

孕期乳房护理要点有哪些

□刘冬梅

孕期是每位女性生命中充满喜悦与期待的特殊阶段。随着胎儿的逐渐成长,孕妈妈的身体也在经历着各种变化,其中乳房的变化尤为显著。为了保障乳房的健康,预防乳腺疾病的发生,孕妈妈们需要掌握一些孕期乳房护理的要点。

选择合适的内衣

孕期乳房敏感且易出汗,因此内衣的材质至关重要。建议选择透气性好、吸湿性强的纯棉或天然纤维材质,避免选择化纤、尼龙等不透气、易产生静电的材质。这些材质的内衣能够保持乳房的干爽和舒适,减少细菌滋生。

随着孕期乳房的增大,孕妈妈需要选择尺寸合适的内衣。

过紧的内衣会压迫乳房,影响血液循环和淋巴回流,导致乳房胀痛;过松的内衣则无法提供足够的支撑,使乳房下垂。因此,建议定期更换内衣,确保内衣的尺寸与乳房大小相匹配。

孕期乳房需要额外的支撑,以保持其形态和美观。因此,在选择内衣时,应关注其支撑性。可以选择带有钢圈或弹性支撑材料的内衣,以提供足够的支撑力,减轻乳房下垂的压力。

保持局部卫生

孕期乳房易出汗,容易滋生细菌。因此,建议每天用温水

和温和的清洁剂清洗乳房。在清洗时,应避免使用过于刺激的洗浴产品,以免对乳房造成不必要的刺激。同时,清洗时要轻柔,避免过度揉搓乳房。

清洗完乳房后,应用干净的毛巾轻轻擦干,确保乳房干燥。潮湿的环境容易滋生细菌,导致乳腺疾病的发生。因此,保持乳房的干燥是预防乳腺疾病的重要措施之一。

孕期乳房的皮肤会变得敏感和脆弱,容易出现干燥、皲裂等问题。因此,建议使用孕妇专用的乳头霜或乳液进行护理。这些产品通常含有天然成分,能够滋润乳房皮肤,预防皲裂和干燥。

避免外伤

孕期乳房变得更加敏感和脆弱,在日常生活中,应尽量避开乳房受到碰撞或挤压。在穿脱衣物、洗澡等过程中,应特别小心,避免对乳房造成不必要的伤害。

孕期睡眠姿势的调整对乳房的健康也有一定影响。建议准妈妈在睡觉时采取侧卧或仰卧的姿势,避免俯卧或侧卧时乳房受到压迫。同时,可以在两腿之间放置一个枕头或垫子,以减轻乳房的压力。

其他注意事项

孕期饮食的均衡和营养对乳房的健康也有一定影响。建议准妈妈保持多样化的饮食,

摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质等营养物质,以促进乳房的发育。

定期进行乳房自检和产检是预防乳腺疾病的重要措施之一。准妈妈应学会乳房自检的方法,并每月进行一次自检。同时,按照医生的建议进行产检,以便及时发现并处理乳腺疾病。

总之,孕期乳房护理是准妈妈需要重视的问题。通过选择合适的内衣、保持局部卫生、避免外伤等措施,可以有效预防乳腺疾病的发生。同时,也要注意合理饮食和定期检查等事项,以确保母婴健康。

(作者供职于山东省平阴县人民医院)

怀孕后发现有子宫肌瘤怎么办

□姚萍

如果孕期发现子宫肌瘤,可能会引起一些担忧和不安。子宫肌瘤是一种常见的良性肿瘤,它通常生长在子宫壁内或外,而不是在子宫腔内。在怀孕期间处理子宫肌瘤需要特别小心,因为它可能会影响胎儿和母亲的健康。本文将探讨怀孕期间发现子宫肌瘤的情况,以及应对这一情况的方法。

