母乳喂养的常见问题

□吴桂平

在当今社会，母乳喂养已经得到越来越多的关注和推崇，我们经常会遇到关于母乳喂养的各种问题。

母乳喂养有哪些好处

营养丰富 母乳是婴儿最理想的天然食品，含有丰富的蛋白质、矿物质、维生素等营养成分，有助于婴儿的生长发育。

提高免疫力 母乳中含有大量的免疫活性物质，如乳铁蛋白、溶菌酶等，可以帮助婴儿建立免疫系统，增强抵抗力。

促进母婴情感交流 母乳喂养有助于增进母婴之间的感情，使婴儿感受到母亲的关爱和安全感。

降低母亲患乳腺癌的风险 研究显示，母乳喂养可以降低母亲患乳腺癌的风险。

一般来说，新生儿出生后1小时内就可以开始母乳喂养。尽早让新生儿接触乳头，有利于刺激乳汁分泌和建立母乳喂养习惯。

母乳喂养需要持续多久

世界卫生组织建议，母乳喂养应至少持续6个月，如果条件允许，可能延长至2岁。母乳喂养对母婴健康均有益处，但还需根据母婴实际情况而定。

母乳不足怎么办

增加喂养次数 频繁吸吮可以刺激乳房分泌更多乳汁。

饮食调节 增加高蛋白、高脂肪食物的摄入，如鱼汤、猪蹄汤等，同时保持充足的水分摄入。

休息与放松 保证充足的睡眠和休息时间，避免过度疲劳和紧张情绪。

专业指导 寻求医生或哺乳顾问的帮助，制定个性化的催乳方案。

母乳喂养注意事项

保持清洁 喂奶前洗手并清洁乳头和乳房，避免细菌感染。

正确姿势 选择舒适的姿势进行喂养，保证婴儿能够正确含衔乳头。

按需喂养 不限制喂奶次数和时间，根据婴儿需求进行喂养。

注意观察 注意观察婴儿的吸吮情况，及时解决婴儿的饥饿或过饱问题。

避免使用有害物质 避免使用有害物质接触乳头和婴儿口鼻，如香水、化妆品等。

保持良好的心态 保持愉快的心情，避免过度焦虑和抑郁情绪，否则可能影响乳汁的分泌和质量。

与医生沟通 在哺乳过程中遇到任何问题，及时与医生或哺乳顾问沟通，寻求帮助。

注意营养与水分摄入 母亲要保证摄入足够的营养和水分，以满足自身和婴儿的需求。

使用适当的支撑 在喂奶时可以使用适当的支撑，如乳房托带等，以减轻乳房负担。

总之，母乳喂养是婴儿最好的营养来源，也是增进母婴感情的重要方式。新妈妈们应该了解母乳喂养的好处和注意事项，积极进行母乳喂养。同时，也要注意自身健康和营养状况，保证充足的休息，保持愉悦的心情，以便更好地为宝宝提供优质的乳汁。在哺乳过程中遇到任何问题都可以找专业的医护人员寻求帮助，解答疑惑。

