

# 你知道什么是袋鼠式护理吗

□李杨

袋鼠式护理,又称袋鼠式育儿或皮肤接触育儿,是一种将新生儿紧紧贴在母亲胸前的育儿方式。

## 袋鼠式护理的历史背景

袋鼠式护理的历史可以追溯到古代,当时人们已经认识到母婴皮肤接触的重要性。然而,随着现代医学的发展,新生儿护理方式逐渐倾向于更加规范和科学的方向,袋鼠式护理一度被忽视。直到20世纪80年代,随着对母婴关系研究的深入,人们开始重新关注袋鼠式护理的价值。近年来,袋鼠式护理在全球范围内逐渐普及,成为越来越多家庭选择的育儿方式。

## 袋鼠式护理的科学依据

### 促进母婴情感连接

袋鼠式护理有助于母亲和新生儿建立更加紧密的情感连接。通过皮肤接触和亲密互动,母婴间的信任感和依赖感得到增强,有助于新生儿形成安全感和稳定情绪。

### 有利于新生儿生长、发育

袋鼠式护理可以促进新生儿的生长、发育。紧密的皮肤接触有助于新生儿体温调节、心率稳定和睡眠质量,同时还能促进新生儿的免疫系统和消化系统发育。

### 降低新生儿疾病风险

研究表明,袋鼠式护理可以降低

新生儿患黄疸、感染等疾病的风险。此外,袋鼠式护理还有助于缓解新生儿的疼痛感和焦虑情绪,促进母婴共同康复。

## 袋鼠式护理的实际操作方法

### 准备工作

选择一个安静、舒适、温暖的环境进行袋鼠式护理。确保母亲穿着舒适、宽松的衣服,以便于与新生儿进行皮肤接触。同时,准备好柔软的毯子、尿布等物品,以备不时之需。

### 姿势调整

母亲可以采取坐姿或躺姿进行袋鼠式护理。坐姿时,母亲可以坐在椅子上或床边,背部和颈部保持挺直;躺姿时,母亲可以躺在床上或沙发上,用枕

头或靠垫支撑头部和背部。无论采取何种姿势,都应确保舒适和安全。

### 皮肤接触

将新生儿紧贴在母亲胸前,确保新生儿的头部、颈部和臀部得到支撑。用毯子或衣物包裹好新生儿,以避免受凉。母亲可以用手轻轻托住新生儿的臀部和背部,以保持稳定的姿势。

### 互动与交流

在进行袋鼠式护理时,母亲可以与新生儿进行互动和交流。可以轻轻地说话、唱歌或播放柔和的音乐,以促进母婴间的情感连接。同时,注意观察新生儿的反应和需求,及时调整姿势和互动方式。

护理时间 袋鼠式护理的时间可以根据母亲的需求和实际情况进行调整。一般来说,每次护理时间可长达数十分钟至数小时不等。建议母亲在新生儿清醒时进行袋鼠式护理,以便于互动和交流。

### 注意事项

在进行袋鼠式护理时,母亲应注意保持卫生和清洁,避免感染。同时,要关注新生儿的身体状况和需求,如有异常情况应及时就医。此外,袋鼠式护理并非适用于所有新生儿和母亲,如有特殊情况需咨询专业医生的意见。

(作者供职于河南省人民医院新生儿重症监护病房)

## 这些通鼻技巧可以轻松应对宝宝鼻塞

□高翠

入春以来,天气阴晴不定,气温忽冷忽热,儿童很容易感冒,出现鼻塞症状。由于儿童的鼻黏膜相对于大人来说又薄又嫩,生病时很容易受到刺激,导致充血、水肿,加上儿童的鼻腔非常狭窄,产生分泌物后很容易造成鼻塞,再加上气温和空气湿度相对低下,儿童鼻腔异物很难排出。特别是在睡觉的时候,因为鼻塞而导致儿童呼吸不畅,影响睡眠质量。那么,哪些小技巧能够帮助家长轻松应对儿童鼻塞的问题呢?

