

新手爸妈常见的育儿误区

□冯瑞玲

刚出生的小宝宝都是爸妈的“手中心、心头肉”，捧在手里怕飞了，含在嘴里怕化了。那么，新手爸妈有哪些常见的育儿误区呢？

新生儿绑腿

很多地方都有绑腿的习俗，很多老人认为这样的习惯，长大后腿会长得又直又长。其实，绑腿阻碍了宝宝腿部的血液循环，不但不利于骨骼发育，还会影响肢体活动，容易让宝宝情绪烦躁、哭闹、缺乏安全感等。

正确做法：不对新生儿绑腿。

宝宝白天睡觉也拉窗帘

很多家长从月子里开始，白天也会拉上窗帘，保证孩子有一个完全黑暗环境。提高睡眠质量，但在新生儿阶段，这样做反而不利建立宝宝的昼夜周期。

正确做法：对于半岁以内的宝宝，建议在白天不要拉上窗帘，晚上则保持黑暗和安静，不要将熟睡的孩子叫醒喂奶。如果新生儿三四个小时没喂奶，可以叫起吃奶。

睡硬枕让头型更圆

长期使用质地较硬的枕头，容易使新生儿头颅变形或形成大小脸。而且，真正影响

孩子头型的因素是遗传因素和睡姿。

正确做法：经常调整孩子睡姿，但不要强行干涉。

剃胎发使头发更多

新生儿胎发到了三四个小时会自然脱落。孩子的毛发状况跟遗传因素、营养状况相关。

正确做法：最好不要给婴儿刮光头，避免损伤毛囊。

刮眉毛能使眉毛浓黑

新生儿的皮肤娇嫩，如果将眉毛根部刮伤，可能会改变眉毛位置与形态。刮破皮肤还会导致感染、溃烂、疤痕，还可能不再长眉毛。

正确做法：大多数孩子的眉毛要到2岁左右才有眉形，父母不必着急。

宝宝睡觉打鼾

宝宝偶尔打鼾可能是由感冒引起的，如果经常打鼾，可能是由于腺样体肥大、扁桃体肥大或其他原因，影响了鼻咽部通气造成的。

正确做法：如果宝宝经常有睡眠打鼾、张口呼吸的情况，要及时到医院就诊。

剪睫毛使睫毛变长

睫毛的长短、浓密与否，主

要与遗传因素和营养有关。睫毛可起到遮挡灰尘和遮挡过强光线的作用。

正确做法：让孩子的睫毛自然生长。

抠宝宝头垢

一些新手家长看到宝宝头上有头垢，且洗不干净，就动手抠头垢。这样不但可能弄痛宝宝，还可能导致头部出血、感染等。

正确做法：使用柔软毛巾，用温水打湿后敷到宝宝头上，待软化后再轻轻擦去，也可以使用婴儿去头垢油。

让宝宝睡在床中间

很多家长让刚出生的宝宝睡在床中间，觉得这样宝宝十分安全。其实，这样会让宝宝睡觉时缺氧，直接影响宝宝的生长发育。如果家长不慎压住宝宝，容易导致宝宝窒息。

正确做法：新生儿睡自己的床，床垫不要太软，否则会影响宝宝的脊柱发育，也不要要在婴儿床上堆放衣物和玩具，以免堵住宝宝口鼻而引发危险。

母乳6个月以后就没营养

分娩后7天内的乳汁为初乳，7天~14天为过渡乳，14天~9个月为成熟乳，10个月后为

晚乳。初乳量少，质地黏稠，富含蛋白质，对新生儿的生长发育和抗感染能力非常有帮助。随着哺乳时间延长，乳汁中的成分会发生变化，母乳会根据宝宝的成长情况，自动调节每一次的分泌，满足宝宝的需求。

正确做法：世界卫生组织建议，婴儿最好纯母乳喂养6个月，6个月之后加辅食，条件允许的情况下，建议母乳喂养至2周岁。

宝宝哭闹就喂奶

有些家长，尤其是老一辈人，每次看到宝宝哭闹，就觉得是宝宝饿了。其实，孩子哭闹是很多原因引起的，不一定是饿了才会哭闹。长期如此，宝宝的胃更容易被撑大，为以后的肥胖症埋下了隐患。

