

剖宫产术后的护理要点

□曹丹凤

剖宫产是一种通过腹部手术切口,将胎儿从子宫内取出的分娩方式,通常是在自然分娩存在风险或不可行的情况下选择的方法。术后护理对于产妇的康复至关重要,以下是一份详细的剖宫产术后护理指南。

伤口护理

剖宫产术后,产妇腹部会有一个手术切口,保持伤口的清洁、干燥是非常重要的。在住院期间,医生按时换药,观察刀口的恢复情况。出院后,要注意保持切口清洁干燥,如有瘙痒,禁用手抓。如果出现伤口发红、肿痛、流脓、流血等现象,及时就医。

饮食与水分摄入

剖宫产术后2小时可以咀嚼口香糖,4小时可以饮水,6小时可以吃流食,少吃或不吃易发酵

产气的食物,如糖类、黄豆、豆浆、淀粉,特别是红糖水,以防腹胀;排气后为半流质饮食,如面条、馄饨等食物,富有营养且易消化。术后第三天为普食,可进食固体食物,饮食总体原则以清淡为主,避免油腻;避免吃容易胀气的食物,多吃富含膳食纤维的食物,预防便秘,并多补充含铁质的食物,这对于预防便秘、促进伤口愈合及奶水分泌都至关重要。

术后疼痛

经历过剖宫产的宝妈们想必都清楚术后疼痛的滋味,剖宫产术后疼痛程度可达到中重度。患者自控静脉镇痛(PCIA)为目前剖宫产术后多模式镇痛常用和理想的镇痛方式,具有起效快、血药浓度稳定、用药个体化、产妇满意度高等优点。同时,联合术后使

用口服镇痛药、观看教育视频、听音乐、经皮电刺激针灸、穴位按压、芳香疗法、电磁疗法、放松疗法等,减轻剖宫产术后产妇的焦虑和疼痛,效果很好。

活动恢复

剖宫产术后10小时左右拔除尿管就可以下床活动了。在护士的指导下,逐渐开始进行适度的活动。初始时可能只是进行一些简单的手脚活动,慢慢增加到站立、行走等。活动的好处包括:促进血液循环,使伤口愈合更加迅速;促进恶露排出;增强胃肠蠕动,尽早排气,预防肠粘连;防止下肢静脉血栓。

心理健康

剖宫产对产妇的心理健康也有一定影响,可能会带来焦虑、抑郁等情绪。建议产妇与家人进行

沟通,如有需要,可以寻求专业的心理支持。

哺乳与喂养

剖宫产并不妨碍母乳喂养,产妇可以在医生的建议下正确哺乳。如果由于某些原因无法母乳喂养,也需要在医生的指导下选择合适的配方奶。

避免感染

术后产妇更容易受到感染,因此要特别注意卫生。保持双手清洁,避免触摸伤口,使用清洁干净的毛巾和床上用品。如果发现伤口红肿、有异味或有渗液,应立即向医生报告。

避免过度劳累

产妇在术后需要充分休息,避免过度劳累。家人应该协助处理一些事务,让产妇有足够的时间休息和适应新的生活节奏。

注意异常症状

产妇应该密切关注自己的身体状况,如果出现发热、剧烈疼痛、异常大出血、呕吐等症状,应该立即就医。这些可能是感染、出血或其他并发症的征兆。

防范深静脉血栓

剖宫产术后,产妇长时间卧床,存在深静脉血栓的风险。建议进行适量的下肢锻炼,每天变换体位,使用弹力袜等,预防深静脉血栓。

剖宫产术后,产妇需要全面而细致的护理。家人应密切合作,按照医生的建议进行护理。产妇在术后要保持良好的心态,不要过分焦虑,积极配合医疗团队的治疗方案,早日康复。

(作者供职于山东第一医科大学第一附属医院产科)

帮助准妈妈顺利度过孕期

□张耀华

怀孕是一件让人既兴奋又紧张的事情,特别是对于初次怀孕的准妈妈来说。整个孕期,准妈妈的身体和心理都会发生很大的变化。作为家人、朋友或者是准妈妈本人,了解如何顺利度过孕期的每个阶段是非常重要的。

孕早期(1周~12周)