子宫肌瘤对孕期的影响

子宫肌瘤通常是良性的,但在怀孕期间,它可能会引起一些潜在的问题。这些问题可能包括以下几点。

增加流产风险 子宫肌瘤可能增加早期流产的风险,特别是如果它们生长在子宫壁的某些位置,影响胚胎的着床。

影响胎儿发育 大型子宫肌瘤可能会压迫子宫,导致胎儿没有足够的空间发育,可能引发早产或胎儿体重不足。

增加剖宫产的风险 子宫肌瘤可能导致宫颈堵塞或使胎儿的头部无法通过骨盆,从而增加剖宫产的可能性。

引起疼痛和不适 一些子宫肌瘤可能在怀孕期间增大,导致腹部不适、疼痛或尿频。

妊娠高血压和其他并发症 在罕见情况下,子宫肌瘤可能会增加妊娠高血压或其他并发症的风险。

处理孕期间的子宫肌瘤

如果在怀孕期间被诊断出患有子宫肌瘤,下面是一些处理这一情况的方法。

密切监测 怀孕期间,医生会定期监测子宫肌瘤的生长情况。这可能涉及超声波检查,以确保子宫肌瘤没有增大到会引起问题的程度。监测还有助于及早发现任何潜在的并发症。

治疗选择 治疗子宫肌瘤的方法通常包括手术、药物治疗和观察。在怀孕期间,选择治疗方法需要根据个体情况和风险权衡来决定。在讨论治疗选择时,医生将考虑子宫肌瘤的大小、位置、数量,以及对怀孕和母婴的潜在影响。

手术干预 如果子宫肌瘤增长迅速或引起严重症状,可能需要考虑手术治疗。然而,在怀孕期间进行手术通常是最后的选择,因为它会带来风险。如果手术是必需的,医生通常会选择风险较小的手术,如子宫内窥镜切除术。

药物治疗 在怀孕期间,医生会谨慎选择药物,以减轻子宫肌瘤引起的症状。一些药物可以用来减小子宫肌瘤或缓解疼痛和不适。

多学科合作 治疗子宫肌瘤通常需要多学科合作。产科医生和妇科医生可能会共同制订治疗计划,以确保最佳结果。

健康的生活方式 采取健康的生活方式也是非常重要的。这包括均衡的饮食、足够的锻炼、减少压力和获得充足的睡眠。

咨询心理医生 怀孕期间的子宫肌瘤可能会带来焦虑和担忧。在这种情况下,寻求心理医生的帮助可以帮助您应对情绪问题。

总而言之,孕期发现子宫肌瘤可能会引发一些担忧,但在医生的指导下,可以采取适当的措施来处理这一情况。密切监测子宫肌瘤的生长、讨论治疗选择、采取健康的生活方式、多学科合作和获得心理支持都可以帮助您顺利生产。

(作者供职于山东省日照市人民医院)

无痛分娩 让母爱更从容

□吕凤国

无痛分娩,又称分娩镇痛,是指在维护产妇及胎儿安全的原则下,通过一系列医学手段,减轻或消除分娩时的疼痛感。无痛分娩并非完全无痛,而是将疼痛控制在可接受的范围内,让产妇在清醒、放松的状态下完成分娩过程。

无痛分娩的实现主要依赖于药物性和非药物性两大类镇痛方法。药物性镇痛主要利用麻醉药物阻断分娩时的痛觉神经传递。这些麻醉药物经过精心调配,浓度远低于剖宫产所使用的剂量,且只在短时间内作用于局部区域,因此不会对母婴造成不良影响。药物性镇痛的另一大优势在于生产过程中一旦有意外情况,可以立即转为剖宫产,进一步保证了母婴安全。非药物性镇痛则包括精神安慰法、呼吸法、水中分娩等,虽然镇痛效果相对较弱,但不使用药物,对母婴完全无害。

无痛分娩的出现,让产妇在迎接新生命的同时,能够享受到更加舒适、人性化的分娩体验。无痛分娩不仅减轻了产妇的疼痛感,还提高了分娩的安全性和可控性。然而,无痛分娩并非万能的。它并不能完全消除分娩过程中的所有不适和风险。因此,在使用无痛分娩时,需要保持理性和客观的态度,既要看到它的优点和好处,也要了解其局限性和潜在风险。同时,还需要加强对无痛分娩的宣传和普及工作,让更多的人了解并接受这一分娩方式。

(作者供职于山东省日照市莒县妇幼保健计划生育服务中心)

