# 产妇产褥期护理事项

□刘 焕

产褥期是产妇分娩后的重要恢复期，对于新妈妈来说，了解和掌握产褥期的护理知识是非常重要的。

**产褥期的基本知识**

产褥期是指产妇分娩后的一段恢复期，通常为6周左右。在这段时间里，产妇的身体需要逐渐恢复到孕前的状态，包括子宫收缩、恶露排出、伤口愈合等。同时，产妇还需要适应母乳喂养和照顾新生儿等新角色。

**产褥期的注意事项**

**休息与睡眠** 产褥期是产妇身体恢复的关键时期，充足的休息与睡眠对产妇的身体恢复非常重要。产妇应保证每天有足够的睡眠，尽量保持规律的作息时间，避免熬夜和过度疲劳。

**饮食营养** 产妇产褥期的饮食要营养丰富、易于消化，应多吃富含蛋白质、铁、钙、维生素的食物，如瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆类、新鲜蔬菜和水果等；同时，要避免食用生冷、辛辣、刺激性食物和饮料。

**母乳喂养** 母乳喂养有助于产妇的子宫收缩和恶露排出，同时也能提高新生儿的免疫力。产妇还应尽早开始母乳喂养，并遵循医生的建议采取正确的喂养姿势和技巧。

**适度运动** 产褥期适度运动可以帮助产妇恢复身体功能、促进血液循环、预防血栓形成等。建议产妇在医生指导下适当进行室内或户外活动，如散步、练瑜伽等。

**情绪管理** 产褥期是产妇情感波动较大的时期，由于情绪的变化以及新生儿带来的新挑战和压力，产妇容易出现情绪波动、易怒、抑郁等情况。此时，产妇需要及时调整心态，保持乐观积极的心态。

**个人卫生** 产妇产褥期需要注意个人卫生，保持清洁干燥的身体有助于预防感染和其他健康问题。产妇应定期洗澡、更换内衣裤和卫生巾等用品，每天清洗乳头和乳房等。

**定期检查** 产褥期定期检查可以帮助产妇了解身体的恢复情况，及时发现和处理问题。建议产妇在医生指导下进行定期检查，如子宫恢复情况、恶露排出情况等。

**避免性生活** 产褥期性生活会引起感染和其他健康问题。因此，建议产妇在产后恢复期间避免性生活。具体时间应根据个人情况和医生建议而定。

**预防感染** 产妇在产褥期应预防感染。产妇应注意个人卫生，保持伤口清洁干燥，避免过度疲劳等。

**及时就医** 如果产妇在产褥期出现严重的不适症状，如高热、持续腹痛、大量出血等，应及时就医。

**合理安排时间** 产妇在产褥期需要照顾新生儿，合理安排时间非常重要。产妇应根据实际情况制订合理的计划，保证自己有足够的休息时间。

总之，产褥期是产妇身体恢复的关键时期，产妇需要了解和掌握正确的护理方式，包括休息与睡眠、饮食营养、母乳喂养、适度运动、情绪管理、个人卫生和定期检查等方面。同时，产妇也应注意预防感染、避免性生活、及时就医等注意事项。通过合理的安排和调整，产妇可以更好地度过产褥期，恢复身体健康。

（作者供职于山东金乡宏大医院有限公司）

# 孕产期护理的注意事项有哪些

□王春梅

**怀孕期间需要注意哪些问题**

怀孕期间，孕妇需要注意营养、运动、休息和定期产检等问题。在饮食上，孕妇需要增加蛋白质、铁、钙和维生素的摄入量，以满足胎儿的生长和发育需要。适度运动有助于控制体重、增强体质，但要避免剧烈运动。充足的休息有助于缓解疲劳，促进胎儿的生长、发育。此外，孕妇还应定期进行产检，以便及时了解胎儿和自身的健康状况。

**如何预防孕期便秘**

孕期便秘比较常见，可通过调整饮食、增加运动、保持良好作息习惯等方式进行预防。孕妇应多吃富含纤维的食物，如蔬菜、水果、全麦面包等。同时，适度运动可以促进肠道蠕动。此外，保持心情舒畅、避免过度劳累也有助于预防便秘。