### 运用生理盐水滴鼻

如果发现儿童鼻腔内的分泌物过多,可以使用生理盐水滴鼻剂滴入儿童的鼻腔中,帮助软化分泌物,同时刺激儿童把分泌物往外排出,然后使用专门的吸鼻器吸出(使用吸鼻器时

认真阅读说明,正确使用,避免对儿童鼻黏膜造成损伤)。

### 小儿推拿

按摩鼻侧(迎香穴和通鼻穴),在儿童鼻塞的时候,家长可以把双手搓热,然后用手指从上往下、轻柔按摩儿童鼻子的两侧,可以适当多按压一会,来达到缓解鼻塞的效果。家长可以用双手拇指交替按摩儿童两眉中点到前发际线一两分钟,在按摩迎香穴和通鼻穴前进行。

### 蒸汽熏鼻子的办法

采用热毛巾敷在儿童的鼻子上,或者在浴室里放水制造出水蒸气,让儿童在里面待一会也可以缓解,还有在儿童鼻子边放一杯热水,通过吸入水蒸气来缓解鼻塞,当然,前提是要注意安全,注意观察儿童的变化。

### 采用姜片和蒜片泡脚的方法

对一些症状轻微的鼻塞现象也有缓解作用。用姜片和蒜片煮水,可以在水里面加入少量的盐和醋,等到水的温度适宜后为儿童泡脚,一般将脚泡红为宜。注意在加热水时要随时感受水温,防止出现烫伤。

### 多喝水

多喝水对很多问题都是有帮助的。鼻塞时喝热水可以促进儿童体内的新陈代谢,促进血液循环,帮助儿童发汗,可以更好地缓解鼻塞症状。因此,家长要适当给儿童多喂一些热水。

### 如果鼻塞的情况没有改善,或者儿童出现了呼吸困难、鼻塞加重或伴随发热问题时,千万不要大意,要及时就医,明确病因,采取相应的专业措施。

(作者供职于山东省枣庄市山亭区人民医院)

## 妊娠期高血压疾病患者的护理

□张婷婷

妊娠期高血压疾病患者的护理是一个需要综合多个因素的复杂过程。妊娠期高血压疾病通常发生在孕20周以后,其特征是血压升高、尿中出现蛋白以及身体水肿等。这种疾病对母婴健康有严重威胁,可能导致胎儿生长受限、胎盘早剥等后果。

### 控制体重和饮食

孕妇的体重增长过快会加重妊娠期高血压疾病的症状。因此,合理控制饮食和体重是非常重要的。孕妇应遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、瘦肉等。同时,要控制总热量的摄入量,避免过度肥胖。

### 定期监测血压

定期监测血压是妊娠期高血压疾病患者护理的重要环节。孕妇应定期到医院进行血压测量,以及尿常规、心电图等检查,以便及时发现并处理异常情况。同时,孕妇也要学会在家自行测量血压,并记录血压值,以便医生评估病情。

### 注意休息和适当运动

适当休息和运动对妊娠期高血压疾病患者的护理也很重要。孕妇应保证充足的睡眠,避免过度劳累和精神紧张。同时,适当运动也有助于降低血压、缓解焦虑等不适症状。孕妇可以选择散步、游泳等低强度运动方式,但要避免剧烈运动。

### 药物治疗与观察

妊娠期高血压疾病患者的药物治疗是必要的,但需要在医生指导下进行。孕妇应按医嘱服用医生开具的药物,并注意观察药物的疗效和不良反应。同时,孕妇也要了解药物治疗的目的和注意事项,避免自行增减药量或更换药物。

### 心理护理与支持

妊娠期高血压疾病患者可能会有焦虑、抑郁等不良情绪,这会影响病情。因此,心理护理与支持也是护理的重要环节。家人和社会应该给予孕妇足够的关心和情感支持,帮助她们缓解不良情绪、树立信心、积极配合治疗。同时,