在孕早期,准妈妈最需要关注的是胚胎的发育和自身身体的变化。这个阶段,准妈妈们可能会出现恶心、呕吐等早孕反应,需要注意饮食调整和休息。

饮食建议:选择清淡、易消化的食物,多吃蔬菜水果,避免油腻、辛辣等刺激性食物。同时,保证足够的水分。

穿着建议:选择舒适、宽松的衣物,避免紧身衣裤和高跟鞋。

运动建议:适当进行轻松的孕期瑜伽、散步等运动,有助于放松心情,缓解早孕反应。

心理调适:保持乐观的心态,与准爸爸共同分享孕育的喜悦。

孕中期(13周~27周)

进入孕中期,准妈妈的身体逐渐适应了妊娠状态,胎儿也进入了快速发育期。这个阶段需要注意补充营养和定期产检。

饮食建议:增加蛋白质、铁、钙等营养素的摄入,多吃鱼、肉、蛋、奶制

品等。同时,保持均衡的饮食结构。

穿着建议:继续选择宽松、舒适的衣物,并注意保护乳房,避免压迫。

运动建议:适当增加运动量,如游泳、孕妇操等,有助于控制体重,增强体质。

产检建议:定期进行产检,了解胎儿和妈妈的身体状况,及时发现和处理问题。

孕晚期(28周~40周)

进入孕晚期,胎儿已经基本发育成熟,准妈妈需要重点关注分娩准备和身体状况。

饮食建议:继续保持均衡的饮食结构,控制盐和糖的摄入,避免孕期糖尿病和高血压病等并发症。

穿着建议:选择方便穿脱、舒适宽松的衣物,避免过紧的衣物。同时,注意保护腹部和乳房。

运动建议:适当减少运动量,避免剧烈运动和过度劳累,可以选择散步、瑜伽等轻松的运动。

观察胎动:孕晚期,胎动次数和强度是评估胎儿健康状况的重要指标。准妈妈要密切关注胎动变化,如有异常及时就医。

准备分娩:进入孕晚期,要做好分娩准备,了解医院的分娩流程,熟悉分娩室环境。同时,与医生沟通分娩计划,确保母婴安全。

心理调适:保持乐观的心态,做



资料图片

好分娩准备。

总之,孕期是一个漫长又充满挑战的过程,准妈妈要学会调整心态,关注自己的身体状况,保持良好的生活习惯。同时,家人和朋友要关爱和支持准妈妈,这也是帮助准妈妈顺利度过孕期的重要因素。

(作者供职于山东省聊城市第二人民医院)

孕前保健包括哪些方面

□王雪华

孕育一个健康聪明的宝宝是每个家庭的期望。孕前保健不仅关乎准妈妈和宝宝的健康,更影响整个家庭的生活质量。那么,孕前保健究竟有多重要呢?

孕前保健有助于准妈妈和准爸爸了解生育知识,做好身体准备和心理准备。通过孕前保健,以及早发现并纠正不良的生活习惯,降低孕早期并发症风险,为宝宝的健康成长保驾护航。那么,我们应该如何做好孕前保健呢?

身体检查

在怀孕之前,我们需要进行一次全面的身体检查,如血常规、尿常规、肝功能、肾功能、甲状腺功能等检查,同时包括了解女性的生理周期、排卵期、受孕的最佳时机等。

此外,还需要了解男性的生育能力、精子的质量等。这些知识可以帮助我们更好地把握受孕的时机,提高受孕的成功率。

健康饮食

合理的膳食对孕前保健非常重要

要。我们需要保证摄入足够的营养,特别是蛋白质、维生素和矿物质,建议多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类食物、豆类、鱼类、瘦肉等。同时,要避免摄入过多的油腻、高糖、高盐食物,以免增加妊娠期糖尿病和巨大儿风险。同时,还要避免过多摄入咖啡、茶、可乐等含有咖啡因的饮料。

补充叶酸

叶酸是一种对于孕妇和胎儿都非常重要的营养素。在怀孕前开始服用叶酸,可以降低胎儿神经管缺陷的风险。建议在计划怀孕的前3个月开始服用叶酸,每天400微克,直至怀孕12周。在怀孕期间,可以根据医生的建议继续服用叶酸。富含叶酸的食物有绿叶蔬菜、豆类、橙子和香蕉等。