**孕期需要关注哪些健康问题**

孕期，孕妇需要注意贫血、妊娠期糖尿病、妊娠期高血压疾病等健康问题。贫血在孕期较为常见，孕妇应增加铁的摄入量。妊娠期糖尿病和妊娠期高血压疾病对孕妇和胎儿的健康都有较大影响，孕妇应控制饮食、保持适当体重，并定期进行产检。

**如何选择合适的产检项目**

产检项目的选择应根据个人的健康状况和医生的建议来确定。常规产检项目包括血常规、尿常规、胎心监测等，可了解胎儿和孕妇的健康状况。若孕妇有慢性疾病史或家族遗传疾病史，应根据医生建议增加相应的产检项目。此外，孕妇应定期进行产检，以了解胎儿的发育情况。

**如何缓解孕期的疲劳感**

孕期的疲劳感是常见现象，可通过休息、调整饮食、适度运动等方式缓解。孕妇应保持充足的睡眠，避免过度劳累。饮食上应注意营养均衡，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。此外，适度运动也有助于缓解疲劳、增强体质。若疲劳感持续不减，应及时就医。

**分娩时有哪些注意事项**

分娩时，产妇应注意呼吸、放松心情、听从医生建议等。正确的呼吸有助于减轻分娩疼痛，产妇应学会控制呼吸的节奏和深度。同时，放松心情对于分娩顺利进行也非常重要，产妇可以通过冥想、听音乐等方式缓解紧张情绪。此外，产妇应听从医生建议，正确用力，以确保胎儿顺利娩出。

**产后如何恢复身体**

产后恢复身体需要一定的时间和耐心。产妇应保持良好的作息和饮食习惯，同时进行适度运动。产妇产后一周内应以休息为主，逐渐增加运动量。适度运动有助于促进子宫收缩、恶露排出，并可缓解产后疲劳和肌肉酸痛等症状。此外，产妇应保持心情舒畅，避免过度劳累和情绪波动。

总之，在怀孕和分娩过程中，孕妇需要注意营养、运动、休息和定期产检等问题，预防孕期便秘和其他健康问题。分娩时应注意呼吸、放松心情、听从医生建议等。产后恢复身体需要保持良好的作息和饮食习惯，并进行适度运动。同时，选择合适的产检项目和缓解孕期疲劳感也是孕产期护理的重要方面。

（作者供职于山东大学齐鲁医院德州医院）

# 妇科炎症科普知识

□崔立婷

妇科炎症是女性常见的问题，而私处护理对于预防妇科炎症非常重要。

**保持私处清洁**

保持私处清洁是预防妇科炎症的基础。女性应每天用温水清洗外阴，不要使用刺激性强的清洁剂，以免破坏阴道酸碱平衡；同时，不要过度清洗阴道内部，以免破坏阴道的自净功能。

**勤换内裤**

勤换内裤也是保养私处的重要一环。建议女性每天更换一次内裤，并选择透气性好、棉质柔软的内裤。在月经期间和排卵期，由于分泌物较多，需要更加频繁地更换内裤。

**注意性生活卫生**

性生活卫生也是保养私处的重要方面。在性生活前后，男女双方都应清洗外阴，避免使用刺激性的润滑剂。此外，性伴侣之间也要互相尊重和信任，保持良好的卫生习惯。

**避免过度清洁**

一些女性喜欢使用清洁剂来清洁阴道内部，但过度清洁和使用刺激性物品会破坏阴道酸碱平衡，导致菌群失调，从而引发妇科炎症。因此，女性在使用洗液用品时要慎重选择，避免使用刺激性强的清洁剂。

**增强免疫力**

增强免疫力是预防妇科炎症的重要方法。保持充足的睡眠、适度运动、均衡的饮食等都有助于提高免疫力，减少感染的风险。同时，女性也要注意保持良好的心态和情绪，避免因为压力和焦虑影响免疫力。

**定期检查**

定期检查是预防妇科炎症的重要手段。女性应每年进行一次妇科检查，包括宫颈涂片检查、盆腔检查等。通过定期检查，可以及时发现潜在的妇科问题，并采取相应的治疗措施。

**注意公共卫生**

在公共场所，如游泳池、公共厕所等，女性也需要注意卫生问题，尽量避免使用公用毛巾和浴巾等物品，以免交叉感染。在使用公共厕所时，可以随身携带湿巾或纸巾，以便随时清洁马桶圈和洗手盆等接触区域。

