照顾自己的心情。

带吸管的杯子、饭盒等,方便产后进食。

宝宝用品 新生儿和尚服,准备2到3套,方便换洗。

新生儿日常必需品,如纸尿裤和湿巾等。

入院重要物品 身份证、医保卡、产检资料等,确保顺利入院。

产后物品准备

除了待产包中的物品,产后还需要准备一些物品来应对日常生活的需要。

哺乳睡衣 夏季和秋冬季各备两套,方便换洗。

一次性内裤 方便产后恶露期使用。

产后护理用品 如收腹带、产后卫生巾等,帮助产后恢复。

生产知识

了解生产知识对于准妈妈来说非常重要,这有助于减轻生产时的紧张情绪,更好地配合医生。

分娩方式 了解顺产和剖宫产的优缺点,根据自己的情况选择合适的分娩方式。

分娩前的准备 包括饮食、运动、心理调适等方面的准备,为分娩做好充分准备。

分娩过程 了解分娩的三个阶段(待产、分娩、胎盘娩出),以及每个阶段需要注意的事项。

产后护理

产后护理对于产妇的身体恢复和宝宝的健康成长非常重要。

恶露观察 每日观察恶露的量、颜色及气味,如有异常及时就医。

乳房护理 保持乳房清洁,正确哺乳,防止乳腺炎的发生。

饮食调养 产后饮食应以清淡、易消化为主,注意补充营养。

休息与运动 产后要保证充足的休息,适当进行产后运动,促进身体恢复。

心理调适 产后可能会出现情绪低落、焦虑等情绪问题,要学会自我调节,保持积极的心态。

准备待产包、产后物品以及了解生产和产后护理知识是迎接新生命的重要一环。准妈妈和准爸爸们要提前做好准备,为新生儿的到来做好充分准备。同时,也要保持积极的心态,相信自己能够顺利度过这个特殊的时期。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区妇幼保健院)

小儿肺炎的家庭护理要点

□王爱春

小儿肺炎是儿童健康路上的“绊脚石”,它常常让小朋友的呼吸变得急促,咳嗽连连,影响儿童的健康成长。

小儿肺炎的基本知识

小儿肺炎是由病毒、细菌或其他微生物感染引起的肺部炎症。常见的症状包括发热、咳嗽、呼吸急促、胸部疼痛等。由于儿童的免疫系统相对较弱,他们更容易受到感染。因此,早期诊断和治疗对于预防并发症和促进康复非常重要。

家庭护理的要点

保持室内空气新鲜 新鲜的空气有助于降低病毒和细菌在室内的浓度,减少儿童再次感染的风险。每天至少开窗通风两次,每次15分钟~30分钟,注意避免在儿童睡觉或风大的时候开窗。保持室内温度在22摄氏度~24摄氏度,湿度在50%~60%之间,有助于儿童呼吸道的舒适。在空气质量较差的地区或季节,可以使用空气净化器来过滤空气中的

有害物质。

合理饮食与水分补充 在儿童患病期间,食欲可能减退,家长们可以尝试给儿童提供一些色香味俱佳的食物,如制作一些卡通造型的面食、色彩鲜艳的蔬菜沙拉等,以增加儿童的食欲。同时,注意食物的细软易消化,避免给儿童食用过硬或过于粗糙的食物,以免刺激咽喉。此外,鼓励儿童多喝水,可以适当添加一些蜂蜜或柠檬汁,以增加水的口感和吸引力。对于年龄较小的儿童,可以使用吸管或小勺子少量多次地喂水。

充足的休息与适当活动 充足的休息对于康复非常重要。家长可以根据儿童的病情和体力状况,合理安排休息时间,保证儿童有足够的睡眠。同时,也要避免儿童长时间卧床不起,以免导致肌肉萎缩和关节僵硬。在病情允许的情况下,鼓励儿童进行适当室内活动,如听音乐、看绘本、玩积木等,以保持心情愉悦和身体

活力。对于年龄较大的儿童,可以引导他们进行一些轻度的伸展运动或呼吸操,以增强肺功能和促进康复。

密切观察病情变化 定时测量儿童的体温,了解发热情况。如体温超过38.5摄氏度,应及时采取降温措施,如物理降温或遵医嘱使用退热药。注意儿童的呼吸频率、深度和节律,如出现呼吸急促、困难或异常呼吸音。观察儿童咳嗽的性质、频率和痰液的颜色等。如咳嗽持续加重或痰液增多,应及时就医。注意儿童是否有胸痛、胸闷、心悸等其他症状,如有异常应及时就医。

心理关怀与支持 与儿童保持良好的沟通,了解他们的想法和感受,给予积极的回应和支持。通过陪伴、讲故事、玩游戏等方式转移儿童的注意力,减轻他们的焦虑和恐惧感。创造一个温馨、和谐的家庭氛围,让儿童感受到家庭的温暖和支持。如儿童出现严重的心理问题或情绪障碍,

应及时寻求专业心理医生的帮助。

家庭护理的实用技巧和建议

保持室内湿度适宜 在干燥的季节或使用空调时,可以使用加湿器来增加室内湿度,保持儿童呼吸道的湿润。但需注意加湿器要定期清洗消毒,避免滋生细菌。

正确使用雾化器 对于咳嗽或痰液较多的儿童,可以在医生指导下使用雾化器进行雾化吸入治疗。但需注意雾化器的正确使用和消毒方法,以免造成交叉感染。

拍背排痰法 对于年龄较小的儿童或咳嗽无力的患儿,家长们可以学习并掌握拍背排痰法。通过轻拍儿童的背部振动气道内的痰液使其易于排出。但需注意拍背的力度要适中、均匀一致,每隔一段时间应更换一次拍背部位。同时观察儿童的脸色和呼吸情况,如有异常应立即停止并就医。

避免过度保暖 在儿童患病

期间要避免过度保暖以免出汗后受凉加重病情。应根据天气变化和儿童体温情况适时增减衣物保持舒适。

建立良好的生活习惯 引导儿童养成良好的卫生习惯如勤洗手、不随地吐痰等。同时,保持规律的作息时间和充足的睡眠有助于增强免疫力和促进康复。

小儿肺炎是一种常见的儿童呼吸系统疾病,对儿童的健康造成了一定的威胁。在家庭护理中,家长需要掌握一些基本的护理知识,以帮助儿童更好地康复。

通过保持室内空气新鲜、合理饮食、充足休息、密切观察病情及给予心理关怀等五大要点,家长可以为儿童提供一个更加健康、舒适的康复环境。同时,通过采取预防措施,降低儿童感染肺炎的风险,为他们的健康成长保驾护航。

(作者供职于广西中医药大学附属瑞康医院)