顺产前三天注意事项

□韦良涓



资料图片

如何科学管理高危妊娠

□张艳

在生命的孕育过程中,每一位准妈妈和宝宝都承载着家庭的无尽期望与关爱。然而,对于高危妊娠,很多家庭可能会感到紧张和不安。其实,高危妊娠并不可怕,只要我们了解其含义,采取科学的管理措施,就能有效地保护母婴的健康。

高危妊娠的定义 高危妊娠是指在妊娠期间存在某种病理因素或致病因素,可能危害到孕妇、胎儿与新生儿,进而导致难产情况发生。这些病理因素包括孕妇的年龄、慢性病史、妊娠期并发症,以及胎儿的异常发育、胎位不正等。虽然高危妊娠增加了母婴的健康风险,但并不意味着无法控制。

高危妊娠的常见原因

高危妊娠的原因多种多样,以下是一些常见的因素。

孕妇因素 包括年龄过大(超过35岁)或过小(小于18岁)、体重过重或过轻、慢性疾病(如高血压、糖尿病)、孕期并发症(如前置胎盘、胎膜早剥)等。

胎儿因素 包括胎儿发育异常(如畸形、染色体异常)、多胎妊娠、胎位不正等。

环境因素 孕妇接触不良环境(如化学物质、辐射)、孕期用药不当等也可能导致高危妊娠。

高危妊娠的科学管理

加强产前检查 对于高危妊娠的孕妇,产前检查的频率和内容需要更加详细和全面。通过定期的检查,医生可以及时了解孕妇和胎儿的健康状况,及时发现和处理潜在问题。

积极治疗原发病 如果孕妇存在慢性疾病,如高血压、糖尿病等,需要在医生的指导下进行积极治疗。通过药物治疗、饮食调整等方式,控制病情发展,减少对母婴健康的影响。

合理饮食与运动 孕妇应保持营养均衡,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,避免过度肥胖或消瘦。同时,根据医生的建议进行适量的运动,如散步、瑜伽等,有助于增强体质,提高母婴健康水平。

保持良好的心态 孕妇应保持良好心态,避免过度焦虑和抑郁。可以通过听音乐、阅读、冥想等方式缓解压力,保持愉悦的心情。

住院治疗 如果孕妇的病情严重或胎儿存在异常情况,医生可能会建议住院治疗。住院期间,孕妇可以得到更加密切的监护和治疗,确保母婴安全。

高危妊娠的注意事项

遵循医嘱 孕妇应严格遵循医生的指导和建议,按时服药、合理饮食、适量运动等。

避免不良习惯 孕妇应避免吸烟、酗酒等不良习惯,这些习惯会对母婴健康造成严重影响。

密切观察身体变化 孕妇应密切观察自己的身体变化,如出现腹痛、阴道流血等症状,应及时就医。

加强与医生的沟通 孕妇应加强与医生的沟通,了解自己的病情和胎儿的情况,以便及时调整治疗方案。

总之,高危妊娠并不可怕,只要我们采取科学的管理措施,就能有效地保护母婴的健康。孕妇应保持积极乐观的心态,配合医生的治疗和管理,共同迎接新生命的到来。同时,我们也呼吁社会各界加大对高危妊娠的宣传和教育力度,提高公众对高危妊娠的认识和重视程度。

(作者供职于山东省滨州市惠民县妇幼保健院)

顺产又叫自然分娩,是指产妇在足月怀孕以后,胎儿在羊水的润滑下,通过产道的用力,顺利从产道中排出体外的一种生产方式。如今,有了无痛分娩技术,以及分娩球等设备的辅助,产妇的生产过程比之前轻松很多。孕妇临产前3天可能会出现下腹部疼痛、阴道少量出血、羊水破裂等症,需要引起重视。那么,产妇产前3天都有哪些需要注意的事项呢?