正确做法：根据宝宝的月份和日常食量，形成规律喂奶时间。

过早添加辅食

母乳能够在宝宝4个月~6个月以内满足其营养需求。提前添加辅食，会给孩子造成过重的肾负荷，还会影响吸收母乳中的营养。

正确做法：宝宝满6个月~7个月，逐渐添加半固体食物，并减少哺乳次数。

绝对不给宝宝开空调

夏天天气炎热，宝宝的身体对于温度适应性差，高温很容易造成中暑、脱水，甚至猝死。还可能刺激儿童呼吸道，引发哮喘，或导致痱子、湿疹等。

正确做法：宝宝可以合理使用空调。使用前，一定要清洗空调滤网，可以将空调的温度维持在26摄氏度左右，且排风口不要直接对着孩子。

经常摇晃着哄宝宝睡觉

其实宝宝瞌睡时会自行入睡。通常家长为了控制孩子入睡和睡觉时间，人为进行干预，造成有些孩子依赖家长的干预睡觉方式。摇晃睡觉确实对婴儿没有好处。

正确做法：首先逐渐减少哄睡时摇晃幅度，再到搂抱入睡，大人手抚摸着入睡，最后到孩子自行入睡。逐渐过渡，让宝宝养成自主入睡习惯。

每个宝宝都是降落凡间的“小天使”，来到父母身边给家庭带来了欢乐，也给父母带来了新的挑战。宝宝成才的过程也是父母成长的过程，只有做智慧的父母，才能引领孩子走向宽阔的未来。

（作者供职于郑州大学附属儿童医院胸心外科）

阴道镜检查的应用价值

□林茂华

一听到阴道镜这3个字，很容易联想到胃镜检查，让人感觉有些害怕。事实上，阴道镜检查并没有那么恐怖，有不少女性朋友到过妇产科门诊，在妇产科门诊就诊时，有时会被医生们要求做阴道镜检查。通常做B超检查很常见的，大家也都明白是怎么样的检查：一说到阴道镜检查，想必大家会有点儿不解，这到底是一种什么样的检查呢？做这个检查有什么用呢？检查的时候会不会痛？今天笔者就给大家简单讲解一下有关阴道镜检查的知识。

首先，我们要了解什么是阴道镜，“眼睛能力不够，镜子来凑。”通俗地讲，就是一个用于诊断宫颈、阴道疾病的放大镜。医生人眼看不到、看不清的微小病灶，阴道镜是双目体外放大镜式光学窥镜。阴道镜检查是将充分暴露的阴道和宫颈放大5倍~40倍，就可以清晰地放大出来了，能直接观察这些部位的血管形态和上皮结构，以发现与癌症相关的病变，而且在检查过程中，通过醋酸白视检查(VIA)及鲁氏碘液目视检查(VILI)使得观察部位的局部特征如血管形态、

上皮结构，以发现与癌症相关的病变，可以进一步观察病灶情况，对可疑部位进行定点活体检查，提高对疾病诊断的准确性。为疾病的早期诊断，尤其是下生殖道癌前病变、早期癌症、性疾病，提供依据，使患者提前得到有效治疗，提高疾病治愈率。

目前，阴道镜检查广泛应用于临床，是了解宫颈及穹窿有无病变的一种简便有效的方法。阴道镜下碘试验联合阴道镜检查，在宫颈疾病尤其是早期宫颈瘤的临床诊断中具有重要作用。

女性患者只要充分放松，积极配合医生的检查，就能顺利完成阴道镜检查，不会有强烈的疼痛感，但对于阴道过份狭窄或阴道已经萎缩的老年人相对而言会有疼痛感。阴道镜检查过程中会使用一定浓度的醋酸和碘溶液，这些液体会引起皮肤黏膜的轻微刺痛感，阴道窥器扩张也会有轻微不适感。当然，疼痛感都在人体可耐受的范围内，因此女性朋友不必过紧张。阴道镜检查方便快捷，整个检查过程一般10分钟左右。比如绝经后、怀孕等特殊

情况，宫颈暴露困难，检查时间会更长。一般来说，阴道镜检查是不会出血的，也不会有明显的疼痛感。患者要选择正规医院进行阴道镜检查。

阴道镜是妇科非常有价值的检查方法，但是并非所有人都需要做阴道镜检查。我们没有必要把阴道镜检查为每次检查的必选项目，只有在确切指征、需要应用到阴道镜检查的情况下才进行选择。

（作者供职于长垣市蒲北卫生院妇产科）

家庭化产房的优势和特点

□王宁宁

家庭化产房，是郑州人民医院精心打造的一种居家式产房环境，集待产、分娩、产后康复为一体，给予孕产妇专业呵护和良好分娩体验。现为大家简单介绍关于家庭化产房的优势和特点。