孕妇也应该学会自我调节情绪,保持乐观的心态。

### 并发症的预防与处理

妊娠期高血压疾病可能导致一系列严重的并发症,如胎盘早剥、子痫等。因此,预防和及时处理并发症也是护理的重要环节。孕妇应定期进行产前检查,及时发现并处理异常情况。同时,孕妇也要了解可能出现的并发症及其症状,以便及时就医。在出现异常情况时,如头痛、视物模糊等,应及时就医并按医嘱进行治疗。

### 保持健康的生活习惯

良好的生活习惯有助于缓解妊娠期高血压疾病患者的症状。孕妇应戒烟限酒,同时,孕妇也要保持良好的作息规律,避免熬夜和过度劳累。此外,孕妇还应该保持良好的卫生习惯,预防感染。

### 综上所述

妊娠期高血压疾病患者的护理需要从多个方面入手,才能有效控制妊娠期高血压疾病的症状,保障母婴的健康安全。

(作者供职于山东省滕州市中心人民医院)

子宫肌瘤作为一种常见的妇科疾病,对女性的身心健康造成了严重的危害。了解子宫肌瘤的危害,有助于我们更好地预防和治疗这一疾病。

## 子宫肌瘤的危害

影响生育能力 子宫肌瘤对生育的影响是显而易见的,对于想要怀孕的女性来说,子宫肌瘤是一个严重的障碍。肌瘤的生长位置、大小以及数量都可能受孕产生影响。如果肌瘤长在子宫腔内或生长在子宫角处压迫输卵管,会影响受精卵的着床,导致不孕,即使成功受孕,孕期也可能出现流产、早产等风险。

引起月经不规律 子宫肌瘤会导致月经周期紊乱,这是子宫肌瘤较常见的症状之一。子宫肌瘤的正常生长和脱落会受到子宫肌瘤的干扰,从而导致经期延长、经量增多、经血颜色变深等症状。长期月经异常还可能导致贫血、乏力等症状,严重影响了女性的身体健康,降低了她们的生活质量。

导致腹痛和腰痛 部分子宫肌瘤患者可能出现下腹部疼痛和腰痛等症状,疼痛的原因可能是由于子宫肌瘤的生长导致子宫扩大,压迫了周围组织或器官,引起腹痛和腰痛。此外,子宫肌瘤还会导致盆腔充血,加重疼痛的程度。

造成压迫 较大的子宫肌瘤可能压迫膀胱和直肠,导致尿频、尿急、便秘等症状。严重时可能出现排尿困难和肠梗阻等严重后果。

恶性病变 子宫肌瘤大多为良性肿瘤,有极少数可能发生恶性病变,成为子宫肉瘤。恶性子宫肌瘤会随着雌激素水平的升高,加速生长,侵犯周围组织,甚至转移到其他器官,增加子宫内膜癌和乳腺癌的风险。

## 子宫肌瘤的危害有哪些

□毕双庆

影响生活质量 子宫肌瘤疾病导致患者月经不调、腹痛、腰痛等,这些症状严重影响患者正常的工作生活,还可能导致患者产生焦虑、抑郁等心理问题。

## 子宫肌瘤的预防

了解了子宫肌瘤的危害后,我们应积极采取措施预防这一疾病。那么,我们该如何预防子宫肌瘤呢?

第一,保持健康的生活方式是预防子宫肌瘤的重要措施之一。在饮食上一定要给予充足的营养,多吃新鲜的蔬菜水果,多吃富含蛋白质和维生素的食物,少吃或不吃高脂肪、高热量食物。此外还要注意个人卫生、戒烟限酒等,尽量减少外界刺激。同时,要适当加强体育锻炼,保持健康的体重,有利于减少子宫肌瘤发生的风险。

第二,定期进行妇科检查是非常重要的。通过定期妇科检查可以尽早发现子宫肌瘤,及时进行治疗,可以有效减轻疾病的危害,提高治疗效果。未生育、生育后未哺乳的女性或30岁以上的女性等是子宫肌瘤高危人群,这些人群更应增强妇科检查的意识,如果发现子宫肌瘤的症状,如月经异常、腹部不适等应及时就医检查。