（作者供职于山东省菏泽市巨野县凤凰社区卫生服务中心）

宫颈手术护理要点

□彭艳丽

宫颈糜烂，又叫宫颈柱状上皮异位，一般为正常生理现象，不需要治疗，但若合并宫颈病变，则需要及时采取手术方法进行治疗。那么，手术治疗前后该如何进行护理呢？

手术前护理要点

心理准备 手术前，患者需要了解手术相关知识，如手术方式、手术过程、术后恢复等。同时，保持乐观的心态，积极配合医生的治疗和建议。

身体准备 手术前需要进行全面的身体检查，包括血常规、凝血功能、肝肾功能等。如有炎症或其他疾病，需先进行治疗和控制，确保手术安全。

生活调理 手术前应保持良好的生活习惯，包括规律作息、合理饮食、避免剧烈运动等。同时，停止性生活，以免影响手术效果和术后恢复。

术前准备 手术当天早上需要禁食、禁水，以免影响手术过程中的麻醉效果。此外，要保持阴道清洁，避免使用化妆品和香水等物品。

手术后护理要点

休息与活动 手术后应卧床休息，避免剧烈运动和重体力劳动。根据恢复情况，逐渐增加活动量，促进身体康复。

疼痛管理 手术后可能会出现轻微疼痛和不适，可根据医生建议使用止痛药进行缓解。同时，可以采用放松技巧，如深呼吸、冥想等减轻疼痛。

阴道清洁与护理 手术后要注意保持阴道清洁，避免感染。按照医生建议进行阴道冲洗和上药，同时避免性生活和盆浴。

观察出血情况 手术后要注意观察阴道出血情况，如出血量过多、持续时间过长或有异味等异常情况，应及时就医。

营养与饮食 手术后应保持营养均衡，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、蛋类、新鲜蔬菜和水果等，避免食用刺激性食物和饮料。

预防感染 手术后要遵医嘱使用抗生素和抗炎药物，预防感染。同时，要注意个人卫生，保持外阴清洁干燥。

定期复查 手术后应按照医生建议定期进行复查，以便及时了解恢复情况，发现问题及时处理。

注意事项

遵循医嘱 手术后应严格遵循医生的医嘱进行治疗和护理，不要擅自更改治疗方案或停药。如有疑问或不适，应及时向医生咨询。

预防复发 手术后要保持良好的生活习惯和卫生习惯，预防疾病复发。同时，定期进行妇科检查，以便及时发现并治疗潜在的妇科疾病。

关注自身变化 手术后要密切关注自身变化，如出现异常症状或不适感加重等，应及时就医检查和治疗。

手术前后护理要点包括术前心理准备、身体准备和生活调理，以及术后休息与活动、疼痛管理、阴道清洁与护理、观察出血情况、营养与饮食、预防感染和定期复查等，遵循这些要点有助于促进患者康复和预防疾病复发。

（作者供职于山东省菏泽市牡丹区中心医院）

如何帮助宝宝缓解感冒症状

□王 洁

宝宝感冒是儿童时期常见的疾病之一，主要是由病毒感染引起的上呼吸道感染。感冒的症状可能包括流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、喉咙疼痛、发热等。这些症状通常会在一周内逐渐缓解。但对于年幼的宝宝来说，感冒可能会带来更多的不适。

宝宝的免疫系统尚未发育完全，更容易受到病毒感染。感冒病毒可以通过飞沫传播，当宝宝接触到感染者的分泌物或与感染者密切接触后，就有可能被感染。季节变化、托儿所或学校等集体环境也可能增加宝宝感染感冒的风险。

感冒时，宝宝可能会出现各种症状。那么，如何有效缓解宝宝的感冒症状呢？

保持室内空气湿润 干燥的空气容易刺激宝宝的呼吸道，加重咳嗽等症状。家长可以使用加湿器或在房间放置一盆水，使室内湿度保持在50%～60%。同时，定期开窗通风，保持室内空气新鲜。

温湿毛巾敷额头 当宝宝出现发热时，家长可以用温湿毛巾敷在宝宝的额头，帮助降温。每隔几分钟更换一次毛巾，保持毛巾湿润。如果宝宝的体温超过38.5摄氏度，应及时就医。