顺产前三天会有哪些表现

开宫口 宫缩就是子宫收缩,在正常情况下,宫缩会随着胎儿的下降逐渐变宽,直到宫口开到10厘米左右时,子宫会从一个小小变成两个小小,以便胎儿通过。这时,宫缩会越来越强,如果没有生产的情况,开宫口的时间一般为6分钟-8分钟一次。

见红 如果没有其他不适症状,见红一般是在分娩前两周左右出现。在分娩前两周左右,子宫颈会出现扩张现象,这个时候阴道会流出少量血性粘液,这就是见红。一般见红后5天-7天才会分娩,所以见红并不是临产的表现。

破水 破水是指从阴道流出清澈的液体,这是由于胎头下降

时刺激到宫颈引起的。如果破了羊水,一定要注意不能沾水和洗澡,否则可能会引起感染。

顺产前三天如何护理

注意补充水分 在分娩前的三天里,要注意补充水分,以免出现脱水。可以适当喝些温水,不要喝太多的汤水,以免出现腹胀、呕吐等不适。

调整饮食 分娩前三天是最虚弱的时候,在这段时间里,要注意饮食均衡,以清淡为主。同时也要注意补血补气,吃一些含铁量高的食物,比如猪肝、猪肉、鸭血等。但是不能吃得油腻,不然会影响分娩的过程。

生产之后,产妇会比较虚弱,肠胃功能也会减弱,如果吃太多油腻的食物容易出现消化不良等问题。

在分娩前三天可以多吃一些清淡的食物,这样对分娩有帮助。同时,还可以喝一些小米粥、鸡蛋汤等,补充营养和体力。

适当活动 分娩前三天,顺产妈妈要适当活动,但是不能进行剧烈的运动。这三天是宫颈口扩张的关键时期,如果在这个时期进行剧烈运动,很容易引起撕裂,甚至导致胎儿早产。为了避免这种情况的发生,可以适当进行一些强度较小的活动,比如

散步、瑜伽等。此外,还可以和家人一起散步,做家务,但是一定要避免搬重物或者进行一些可能会引发宫缩的活动。尤其是在临产前三天,如果过于劳累,很容易出现意外情况。

保持良好的心情 生产前的心情非常重要,心情不好对顺产来说非常不利。因为生产的时候,子宫收缩比较强烈,很容易让产妇出现紧张、害怕的情况。而且生产的时候,宝宝也可能因为妈妈紧张而不能顺利出生。因此,生产前一定要保持良好的心情。

准备好产褥垫 分娩后会排出恶露,为了避免恶露弄脏衣物,在分娩前就要准备好产褥垫。

提前做好待产包 虽然产妇在分娩时比较痛苦,但是自己身体健康和孩子的健康更重要。因此,在生产之前一定要提前做好准备,不要因为自己没有经验而手忙脚乱。

在生产之前最好提前准备好待产包,可以避免出现东西没带齐的情况,影响产妇生产的顺利。待产包的种类比较多,建议产妇提前准备。比如,产后用到的卫生巾、毛巾、内裤、刀纸等等。

虽然很多准妈妈在怀孕期间就已经做好了顺产的准备,但是在分娩前还是会很焦虑,生怕自己会出现什么问题,其实这都是正常的反应。如果在分娩前三天出现一些异常的症状,一定要及时去医院检查,以免出现不可挽回的情况。

总之,在预产期到来的三天前,准妈妈如果出现见红、破水等状况,一定要高度重视,还要做好各项护理工作,如补充水分、调整饮食、适当运动、准备好待产包等,避免出现突发情况时手忙脚乱。此外,还要保持良好的心情,有助于生产的顺利进行。

(作者供职于广西壮族自治区来宾市象州县人民医院)

盆底脏器脱垂的非手术治疗

□张佳洁

盆底脏器脱垂,指的是女性盆底支持结构损伤、缺陷或功能障碍,导致子宫、膀胱、直肠等盆腔脏器及阴道壁、阴道顶端等沿着阴道下降或脱出。这种状况不仅影响女性的生理功能,更对其心理和生活质量产生深远影响。幸运的是,除了手术治疗外,还有一系列非手术治疗方法可以帮助患者缓解症状、改善生活质量。

盆底脏器脱垂的成因及症状

盆底脏器脱垂的主要原因是盆底肌肉和结缔组织的松弛。分娩、年龄增长、长期腹压增加(如慢性咳嗽、便秘)等因素都可能导致盆底肌肉和结缔组织的支撑力减弱,从而引发脏器脱垂。

盆底脏器脱垂的症状因人而异,但通常包括下腹部坠胀感、阴道口有物脱出、排尿或排便困难、性交不适等。这些症状不仅影响患者的身体舒适度,还可能对她们的心里和社交生活造成负面影响。