全方位保障母婴安全

郑州人民医院数字家庭化产房（以下简称LDRP病房）是依托三级甲等医院平台，在保证专业素质良好的前提下，结合院内产科专业特色服务，以满足孕产妇更高分娩需求所提供的更加精细化的产科管理和服务，能够更好地提升广大孕产妇的分娩体验。

LDRP病房有着严格的设立

标准，需要包含基本的单间和套间，为不同需求人群提供多元化的选择，每个病房要相互独立，为孕产妇提供充足的休养空间，内部配备无线母胎中央监护仪、全自动高级产床、精密输液泵、新生儿辐射台、新生儿血氧饱和度监测仪、空气消毒机、床单位消毒机等，做到全方位保障母婴的健康安全。房间内部装修和陈设也要以优质、环保型材料为主，充分展现人性化设计，让孕产妇在入住和分娩的过程中感到舒适和安心。

“一站式”分娩体验

LDRP病房不像传统的妇产科病房，孕产妇不需要在分娩过

程中忍受强烈的宫缩疼痛在病房→产房→病房多个区域辗转，而是以家庭化为设计内核的中心分娩模式。待产、分娩和产后恢复、监护等不同阶段全部集中在一个独立、私密的LDRP病房内。孕产妇在这个专属空间内可以同爱人一起迎接新生命的诞生，有效缓解孕产妇分娩前后的紧张感。LDRP产房能够让孕产妇感受到充分的陪伴和鼓励，在真正意义上为孕妇提供安全、舒适、智能的住院分娩服务。

“多对一”服务团队

LDRP病房配备的医疗、护理团队有着丰富的工作经验，孕产妇能同时享受集产科医生、助

产士、麻醉师、产后康复师、新生儿沐浴抚触按摩为一体的高标准、高质量医疗服务。在孕产妇住院的全过程中，有专业医务人员24小时的在岗辅助，随时随到，为其提供系统化的健康指导和身心护理，为孕产妇和宝宝的健康安全保驾护航。此外，LDRP病房内还配备有“一对一”的助产士，悉心观察产程，制定有针对性的个性化分娩方案，助产接生，为孕产妇提供良好的分娩体验。

精细化产后护理

在完成分娩之后，LDRP病房内的医务人员会以每天产后健康评估、母乳喂养指导、盆底康复等

多种产后康复服务为主，并进行新生儿健康实时监测，新生儿日常洗浴浴养护理等，以及母婴个性化均衡营养，提供精品月子餐，减少家人的护理压力，提供精细化护理服务。先进的产后护理技术，也能够让产妇家庭与宝宝之间产生更亲密地互动和情感交流。

家庭化产房十分注重人性化关怀，适合那些想要集待产、分娩、康复、产后一体化的孕产妇，享受像“家”一样的温暖，以及各种齐全的医疗和生活设施，在独立的私密房间完成一系列分娩活动。

（作者供职于郑州人民医院家庭化产房）

乳房不适、有硬块怎么办

□王新星

一般人在摸到自己乳房有硬块时，第一反应就是“我是不是得了乳腺癌”。其实，乳房不适或有硬块，不一定患上了乳腺癌。那么，当我们发现乳房不适、有硬块时，应该怎么办呢？

正确检查乳房

平时一定要经常自行检查，正确的方法：触摸时手掌需要平伸，四指并拢，用食指、中指、无名指末端，按顺序轻按乳房外上、外下、内下、内上区域，最后轻按乳房中间乳头和乳晕区域，注意检查时不可以用手指抓捏乳腺组织，否则会将抓捏到乳腺组织误认为是硬块。

比较严重的乳腺疾病为乳腺癌，乳腺癌硬块一般不规则、边界不清楚、质地较硬、生长速度较快、难以推动，且伴有皮肤上变化、颜色改变以及凹陷等。

如果这些状况均没有发现，就需要考虑其他状况了。

乳腺不适、有硬块症状

致密性乳腺：致密性为衡量分泌乳汁腺体于乳房中数量与密集度的指标。乳腺是由各种腺体与脂肪构成，但腺体比例超出50%时，则成为致密性乳腺。乳腺组织为硬物，是乳房内为比较大的一个圆盘样物体，正常可以用手抓到或捏到。因此，有时摸到乳房有硬块，也只不过是正常乳腺凸起区域，如果不是抓到硬块，而是以推动方式，进行同样可以感觉到硬块，此时就需要引起注