舒适的体位 宝宝感冒时，家长可以让宝宝保持舒适的体位，如侧卧或将头部抬高，有助于减轻鼻塞和咳嗽。同时，避免让宝宝长时间平躺，以免痰液积聚在喉咙中。

轻拍背部助排痰 当宝宝咳嗽时，家长可以轻拍宝宝的背部，帮助痰液排出。拍背时，用空心掌从下往上、从外向内轻拍宝宝的背部，注意力度要适中。

多喝水 保持充足的水分摄入可以帮助稀释痰液，使宝宝更容易将痰咯出。另外，水也有助于消化和排泄，使宝宝的身体更容易排出毒素。

清理鼻腔 使用吸鼻器或生理盐水滴鼻剂来帮助宝宝清理鼻腔内的分泌物。这可以有效缓解鼻塞和流涕症状，让宝宝感觉更舒适。

合理饮食 宝宝感冒时应该给宝宝选择营养均衡、易于消化的食物，如稀粥、蔬菜泥、水果泥、鸡蛋、牛奶等，避免辛辣和刺激性食物，这些食物可能会加重宝宝的肠胃负担。

充足睡眠 感冒期间，宝宝需要充足的休息来恢复体力，我们要尽量减少宝宝的活动量，让宝宝多休息。如果宝宝在睡觉时咳嗽加重，可以尝试调整其睡姿。

（作者供职于山东省济南市济阳区中医医院儿科）

青少年双相情感障碍的症状

□王晓博

在成长的道路上，青少年的情绪经常像过山车一样起伏不定。有时他们可能感到兴奋、充满活力，仿佛世界都在他们脚下；有时又可能陷入深深的沮丧、无助和绝望中，仿佛前方的路途一片迷雾。这些情绪的剧烈变化可能让青少年和他们的家属都感到困惑和无助。

青少年双相情感障碍是一种严重的心理健康问题，通常表现为明显的情绪波动，从极度高涨（躁狂）到极度低落（抑郁），并且会反复出现。这两种极端情绪的交替出现会给青少年的生活带来巨大的困扰，影响他们的学业、社交甚至身体健康。

要了解青少年双相情感障碍的症状，首先要明确，这种疾病的表现形式和严重程度因人而异。

情绪波动 青少年的情绪会在短时间内经历剧烈的起伏。他们会从一个极端情绪转到另一个极端情绪，而且情绪的转换往往毫无预兆。

行为变化 当青少年处于躁狂或抑郁状态时，他们的行为会有明显的变化。如在躁狂期，他们会表现出过度活跃、精力过剩、言语增多、自我感觉良好等症状；而在抑郁期，他们会变得消极、沉默、回避社交，甚至出现自我伤害的行为。

睡眠问题 青少年双相情感障碍患者会出现睡眠问题。在躁狂期，他们会感到失眠或过度兴奋，而在抑郁期，他们会感到极度困倦或早醒。

学习困难 由于情绪的波动和行为的改变，青少年双相情感障碍患者会在学习上遇到困难。他们会无法集中注意力，或对学业产生逃避心理。

人际关系问题 青少年的情绪和行为变化会影响他们的人际关系，他们会变得孤僻、退缩，或表现出攻击性行为。

发现青少年有以上症状时，家长或朋友需要警惕他们可能患有双相情感障碍。这时，应尽早寻求专业的心理咨询或治疗帮助。医生会通过详细的病史询问、体格检查和必要的实验室检查来确诊疾病。双相情感障碍的治疗通常会采用药物治疗和心理治疗相结合的方法，帮助青少年控制情绪波动，减少抑郁和躁狂的症状。

青少年双相情感障碍是一种可以治疗的疾病，而且及早治疗可以帮助青少年更好地控制情绪和行为。尽管这种疾病会给青少年和他们的家庭带来困扰和痛苦，但只要及时寻求帮助，就有可能帮助青少年克服这种疾病，重新找回他们的快乐生活。

了解青少年双相情感障碍的症状，及时发现并采取有效的治疗措施，是帮助青少年克服这种问题的关键。同时，家长和社会各界也应该更加关注青少年的心理健康问题，给予他们更多的支持和理解。

（作者供职于河北省保定市第一中心医院临床心理科）

实用的婴儿护理常识

□李 荣

作为父母，需要为宝宝提供安全、舒适的环境，以及正确的护理和照料。下面将针对婴儿常见的问题和疾病，逐一进行分析，保护宝宝健康成长。

湿疹

湿疹是婴儿时期常见的皮肤问题，往往由过敏反应、皮肤干燥或过度刺激引起。为了有效缓解湿疹症状，应始终保持宝宝皮肤清洁和湿润。在选择洗浴用品时，应挑选温和且无刺激的产品。另外，找出导致过敏的食物或接触物。如果症状比较严重，建议及时咨询医生，以便使用合适的药物进行治疗。