戒烟限酒

吸烟会降低男性和女性的生育能力,同时增加流产和早产的风险。夫妻双方都应该尽早戒烟,创造一个无烟环境。

过度饮酒会对精子和卵子的质

量产生不利影响,增加不孕、流产和先天缺陷的风险。建议夫妇双方限制酒精摄入,最好完全戒酒。

体重控制

体重过轻或过重都会对孕育健康宝宝产生不良影响。适度的运动可以帮助控制体重,提高身体代谢能力。但要避免剧烈的运动,以免对身体造成负担。减重时应科学减重,不要节食或限制营养素的摄入。

口腔保健

在怀孕前,我们需要进行一次全面的口腔检查,以确保口腔健康,为孕期做好准备。牙龈炎、牙周炎等口腔问题与早产、低体重儿等问题有关。因此,准妈妈需要保持良好的口腔卫生习惯,每天刷牙两次,饭后使用漱口水清洁口腔。

遗传咨询

如果有家族遗传病史,夫妇双方应该进行相关遗传咨询。这样可以了解自己及伴侣携带的遗传病风险,采取必要的措施,降低风险。

(作者供职于山东省青州市立医院)

儿童眼部护理方法

□刘霞

眼睛是心灵的窗户,尤其是对于成长中的儿童来说,眼部健康更为重要。然而,由于长时间学习、看电视和玩电子产品,儿童的眼睛常常面临各种健康威胁。作为家长,要了解并掌握儿童眼部护理知识,才能给予孩子全面的呵护。下面将介绍儿童眼部的特点、常见问题及护理方法。

儿童眼部特点与常见问题

生理特点:儿童的眼球尚未完全发育成熟,因此他们的视力并不稳定。此外,儿童的晶状体相对较厚,调节能力较弱,容易产生视疲劳。

常见问题:儿童常见的眼部问题包括近视、远视、散光等屈光不正,以及干眼症、结膜炎等眼部炎症。此外,长时间使用电子产品还可能导致儿童出现“视频终端综合征”,表现为眼睛疲劳、干涩、异物感等。

合理安排学习与休息时间

学习过程中要适时休息,每45分钟至1小时应让眼睛离开书本,眺望远处或做眼保健操。同时,保证孩子每天有足够的睡眠时间,有助于眼球的健康发育。

控制电子产品的使用时间

尽量减少孩子看电视、玩电子游戏等近距离用眼活动的时间。使用电子产品时,应保持适当的距离,同时开启护眼模式,降低屏幕蓝光对眼睛的伤害。

均衡饮食

饮食对眼睛健康至关重要,鼓励孩子多吃富含维生素A和维生素C的食物,如胡萝卜、菠菜、南瓜、蓝莓等。同时,减少糖分摄入,降低近视风险。

定期检查视力

定期带孩子去检查视力,确保视力保持在正常范围内。如果发现视力问题,应及时进行干预和治疗。

培养良好的用眼习惯

教育孩子正确的看书姿势,避免在光线不足的环境下阅读,还应该教会孩子遵循“20-20-20法则”,即每20分钟看20英尺(约6米)远的物体,持续20秒,以减轻眼睛的视疲劳。此外,让孩子多参与户外活动,有助于缓解眼睛的压力,预防近视。

正确选择和使用眼镜

如果孩子需要佩戴眼镜,应选择适合他们的镜片和镜框,并确保定期进行眼镜的调整和维护。同时,应该在专业人士的指导下选择合适的眼镜。

注意眼部卫生

教育孩子勤洗手,避免用脏手揉眼睛,如需清洁应选择无刺激、温和的清洁产品来清洁眼部。

关注眼部症状

家长应时刻关注孩子的眼部症状,了解孩子的日常生活习惯和用眼情况,以便发现可能的不良因素。同时,要保持与孩子的沟通,询问他们是否感觉眼睛不适,鼓励他们表达自己的感受。

提前接种疫苗

根据当地卫生健康部门的要求,为孩子接种与眼部相关的疫苗,以预防由感染引起的眼部疾病。

在孩子的成长过程中,家长的关注和呵护是至关重要的。通过上述儿童眼部护理方法,我们可以帮助孩子建立良好的用眼习惯,保护他们的视力健康。

(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院眼科)

百日咳:儿童健康的隐形杀手

□李 锦

百日咳是一种由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病,经呼吸道飞沫传播,主要感染5岁以下儿童。尽管百日咳疫苗已经问世,但这种疾病仍然是儿童健康的一种隐形杀手。下面将从病因、症状、预防和治疗等方面入手,探讨百日咳。