意。

乳腺纤维腺瘤：乳腺纤维腺瘤硬块生长相对较为缓慢，多为单发性，可于乳房内一侧或两侧出现，硬块呈椭圆形或圆形，硬度像鼻尖的感觉，且表面平滑与皮肤及周围组织并无粘连，边界清晰，易推动，摸起来具有良好的韧性，直径一般在3厘米以内，很少超出5厘米。如若摸到多个纤维腺瘤，且具有较为明显持续增长，可能影响到乳房的外观与形状，此时就需要到医院咨询医生是否需要切除治疗。

乳腺囊性增生或小叶增生：乳腺囊性增生疾病是以乳腺小叶

小导管、末端导管高度扩张产生的囊肿作为特征的一种伴有乳腺结构不良病变的疾病。该病一般在两侧乳房，具有数个大小不等且质地较硬的结节，边界不清晰，伴有疼痛感，在月经前期时疼痛更为明显。

囊性乳腺疾病引起的硬块较为危险，具有恶变的风险，应将其视为癌前病变，需要引起重视。

乳腺浅静脉炎：乳腺浅静脉炎多于乳房周围产生血栓性静脉炎，属于比较少见的一种乳腺病变。患病肢体的表浅静脉突然呈索条状或柱状、网状肿胀，病变静脉组织出现水肿或红肿，局部的

皮温升高，触摸有热感，伴有明显压痛与触痛，限制肢体活动，但全身反应一般比较轻，多为微热不适。

经期正常现象：女性在经期来临之前，多伴有乳房胀满、压痛、发硬等现象，甚至严重者其乳房受到轻微震动或碰撞便会引起胀痛难受，这些都是正常现象。女性经前体内的雌激素水平升高，乳腺会出现增生，乳房间组织出现水肿，一般月经期间或月经结束之后，症状会随之消失。

乳腺癌虽然可怕，但不是所有乳房不适、有硬块都预示着乳腺癌。女性平时一定要经常自行检查，发现乳房不适、有硬块也不用过于担心，持续观察乳房状况，一旦发现异常情况，马上到医院进行检查，及早预防。

（作者供职于郑州大学第一附属医院乳腺外科）

“孩子只是咳嗽，不发热，没事儿的，不用去医院了。”日常孩子咳嗽时家长通常会有以上想法，殊不知有些孩子咳嗽和不发热也可能是肺炎。

每年季节交替的时间也就是呼吸道疾病的高发期，咳嗽、发热是孩子常见的症状。最近，笔者接诊了一名患儿，仅有咳嗽，没有发热症状，但是拍了胸片以后结果显示为支气管炎肺炎。孩子的家长很奇怪，只是咳嗽，怎么就转变成了支气管炎肺炎。下面笔者为大家讲解关于孩子咳嗽和支气管炎的那些事。

支气管炎肺炎又称“小叶性肺炎”，常发生在2岁以下儿童。典型表现：发热、咳嗽、气促、呼吸困难、口唇发绀等。发热被视为感染的特征性表现，但是并非每位患儿都会出现发热，也并非每次感染都会发热。就像感冒，大多数患儿会发热，但也有嗓子痛、流鼻涕、咳嗽，但是没有出现发热的情况。值得注意的是，新生儿、重度营养不良的患儿出现肺炎时，体温可不升高或低于正常。甚至因新生儿呼吸道发育不成熟，咳嗽反射弱，因此通常患肺炎后多表现不典型，仅少数有咳嗽。当新生儿出现吐奶、呛奶、不吃奶、嗜睡、反应差、口吐泡沫、喉中痰响（突然出现嗓子呼噜声，越来越明显）、哭声少或哭声弱、呼吸增快（安静时>60次/分）、呼吸困难、呻吟或青紫等症状，很可能就是患上新生儿肺炎。肺炎大多数会出现发热、咳嗽，不发热、不咳嗽也不一定不是肺炎。

如果孩子咳嗽，可以应用中枢性镇咳药物进行止咳，表面上看孩子的咳嗽停止了；但如果本身的感染没有得到控制，有可能继发新的感染，严重时还会进一步诱发急性支气管炎或肺炎。