第三,控制激素水平。子宫肌瘤的生长与激素水平密切相关,特别是雌激素水平。一些药物含有大量雌激素,因此要尽量避免长期使用此类药物,如某些避孕药、激素替代疗法等。如果需要长期使用此类药物,应在医生指导下进行,并定期检查内分泌是否平衡。

第四,避免多次人工流产也是预防子宫肌瘤的重要措施。因为人工流产可能会对子宫造成损伤,增加患子宫肌瘤的风险。如果没有生育计划,应采取有效的避孕措施,避免意外怀孕。

第五,保持心理健康。长期的心理压力和负面情绪会严重影响内分泌平衡,从而增加患子宫肌瘤的风险。可以通过冥想、呼吸练习、听音乐等方式来放松心情,这样有助于维持内分泌的平衡。如果患有子宫肌瘤也不必过度紧张和焦虑,应及时就医,接受专业的治疗。

(作者供职于山东省冠县新华医院)

## 无痛分娩知多少

□陈艳杰

无痛分娩是一种让产妇产程变得舒适的方式,它能够通过使用麻醉药物来减轻或消除分娩时的疼痛感。然而,无痛分娩并非适用于所有产妇。无痛分娩的优点

无痛分娩最显著的优点是能够减轻产妇产程时的疼痛感。通过使用麻醉药物,可以减轻分娩过程中的疼痛,使孕产妇能够在更舒适的状态下完成分娩。

疼痛会引起产妇产程的应激反应,导致血压升高、心率加快等不良反应。无痛分娩可以降低这些应激反应,减少对母婴健康的影响。

分娩时的疼痛和紧张情绪可能会导致产妇产程焦虑和恐惧。无痛分娩可以减轻这些情绪,使产妇产程过程中保持放松和愉悦。

无痛分娩还可以减轻疼痛引起的肌肉紧张,使产妇产程扩张更加顺利,从而促进产程的进展。

### 无痛分娩的缺点

无痛分娩需要使用麻醉药物,因此存在一定的麻醉风险。产妇产程可能会出现过敏反应、呼吸抑制等不良反应。无痛分娩可能会使产程延长,因为麻醉药物会减缓宫颈口的扩张速度。这可能会导致胎儿在产道内停留时间过长,增加发生并发症的风险。

### 与自然分娩的比较

自然分娩是指在没有任何医学干预的情况下,胎儿通过产道的阴道自然娩出的过程。与自然分娩相比,无痛分娩对胎儿的影响相对较小,因为胎儿通过产道的挤压,可以促进肺部的发育和呼吸道的通畅。而且自然分娩的费用相对较低,因为不需要使用麻醉药物和相关设备。

但是自然分娩的疼痛程度通常比较剧烈,可能会让产妇产感到非常不适和痛苦。自然分娩也可能出现一些并发症,如产道撕裂、产后出血等。自然分娩的分娩过程相对不可控,产妇产程需要更多地依靠自己的身体和意志力来完成分娩。

无痛分娩和自然分娩各有优缺点,产妇产程应该根据自己的身体状况、疼痛耐受程度、个人意愿等因素,与医生进行充分沟通和讨论,选择适合自己的分娩方式。无论选择哪种分娩方式,都应该在医生指导下进行,确保分娩的安全和顺利。

无痛分娩并不是完全没有疼痛的,只是将疼痛减轻到可以忍受的程度。此外,无痛分娩也并不是所有产妇产程都适合,需要根据产妇产程的具体情况进行评估和选择。

总之,无痛分娩是一种让产妇产程变得更为舒适的方式,它能够减轻疼痛,降低应激反应,减轻焦虑并促进产程进展。然而,无痛分娩也存在一些缺点,如麻醉风险、产程延长以及需要专业人员操作等。与自然分娩相比,无痛分娩在疼痛程度、产程时间以及对母婴的影响方面存在差异。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