首先,百日咳的病因是百日咳鲍特菌。这种细菌通过飞沫传播,感染者在咳嗽或打喷嚏时将细菌释放到空气中,被周围人吸入而感染。百日咳的潜伏期较长,一般为7天~14

天。因此,在患者出现典型症状之前,可能已经将病毒传播给了其他人。这对儿童尤其是幼儿园和学龄前儿童构成了潜在的威胁,因为他们的免疫系统相对较弱,更容易受到感染。

其次,百日咳可以分为3个阶段:卡他期、痉咳期、恢复期。卡他期的症状类似普通感冒,包括低热、打喷嚏和咳嗽。痉咳期的症状是剧烈的咳嗽,每次咳嗽后可能出现呼吸急促、面部发红等情况。恢复期则是咳嗽逐渐减轻,但整个病程可能长达数周,甚至数月。这种长时间的咳

嗽,可能导致缺氧,甚至引发肺炎、肺塌陷等严重并发症,对儿童的身体和心理健康产生负面影响。

预防百日咳,接种疫苗是有效和可行的手段之一。根据世界卫生组织的建议,儿童应在婴儿时期进行3剂次的基础免疫和孩童时期一剂次的加强针免疫。此外,接种疫苗的孕妇可以通过胎盘抗体转移来保护新生儿免受感染。家庭成員,及时治疗也是至关重要的。

目前,抗生素是治疗百日咳的主要手段之一,但对于病程较长或病情较严重的患儿,可能需要前

往医院进行专业治疗。此外,保持室内空气清新、提高湿度,鼓励患者多饮水等日常行为,也有助于缓解症状,促进康复。

总的来说,百日咳作为一种儿童健康的隐形杀手,仍然需要社会各界的共同努力,提高疫苗接种率、加强对百日咳的认知与宣传、及时治疗感染者等,都是保护儿童免受百日咳侵害的关键。只有通过全社会的协同,才能更好地保障儿童的健康与安全。

(作者供职于山东省济宁市公共卫生医疗中心)

受孕是一个复杂又神奇的过程,涉及很多科学道理。

精子和卵子的准备

受孕之旅的起点,始于男性和女性生殖系统的准备。男性睾丸不断产生精子,储存在附睾中,等待射精时通过输精管排出体外。而女性卵巢则在月经周期内周期性地排卵,成熟的卵子被输送到输卵管,等待与精子的相遇。

射精与精子进入

在性交过程中,男性达到高潮时射精,数千万至数亿个精子随着精液一起进入女性阴道。随后,这些精子开始了艰难跋涉。精液中的成分如前列腺液和精囊液,为精子提供了营养和保护,帮助它们在女性生殖道内存活并前进。

精子在女性生殖道内的旅程

精子进入阴道后,首先面临的是酸性环境的考验,只有少数强壮的精子能够存活下来,并继续向子宫和输卵管前进。在这个过程中,精子会经历一系列的生化变化,如获能反应,使其具有穿透卵子透明带的能力。

精卵相遇与受精

当精子抵达输卵管时,如果恰逢卵子排出,那么受孕就有可能发生。精子和卵子在输卵管壶腹部相遇,经过一系列复杂的相互作用,最终一个精子穿透卵子的透明带和卵细胞膜,实现受精。这个过程涉及多种分子和信号的精确调控,确保受精成功进行。

受精卵的发育与着床

受精后,卵子会立即启动减数分裂,形成受精卵。受精卵在输卵管内继续发育,同时向子宫方向移动。在移动过程中,受精卵不断进行细胞分裂和分化,形成早期胚胎。当抵达子宫时,受精卵已发育成具有着床能力的胚泡。此时,如果子宫内环境适宜,胚泡就会在子宫内膜上着床,开始胚胎的宫内发育。

影响受孕的因素

年龄因素:随着年龄的增长,男性和女性的生育能力都会逐渐下降。特别是女性,年龄增长会导致卵子数量和质量下降,从而增加受孕难度。

生殖系统疾病:如输卵管堵塞、子宫内膜异位症等疾病会影响受孕过程。男性生殖系统疾病如精索静脉曲张、睾丸炎等也会影响精子质量和数量。

生活方式与环境因素:不良的生活方式(如吸烟、酗酒、不规律的作息)和环境因素(如污染、辐射)都可能对受孕产生负面影响。

心理压力:长期的心理压力和焦虑可能会影响男性和女性的生育能力,降低受孕成功率。

受孕是一个复杂而精细的过程,涉及众多因素。了解受孕的科学原理有助于更好地认识生殖健康的重要性,以及如何采取适当的措施来提高受孕成功率。同时,对于那些在受孕过程中遇到困难的夫妇来说,这些知识也有助于他们更好地理解自己状况并寻求合适的医疗帮助。