缺钙

缺钙会对婴儿的骨骼和牙齿发育造成不良影响，因此，确保宝宝摄取足够的钙和维生素D十分重要。对于母乳喂养的宝宝，通常在6个月内不需要额外补钙，但6个月以后应该适量补充；对于配方奶喂养的宝宝，应根据需要补钙。另外，阳光照射是获取维生素D的重要途径。因此，让宝宝多晒太阳也是预防缺钙的有效方法之一。同时，通过合理的饮食和适当的补充措施，确保宝宝获得充足的钙和维生素D。

发热

发热是婴儿成长过程中经常遇到的问题，由多种原因引发，包括感染、疫苗反应、其他疾病的症状等。当婴儿出现发热时，首先，父母需要使用体温计来测量宝宝的体温，根据体温的高低，采取不同的降温措施。

一般来说，如果宝宝的体温在37.5摄氏度至38摄氏度之间，可以初步认为是低热。在这种情况下，父母可以采取物理降温方法，如使用湿毛巾轻轻敷在宝宝的额头上，或给宝宝进行温水浴。同时，确保宝宝穿着透气、轻便的衣物，避免过度包裹，导致热量无法散发。

如果宝宝的体温持续升高，达到38.5摄氏度以上，可以认为是中度发热到高热。这时，除了继续采取物理降温措施以外，还要考虑使用药物降温。但在使用药物前，父母要先咨询医生的建议，了解适合宝宝的药物种类和使用方法，务必按照药物说明书上的剂量给宝宝服药。

需要注意的是，父母可以给宝宝喝些温水、果汁或电解质饮料，来补充体内水分和电解质。可以让宝宝在安静、舒适的环境中休息，有助于身体恢复。还应该密切观察宝宝的病情变化，如果发热持续不退、体温持续升高或伴随其他症状（如咳嗽、呕吐、腹泻等），应及时就医。

流口水

流口水也是婴儿成长过程中常见的问题，会随着他们年龄的增长自然消失。为了保护宝宝的下巴和颈部皮肤，可以用柔软的棉布擦拭口水。在选择擦拭用品时，父母要尽可能避免使用质地粗糙的纸巾或湿巾，以免刺激宝宝的皮肤。如果宝宝的皮肤出现发红或破损，可以涂抹一些温和的保湿霜或药膏来缓解症状。

（作者供职于山东省聊城市人民医院）

新生儿哭闹怎么办

□谭利娜

新生儿哭闹，对于新手父母来说，往往是一件棘手的事情。宝宝的每一声哭声，都牵动着父母的心。那么，当宝宝哭了，我们该怎么办呢？首先，我们需要了解新生儿哭闹背后的原因。