常见咳嗽有以下儿种：

风寒咳嗽：如果舌苔是白的，咯出的痰比较稀、白黏，并伴有鼻塞流涕，则是风寒咳嗽，说明孩子寒气重，这时应给其多吃温热、化痰、止咳的食品。

风热咳嗽：如果舌头红，苔是黄色的，咳嗽的痰黄、稠，不易咯出，并有咽痛，则是风热咳嗽，说明孩子内热较大，这时应多给其吃清肺、化痰、止咳的食物。

内伤咳嗽：内伤咳嗽多为久咳、反复发作的咳嗽，这时妈妈应注意多给孩子吃些调理脾胃、补肺气的食物。

通常情况下，家长要怎么辨别孩子是否患有肺炎呢？

一般情况下，发热的孩子患肺炎时体温会在38.5摄氏度以上，持续3天以上，退热只是暂时的，不久后就会又升高。如果出现咳嗽比较严重，精神状态不好，食欲下降，不吃东西，孩子处于安静状态时呼吸频率明显增快，吸气时会听到咕噜儿咕噜儿的声音，这时候就需要引起家长的注意了。

儿童肺炎是临床上的常见病、多发病，四季皆可发病。临床上儿童肺炎的主要症状是发热、咳嗽，有的会出现呼吸困难，或者不发热，但咳嗽比较严重。部分儿童肺炎症状隐匿、不典型，不易引起家长注意，家长平时要注意孩子的生活状态，发现异常要及时就医。

（作者供职于项城市第一人民医院新生儿科）

正确认识感觉统合训练

□王凌啸

近年来，随着人们生活水平的提高，家长对孩子的整体素质要求越来越高，而感觉统合是儿童发育的重要基础，对其身心发展起着不可替代的作用。相关统计表明，在我国城市中，尤其是在大城市，儿童感觉统合失调发生率持续升高。因此，感觉统合训练对儿童全面发展的影响逐渐被重视。感觉统合是大脑将身体各种感觉器官传来的感觉信息，进行多次组织分析、综合处理，做出正确决策，使整个机体和谐有效地运作。其中，婴幼儿时期是感觉统合发展的重要阶段。

感觉统合训练的目的

1.通过提供本体觉等各种感觉刺激信息，提高儿童中枢神经系统功能，促进儿童智力发育。

2.提高儿童调节感觉信息的能力，改善感觉信息接收和处理存在的问题，从而提高平衡功能和运动稳定性，有利于增强儿童体质。

3.有助于对感觉刺激做出适应性反应，提高儿童组织能力、学习能力、动作计划能力、集中注意的能力等。

4.对儿童心理发育有积极影响。使儿童获得良好的情绪体验，有助于特殊儿童建立自信。

5.预防脑瘫儿童因异常运动模式导致的继发性感觉统合失调。目的是帮助感觉统合失调儿童和特殊儿童融入正常的教育之中。

感觉统合训练的方法

感觉统合障碍表现为三种类型：感觉调节障碍、感觉辨别障碍、感觉性基础动作障碍。

感觉调节障碍影响警觉水平和注意力，因而阻碍学习，以及目的性任务的完成。感觉迟钝表现为对感觉输入反应延迟、减弱或无反应，导致警觉水平降低，难以保持注意。

1.触觉障碍训练方法。触觉障碍包括触觉过度防御，触觉迟钝，触觉辨别障碍。通过强化皮肤、大小肌肉关节神经感应，辨识感觉层次，调整大脑感觉神经的灵敏度。训练器材：按摩球、波波池、平衡触觉板等。

2.前庭觉障碍训练方法。前庭觉障碍包括前庭觉过度防御和前庭觉迟钝。前庭平衡觉训练调整前庭信息及平衡神经系统自动反应机能，促进语言组织神经健全、前庭平衡及视听能力完整程度。训练器材有：圆筒、平衡踩踏车、按摩大龙球、滑梯、平衡台、晃动物木桥、袋鼠袋、圆形滑车等。

3.本体觉失调训练方法。使用负重和抵抗性活动进行本体觉障碍的治疗。本体感训练强化固有平衡、触觉、大小肌肉双侧协调，灵活身体运动能力、健全左右脑均衡发展。训练器材：跳床、平衡木、晃动物木桥、滑板、圆形平衡板等。

4.动作计划障碍训练方法。训练方法：花样滑行、一步一盒向前走、跳格子等。

5.视知觉障碍训练方法。比如保龄球、激光画图等。感觉统合训练并非是盲目的，而是应该遵循安全性、顺应性、快乐、以儿童为中心，个性化、循序渐进，由量变到质变的原则，这样才能更好保证训练科学的有效性。

（作者供职于驻马店市中心医院儿童康复科）

孩子咳嗽不发热也可能是肺炎