(作者供职于山东大学齐鲁医院德州医院)

科学护理新生儿

□李小利

如何正确护理宝宝,让宝宝健康成长,是新手爸妈的必修课。新手爸妈要知道新生儿常见的几种正常现象,有利于更好地护理新生儿。

几种正常的现象

睡梦中出现呼吸快慢不均、屏气等现象:由于新生儿中枢神经系统发育不成熟,呼吸节律有时会不规则。

打嗝、溢乳现象:由于新生儿的胃呈横位,贲门括约肌不发达,喂奶后未排气,容易打嗝、溢乳,所以喂奶后应轻抱新生儿,从下而上轻拍背部5分钟~10分钟,待打嗝后再放下,右侧卧位。

鼻塞、打喷嚏:新生儿鼻腔发育尚未成熟,鼻道狭窄,吃奶或有分泌物时就会因憋气而鼻塞,父母要为新生儿清理鼻道。如果新生儿洗澡、换尿布的时候受凉,也会打喷嚏,是身体的自我保护现象,不一定是感冒。

马牙:新生儿上腭中线 and 牙龈切缘上常有黄白色小斑点,俗称马牙,一般出生数周至数月自行消失,不应挑剔,以免发生感染。

生理性黄疸:出生后2天~3天出现黄疸,4天~5天达高峰,10天左右消退,如黄疸不退,应及时到医院就诊。

与新生儿建立亲密联系当新生儿来到这个世界上时,与他们建立亲密联系非常重要。亲子互动可以增进父母与婴儿之间的感情,并促进婴儿的情感发展。

新手爸妈可以尝试以下方法来与宝宝建立亲密联系:拥抱和亲吻宝宝,用温暖的肢体语言来表达爱;没事就跟宝宝聊天,用柔和的声音与他们交流;通过眼神交流和微笑来建立情感连接;提供安全的怀抱,让宝宝感受到你的关爱和呵护。

新生儿喂养护理技巧

喂养护理是新手爸妈最关注的问题之一,下面是一些喂养护理新生儿的技巧。

家庭环境:室内每日通风

1次~2次,避免对流风直吹新生儿,室温22摄氏度~24摄氏度,湿度55%~65%。

体温监测:每日监测体温1次~2次,维持体温在36.2摄氏度~37.4摄氏度。若超过37.5摄氏度,检查室温是否过高,新生儿包被是否过厚或衣服是否穿得过多。排除这些因素影响,半小时后复测体温,若仍发热可为其进行物理降温,给予温水擦浴,之后再监测体温降至正常方可。若经处理后体温仍高,超过38摄氏度,应及时到医院就诊。

皮肤护理:保持皮肤清洁干燥,特别是皮肤皱褶处及臀部,大便后用温水清洗臀部,要及时更换尿布,预防尿布皮炎,并经常为新生儿沐浴,保持皮肤清洁。

脐部护理:每天护理脐部1次~2次,用75%的酒精棉签消毒脐带根部及脐周,保持干燥,脐带脱落时间一般为生后7天~10天,如果出现红肿,有分泌物,及时到医院就诊。

喂养:母乳喂养是最佳选择。母乳为新生儿提供了最完美的营养。要确保宝宝正确吸吮,喂奶姿势正确并经常换乳房,以促进母乳的充分排空。如果无法进行母乳喂养,可选择适合新生儿的奶粉,并根据医生建议进行配方喂养。喂奶后将新生儿竖起轻拍其背部,便于胃内气体排出,并使新生儿呈右侧卧位。喂奶后勤观察,避免乳液反流引起呛咳甚至窒息。如果发生呛咳,新手爸妈不要惊慌,立即将新生儿头偏向一侧,擦净口腔的奶液。如果面色青紫,拍打新生儿足底,使其发出哭声,并及时到医院就诊。

抚触:抚触时间应在两次喂奶中间,午睡或晚上就寝前,新生儿清醒、不疲惫、不饥饿、不哭闹时进行。室温28摄氏度,双手涂润肤油,抚触婴儿皮肤力度要合适,不能太轻或太重。

(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)