**注意心理调节**

心理调节也是预防妇科炎症的重要方面。女性应该学会调节自己的情绪和心态，保持积极乐观的态度，避免因为情绪波动影响身体健康；同时，适度运动和放松也有助于缓解压力和焦虑情绪。

总之，保养私处对于预防妇科炎症非常重要。女性应该从多个方面入手，保持私处清洁、增强免疫力、定期检查等措施都有助于预防妇科炎症。同时，女性也要注意保持良好的生活习惯和心态，避免因为不良习惯和情绪波动影响身体健康。

（作者供职于山东省济南市妇幼保健院）

# 孩子误食异物的急救方法

□苗宗建

孩子误食异物是每个家长都可能面临的问题，也是儿童意外伤害中的常见情况。由于孩子好奇心强、对危险认知不足，加之自我保护能力弱，容易发生误食情况。当孩子不慎吞下异物时，及时正确的家庭急救处理方式，对缓解孩子的痛苦，减少后续就医风险，具有非常重要的作用。

**常见的误吞异物情况**

**小玩具** 孩子在玩耍时会将小玩具，如珠子、纽扣等放入口中，容易不小心吞下。

**食物** 孩子在进食时可能因咀嚼不当而误吞大块食物，如坚果、糖果等。

**药物** 好奇心强的孩子可能误食药物，尤其是外观像糖果的儿童药品。

**家庭急救步骤**

**观察判断** 首先需要判断孩子是否真的吞下了异物。有时孩子可能只是将物品含在嘴里，并未真正吞下。如孩子能正常说话、呼吸，且无持续咳嗽、呼吸困难等症状，通常无须太过担心。

**催吐** 如确定孩子已吞下异物，家长应尽快催吐。让孩子喝下大量温水，并用手指轻轻刺激咽喉部催吐，直至吐出异物。但如果孩子出现窒息症状，应立即停止催吐，并前往医院就诊。

**密切观察** 催吐后应密切观察孩子的反应。如出现腹痛、呼吸困难、吞咽困难等症状，应及时就医。同时，留意孩子是否排出异物。如异物顺利排出，一般无须进一步处理。

**就医指导** 对于未能成功催吐或症状持续加重的情况，家长应尽快带孩子就医。在前往医院途中，尽量让孩子保持安静，减少活动，以免加重病情。同时，告知医生孩子的误吞异物情况及催吐经历。

**积极配合医生** 就医后，家长应积极配合医生的治疗工作。提供孩子误吞异物的相关信息，如时间、物品形状等，以便医生做出准确判断和处理。

**预防策略**

**物品管理** 家长应将危险物品和可能被孩子误吞的物品妥善保管在高处或孩子无法触及的地方。同时，确保药物存放在带锁的抽屉中，避免孩子随意取用。

**监护孩子玩耍** 在孩子玩耍时，家长应在一旁监护，防止其将小玩具或杂物放入口中。在孩子使用含有细小部件的玩具时，更要加大监护力度。

**安全教育** 家长应向孩子传授简单的安全知识，告诉他们哪些物品是危险的，不能放入口中。通过教育增强孩子的安全意识。

**注意饮食安全** 家长在给孩子喂食时，应先将食物切碎或捣烂，确保其大小适合孩子吞咽。避免给孩子大块或硬质食物，以免发生误吞。

总之，孩子误食异物是家长们需要重点关注的问题。了解常见的误吞异物情况、掌握家庭急救步骤以及实施有效的预防策略是每个家庭必备的知识。只有这样，当意外发生时，我们才能冷静应对，为孩子的安全保驾护航。