## 小儿腹泻的中医预防与调理

□赵晓君

小儿腹泻是儿童常见的消化系统疾病,主要表现为大便次数增多、稀薄,甚至伴有腹痛等症状。中医在小儿腹泻的预防与调理方面有着丰富的经验和独特的方法。

### 小儿腹泻的中医认识

中医认为,小儿腹泻与脾胃功能失调、外感风寒湿热等因素有关。脾胃为后天之本,主运化水谷精微,若脾胃受损,则水谷精微无法正常运化,导致腹泻。此外,小儿脏腑娇嫩,形气未充,容易感受外邪,如风、寒、湿、热等,从而引发腹泻。

### 中医预防腹泻的方法

健脾和胃 通过调整饮食、增加营养,避免过食生冷油腻等方法,增强脾胃功能,预防腹泻。家长可适当给小儿食用具有健脾作用的食物,如山药、扁豆、红枣等。

增强免疫力 中医认为“正气存内,邪不可干”。因此,增强小儿免疫力是预防腹泻的关键,可通过合理饮食、保持良好的卫生习惯、适度运动等方式来增强免疫力。

合理饮食 均衡饮食,注重膳食的营养均衡,多吃易消化的食物,如米粥、面条等,避免生冷油腻食物;适度进食,不暴饮暴食,避免食用过多刺激性食物,如辛辣食品、生冷食物等。

良好的卫生习惯 饮用安全水源,饮用开水或经过消毒的水,避免生水生食;饭前便后洗手,养成孩子勤洗手的好习惯,减少细菌感染的风险。

调节生活作息 保证孩子充足的睡眠,规律作息,避免疲劳过度。

适度运动 适度运动有助于促进消化吸收,增强体质。

适时增减衣物 注意季节变化,合理增减衣物,防止受凉或过热。

避免接触传染源 避免与腹泻患者密切接触,保持室内空气流通,减少病毒传播。

### 中医调理腹泻的方法

中药调理 根据小儿腹泻的病因、症状及体质特点,可选用适当的中药进行调理。如伤食泻可选用健脾消食类药物(如保和丸),湿热泻可选用清热利湿类药物(如葛根芩连汤)等。但需要注意,中药调理应在专业医师指导下进行,避免滥用药物。

中药穴位贴敷 小儿腹泻时,穴位贴敷是一种常见的中医治疗方法之一。需要选择合适中药贴剂,一般选择具有清热、止泻、健脾等功效的中药。常用的穴位有大椎、神阙、关元、足三里、中脘等。在贴敷过程中,需要密切观察小儿的反应,如出现不适或过敏症状应及时停止贴敷。

推拿按摩 推拿是中医特色疗法之一,对于小儿腹泻的调理具有独特优势。推拿按摩可调整脏腑功能,调和气血,止泻止痛,健脾和胃,促进小儿康复。但推拿按摩应在专业医师指导下进行。

饮食调理 饮食调理是小儿腹泻调理的重要环节。家长应根据小儿的病情和体质特点,制订适合的饮食计划。对于腹泻较轻的小儿,可适当增加易消化、富含营养的食物,如稀粥、藕粉等;对于腹泻较重的小儿,则应暂时禁食,待病情好转后再逐步恢复饮食。药膳调理是中医特色调理方法,如山药粥(山药100克,粳米100克,煮粥服用)能健脾胃、补中益气。

(作者供职于山东省烟台市牟平区中医医院儿科)

## 妇产科护士对产妇产后乳房护理的重要性

□燕磊

产后护理对新生儿和产妇的健康非常重要,其中乳房护理是不可忽视的一部分。正确的乳房护理不仅有助于维护产妇的乳房健康,还能保障新生儿得到足够的营养。妇产科护士在产后护理中发挥着关键作用,特别是乳房护理方面。他们不仅提供专业的护理指导和技术支持,还能提供情感上的慰藉,帮助产妇适应母乳喂养的过程,并解决可能出现的问题。