非手术治疗法

盆底肌肉锻炼 凯格尔运动

是一种专门针对盆底肌肉的锻炼方法,通过收缩和放松盆底肌肉来增强其力量和耐力。以下是进行凯格尔运动的步骤和技巧:

识别盆底肌肉 在排尿过程中尝试中断尿流,所用到的肌肉就是盆底肌肉。注意不要在日常生活中频繁中断尿流,以免对泌尿系统造成不必要的压力。

收缩盆底肌肉 采取坐、站或躺的姿势,收紧盆底肌肉,感觉像是在提升或向内拉这些肌肉。保持收缩状态3秒-5秒,然后放松。随着力量的增强,可以逐渐增加收缩的时间和强度。

规律练习 建议每天进行3组-4组凯格尔运动,每组10次-15次收缩。坚持练习是关键,只有持之以恒才能看到效果。

生活方式调整 生活方式调整对于盆底脏器脱垂的治疗同样重要。一些不良的生活习惯,如长时间站立、重体力劳动、慢性咳嗽、便秘等,都会增加盆底的压力,从而加重脱垂的症状。因此,患者需要根据自身情况调整生活方式,以减轻盆底的压力。

具体来说,可以避免长时间站立或久坐,定期变换姿势;减轻体力劳动强度,避免搬重物;积极治疗慢性咳嗽、便秘等增加腹压的疾病;保持健康的体重,避免肥胖等。这些生活方式的调整看似简单,但对于缓解盆底脏器脱垂的症状却有着不可忽视的作用。

物理治疗 物理治疗在盆底脏器脱垂的非手术治疗中也占有重要地位。常见的物理治疗方法包括电刺激和磁疗。电刺激是通过放置在阴道或直肠内的电极来刺激盆底肌肉,促进其收缩和恢复功能。磁疗则是利用磁场的作用来改善盆底血液循环和代谢,促进盆底组织的修复和再生。这些物理治疗方法一般需要在专业医生的指导下进行,以确保安全性和效果。

药物治疗 药物治疗在盆底脏器脱垂的治疗中主要起辅助作用。一些药物可以帮助患者缓解疼痛、减轻炎症、改善局部血液循环等。例如,可以使用非甾体类抗炎药来缓解疼痛和炎症;使用

局部雌激素来改善阴道黏膜的弹性和润滑度;使用中药或植物提取物来改善盆底血液循环和代谢等。但需要注意的是,药物治疗并不能从根本上解决盆底脏器脱垂的问题,只能作为辅助手段来缓解症状。

中医治疗 中医治疗盆底脏器脱垂有着悠久的历史和丰富的经验。中医认为盆底脏器脱垂与气虚、肾虚、湿热等因素有关,因此治疗时多从益气、补肾、清热利湿等方面入手。常用的中医治疗方法包括针灸、中药内服外用等。针灸可以通过刺激穴位来调畅气血、疏通经络,从而改善盆底脏器的功能状态。中药内服外用则可以针对患者的具体病情来制定个性化的治疗方案,以达到标本兼治的效果。但需要注意的是,中医治疗需要在专业中医师的指导下进行,以确保安全性和效果。

非手术治疗的注意事项

个体差异 不同患者的脱垂程度和症状可能有所不同,因此需要采用针对性的非手术治疗方案。患者应在医生的指导下选择

适合自己的治疗方法。

心态和耐心 非手术治疗通常需要一段时间才能看到明显的效果。患者需要保持良好的心态和耐心,坚持锻炼和治疗,不要急于求成。

定期随访 患者在治疗过程中需要定期随访,以便医生评估治疗效果和调整治疗方案。随访时,患者应如实反映自己的症状和感受,以便医生作出准确的判断。

盆底脏器脱垂是一种常见的盆底功能障碍性疾病,对患者的生活质量产生严重影响。非手术治疗作为一种安全、有效的治疗方法,可以帮助患者缓解症状、改善生活质量。本文介绍了盆底肌肉锻炼、生活方式调整、物理治疗、药物治疗和中医治疗等非手术治疗方法和注意事项。希望这些知识能够帮助女性朋友更好地了解盆底脏器脱垂问题,重拾健康和自信。

(作者供职于广西科技大学第二附属医院)