（作者供职于山东省聊城市人民医院）

# 儿童肺炎的征兆及预防方法

□陈达政

肺炎是一种常见的儿童疾病，了解肺炎的征兆和预防方法对保护孩子的健康非常重要。

**孩子患肺炎的征兆**

**咳嗽** 咳嗽是肺炎常见的症状之一。孩子可能开始时只是轻微咳嗽，但随着病情加重，咳嗽会变得频繁和剧烈。咳嗽可能带有痰音，或者干咳无痰。

**气急** 肺炎会导致孩子呼吸困难，表现为呼吸急促、胸廓凹陷或鼻翼翕动等。孩子会因此而烦躁不安、哭泣或难以入睡。

**发热** 肺炎通常伴随着发热，体温可能高达38摄氏度以上。发热会持续数天，甚至一周以上。

**食欲减退** 肺炎可能导致孩子食欲减退，不愿意进食或饮水。这是因为孩子的身体正在与疾病作斗争，需要更多的休息和护理。

**精神萎靡** 孩子会变得精神不振，昏昏欲睡，反应迟钝。这是由于疾病对身体的消耗和影响所致。

**呕吐和腹泻** 肺炎可能引起呕吐和腹泻等消化系统症状。这可能是由于疾病对胃肠道的影响所致。

**如何预防肺炎**

**接种疫苗** 接种肺炎球菌疫苗是预防肺炎的有效方法。根据医生的建议，按时给孩子接种疫苗。

**增强免疫力** 鼓励孩子均衡饮食、多运动、保证充足的睡眠，以提高免疫力。尽量减少带孩子去人群密集的场所，如超市、电影院等，以降低感染风险。

**保持良好的卫生习惯** 教育孩子勤洗手，尤其是在接触公共物品、打喷嚏或咳嗽后要洗手。保持室内空气流通，定期开窗通风换气。避免与生病的孩子或成人接触，特别是患有呼吸道感染的人。

**早期治疗** 如果孩子出现上述症状，应及时就医。及早治疗可以缩短病程，减轻病情，降低并发症的风险。

**保持良好的生活习惯** 让孩子保持良好的生活习惯，如规律作息、健康饮食等，有助于增强免疫力，预防疾病。

**增强营养摄入量** 保证孩子获得足够的营养摄入量，特别是富含维生素A和维生素D的食物，如胡萝卜、鱼等。维生素A有助于维护呼吸道黏膜的健康，维生素D则有助于增强免疫系统功能。

**定期检查** 定期带孩子进行体检，以便及时发现潜在的健康问题。医生会根据孩子的年龄、体重、身高和发育情况给予相应的建议和指导。

**注意环境卫生** 保持室内清洁卫生，定期清洁和消毒家居物品表面。注意室内空气质量，避免室内空气过于干燥或潮湿，使用加湿器时要定期清洗和消毒。

**加强锻炼** 适当体育锻炼可以帮助孩子增强体质，提高免疫力。可以选择户外活动、游泳、练瑜伽等适合孩子的运动方式。

**保持良好的心态** 情绪稳定、精神愉快有助于身体健康。家长应关注孩子的心理健康，为孩子营造一个温馨、和谐的家庭氛围。

了解孩子可能患上肺炎的征兆对于及早发现和治疗非常重要。通过接种疫苗、增强免疫力、保持良好的卫生习惯等方法，可以降低孩子患肺炎的风险。同时，家长应关注孩子的健康状况，及时发现并就医治疗。

（作者供职于山东省金乡宏大医院）

# 异常子宫出血隐藏的危险信号

□顾 虹

异常的子宫出血不仅会给我们的生活带来不便，还可能隐藏着潜在的健康风险。

那么，什么是异常子宫出血？正常情况下，女性在月经期间会有一定程度的出血，但如果超过了正常范围，或者在其他时间出血，那就可以被归类为异常子宫出血。这可能是由多种因素引起的，如激素失衡、子宫肌瘤、内膜异位症等。

**月经周期改变** 每个女性的月经周期会有所不同，但一般来说，正常周期在28到35天之间。如果发现自己的周期明显变短或变长，那可能是一个危险信号，如月经周期从28天变成了20天，或者从35天变成了45天，这就表明子宫可能出现了异常。

**经血量改变** 正常情况下，女性的经血量应该是逐渐增多然后逐渐减少的，如果发现自己的经血量显著增多或减少，那也是一个值得关注的危险信号。比如，卫生巾需要更频繁地更换，甚至出现了漏血情况，或者注意到经期没有以前那么多，这都可能是异常子宫出血的前兆。