常见原因

生理需求 宝宝饿了、渴了、尿布湿了、太热或太冷等都可能导致哭闹。这时，我们需要满足宝宝的生理需求，如喂奶、换尿布、调整温度等。

身体不适 宝宝可能因为肠绞痛、胃食管反流或其他身体不适而哭闹。这种情况下，可以尝试轻轻按摩宝宝的肚子或调整宝宝的睡姿，看是否能缓解不适。

情感需求 宝宝可能因为孤独、不安或需要关注而哭闹。这时，可以给予宝宝足够的安抚，如拥抱、轻拍或轻声安抚。

环境变化 宝宝对环境变化非常敏感，如果周围环境过于嘈杂或光线过强，都可能引起宝宝哭闹。尽量保持环境安静、舒适，有助于缓解宝宝哭闹。

如何应对

观察宝宝的表情和肢体语言 通过观察宝宝的表情和肢体语言，可以更好地理解宝宝的需求和感受。例如，宝宝紧皱眉头、吮手指或蹬腿，可能表示他不舒服或需要关注。

建立规律的日常作息 建立规律的日常作息，如定时喂奶、换尿布和睡觉，有助于宝宝形成良好的生活习惯，减少哭闹。

给予宝宝足够的安抚 适当的安抚可以让宝宝感到安全和舒适，缓解哭闹。可以尝试用襁褓包裹宝宝，或者用轻柔的声音安抚他。

避免过度刺激 尽量避免过度刺激宝宝，安静、舒适的环境有助于宝宝平静下来。

寻求专业帮助 如果宝宝哭闹持续时间过长、伴随其他症状或者无法通过常规方法安抚，应及时寻求专业医生的帮助。

如何预防

做好产前准备 在怀孕期间，准妈妈可以通过一些课程和书籍了解新生儿的特点和需求，为产后育儿做好准备。同时，准爸爸也可以提前学习一些育儿知识，以便更好地适应新角色。

培养良好的生活习惯 新生儿的作息规律和饮食结构对哭闹的影响很大。因此，在喂养方面，要遵循医生的建议进行合理喂养；在睡眠方面，要培养宝宝良好的睡眠习惯，保证充足的睡眠时间。

提供舒适的睡眠环境 为宝宝提供一个安静、舒适、温暖的睡眠环境，有助于宝宝更好地入睡，减少因睡眠不足引起的哭闹。

总之，对于新生儿哭闹问题，父母需要耐心观察、细心照顾，通过理解宝宝的需求和建立良好的生活习惯来缓解宝宝的哭闹。

（作者供职于河南省儿童医院早产儿重症监护室）

钼靶检查：早期发现乳腺癌的关键

□王美芹

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一，早期发现对于治疗和康复至关重要。而钼靶检查被认为是早期发现乳腺癌的重要步骤之一。

什么是钼靶检查

钼靶检查的全称为钼靶X线摄影检查，是一种利用X线摄像技术对乳腺组织进行成像的检查方法。检查时，X线摄像机将拍摄乳房的影像，医生通过观察影像可以发现乳房内的肿块、钙化等异常表现，从而对乳腺癌进行早期诊断。

通常，检查流程包括以下步骤。

患者进入检查室后需脱去上衣和内衣，医生根据患者的乳房大小选择合适的压迫板。患者站在钼靶机前，将乳房放置在压迫板上。医生调整压迫板，使乳腺尽量压薄、摊平，这样乳腺叠加的组织会少一些。检查时，需要从两个不同的角度挤压乳腺，从而更全面地观察乳腺情况。

钼靶检查与超声的区别

钼靶检查和超声是两种常用的乳腺检查方法，它们各有特点。

钼靶检查对乳腺肿块和钙化异常灵敏，善于发现微小钙化，从而发现无症状或触摸不到的肿块，可以获得乳房整体影像。但是如果患者是致密型乳腺可能会漏诊，且不太适合乳房体积偏小的女性。

而乳腺超声则在致密型乳腺中可以发现病变，无放射性，可根据需要反复检查，定位准确、层次清晰，但是难以辨别微小钙化灶。

因此，在临床实践中，常常将两种检查方法结合使用，形成“黄金搭档”，以提高乳腺癌的检出率。

哪些人需要做钼靶检查

年龄在40岁以上的女性，患过乳腺相关疾病的女性，有乳腺癌家族史的女性，第一次来月经早于12岁的女性，未生育或第一胎晚于35岁的女性。一般建议40岁～49岁女性每年进行一次钼靶检查，50岁～69岁女性每1年～2年进行一次，70岁以上女性每2年进行一次。

钼靶检查注意事项

在接受检查时，患者应避免在乳房上涂抹任何化妆品或护肤品，以免影响检查结果。

患者应避免穿戴有金属扣或金属片的衣物，以免影响影像质量。

对于已经进行过乳房手术或隆胸手术的女性，应在检查前告知医生，以便医生根据情况调整检查方案。

怀孕和备孕的患者，请提前告知检查医生，建议分娩后再进行检查。

检查最好安排在月经期结束后的第3天～7天，此时各种激素较平衡，乳腺一般不存在激素影响的生理性增生与变化。

如果你属于高危人群，建议定期进行检查，同时保持健康的生活方式，如合理饮食、适度运动、戒烟限酒等，以降低患乳腺癌风险。

（作者供职于山东济宁市兖州区人民医院）