### 产后乳房护理对母婴健康的影响

产后乳房护理对母婴健康的影响不容忽视。正确的乳房护理在促进母婴健康方面发

挥着关键作用。乳房护理有助于改善乳房血液循环,促进乳腺管道的扩张。这不仅有利于排出母体内积聚的乳汁,还有助于预防乳腺炎和乳房堵塞,从而减少相关感染的风险,维护母亲的身体健康。乳房护理还能有效预防乳头皲裂,减轻母乳喂养过程中的疼痛感。通过保持乳房皮肤的湿润和柔软,乳房护理可以减少皮肤破裂和红肿,提高母亲的乳房舒适度,增加母乳喂养的积极性和持续时间。科学的乳房按摩和护理有助于促进母乳分泌,从而增加乳汁分泌量。充足的母乳喂养不仅

能够满足宝宝的营养需求,还能将免疫物质传递给宝宝,有助于提高宝宝的免疫力,促进其健康成长发育。

### 乳房护理对乳汁分泌和哺乳成功的作用

乳房护理对乳汁分泌和哺乳成功非常重要。正确的乳房按摩可以刺激乳腺组织,促进乳腺内的乳汁分泌。适时的乳房放松和吸吮刺激也可以增加乳房内的乳汁分泌量。乳房护理还有助于加强乳房肌肉的张力,改善乳房形态,有利于宝宝正确吸吮乳头,从而减少乳头疼痛和乳房问题,提高哺乳的成功率。通

过正确的乳房护理,可以有效促进乳汁分泌,提高哺乳成功的可能性,对母婴健康具有积极的影响。

### 乳房护理在预防乳房问题和感染方面的重要性

乳房护理在预防乳房问题和感染方面扮演着关键的角色。乳房按摩和适时的乳房放松可以减少乳房内乳汁积聚,降低乳腺炎和乳房堵塞的发生率。定期清洁乳头和乳房皮肤可以减少细菌和病毒的滋生,预防乳头皲裂和乳房感染。此外,合理的哺乳姿势和频率也是预防乳房问题的重要因素,避免乳房过度充盈和乳房

压迫,减少乳房疼痛和乳头受损的风险。通过科学合理的乳房护理措施,可以有效预防乳房问题和感染,维护母婴健康。

### 在产后护理中,妇产科护士对乳房护理的重要性不言而喻

他们不仅提供专业的护理指导和技术支持,还能提供情感上的慰藉。通过妇产科护士的努力,产妇产程得以正确进行乳房护理,从而促进乳汁分泌和哺乳成功,同时也有效地预防了乳房问题和感染,保障了母婴健康。

(作者供职于河南省内黄县人民医院)

产后乳房护理对母婴健康的影响不容忽视。正确的乳房护理在促进母婴健康方面发

### 乳房护理对乳汁分泌和哺乳成功的作用

乳房护理对乳汁分泌和哺乳成功非常重要。正确的乳房按摩可以刺激乳腺组织,促进乳腺内的乳汁分泌。适时的乳房放松和吸吮刺激也可以增加乳房内的乳汁分泌量。乳房护理还有助于加强乳房肌肉的张力,改善乳房形态,有利于宝宝正确吸吮乳头,从而减少乳头疼痛和乳房问题,提高哺乳的成功率。通

过正确的乳房护理,可以有效促进乳汁分泌,提高哺乳成功的可能性,对母婴健康具有积极的影响。

### 乳房护理在预防乳房问题和感染方面的重要性

乳房护理在预防乳房问题和感染方面扮演着关键的角色。乳房按摩和适时的乳房放松可以减少乳房内乳汁积聚,降低乳腺炎和乳房堵塞的发生率。定期清洁乳头和乳房皮肤可以减少细菌和病毒的滋生,预防乳头皲裂和乳房感染。此外,合理的哺乳姿势和频率也是预防乳房问题的重要因素,避免乳房过度充盈和乳房