**经期的延长或缩短** 通常来说，正常的经期持续时间为7天左右，如果经期持续时间明显延长或缩短，那也是一个需要警惕的危险信号。比如，经期持续了10天以上，或者只有1天左右，这都可能意味着子宫出血异常。

**异常性状的出血** 除了经期外，如果在其他时间出现阴道出血，那也是一个明显的危险信号，这种异常子宫出血会伴随着疼痛或不适感。比如在性生活后出血，或者出现不规律的阴道出血，如果遇到了这种情况，建议尽快咨询医生。

下面介绍两种常见的解决方案。

**保持健康的生活方式** 除了及时发现危险信号之外，保持健康的生活方式也是预防和处理异常子宫出血的重要一环。良好的饮食习惯、适度运动、充足的睡眠以及减少压力都有助于维持内分泌系统的平衡，从而减少子宫出血。

**寻求专业医疗帮助** 当出现异常子宫出血的危险信号时，要寻求专业医疗帮助。医生可以通过详细的问诊和一些必要的检查，帮助确定出血的原因，并制订适合的治疗方案，根据具体情况，会采用药物治疗、手术干预或其他治疗方法。

异常子宫出血是一个常见但容易被忽视的健康问题，如果遇到月经周期改变、经血量改变、经期延长或缩短以及异常性状的出血等危险信号时，应及时寻求医疗帮助；同时，保持健康的生活方式也是预防异常子宫出血的重要措施。

（作者供职于山东省泰安市宁阳县第二人民医院）

# 产后如何保证乳汁充足

□李 静

母乳喂养对新生儿的健康非常重要，为了确保母乳喂养的成功，产科护理专家提出了一些关键性的建议，帮助宝妈们有效哺乳。

**早接触、早吸吮、早开奶**

宝宝一出生，宝妈就要及时进行皮肤接触和促使宝宝尽早进行吸吮，这也是促进母乳充足的关键。新生儿在出生以后，通过接触妈妈的皮肤，能有效激活母体激素的释放，促进子宫收缩，还会在生理和心理层面上建立母子之间的深刻联系。更重要的是，这一过程激发了母体乳腺开始制造乳汁的信号。通过宝宝早期的吸吮行为，可以促进乳汁的分泌，并产生良好的哺乳习惯。而宝宝在吸吮的过程中，不仅能获取母乳的营养，还可以更好地适应母亲乳房的形状和吸吮技巧。这有助于建立母亲和宝宝之间默契，从而提高母乳喂养的成功率。因此，将宝宝尽早带至妈妈身边，促使宝宝在出生后就进行充分有效的吸吮是十分重要的。

**24小时母婴同室**

母婴同室能有效建立更紧密的亲子关系，也能促进母乳喂养的成功率。在这个亲密的环境中，宝妈更容易感受到宝宝的需求，能及时作出响应。这不仅可以增加宝宝吃奶及乳汁分泌的频率，还能让母乳喂养更加便捷。另外，母婴同室还有助于宝宝更好地适应日夜节律，从而养成规律的喂养习惯。

**营养充足**

保证宝妈获得充足的营养是乳汁充足的首要条件。产妇在产后需要增加热量、蛋白质、维生素、矿物质的摄入量，以此来满足母体对乳汁产生的能量需求。特别是食物中富含乳汁生成所需的维生素B、维生素C、维生素D以及蛋白质和钙的食物，如蛋、奶、鱼、肉、豆类，可以保证蛋白的摄入量；坚果、全麦食物、蔬菜等，可以保证矿物质、碳水化合物以及各种维生素的摄入量，这些都应纳入妈妈的膳食中；此外，保证足够的水分摄入量也很重要，以此来提高乳汁的质量。

**保持良好的睡眠质量**

确保充足的休息对维护宝妈的身体健康和促进充足的乳汁分泌同样重要。长时间的疲劳或缺乏充足的睡眠，会导致激素水平的紊乱，从而对乳腺的正常乳汁分泌产生不利影响。因此在产后，宝妈们应该努力安排有规律的休息时间，尽可能为自己创造一个宁静、舒适的休息环境，确保获得高质量的睡眠。身体在深度休息中，能更有效地释放生长激素和泌乳激素，这对于乳腺细胞的增殖和乳汁分泌十分重要。因此，宝妈们在照顾宝宝的同时，也应该合理规划自己的休息时间，避免过度疲劳。在创造宁静的睡眠环境方面，宝妈们可以选择适宜的黑暗度、舒适的床铺等，通过营造一个安心舒适的睡眠环境来提高睡眠质量。

（作者供职于山东省济南市济阳区中医医院）