

新生儿喂养与营养需求指南

□贾建军

新生儿是生命的初始阶段,他们的生长发育速度极快。因此,喂养与营养对于新生儿来说非常重要。

新生儿喂养方式

母乳喂养 母乳喂养是新生儿较理想的喂养方式。母乳富含新生儿生长发育所需的各种营养,如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。同时,母乳中的免疫物质可以帮助新生儿增强免疫力,预防疾病。此外,母乳喂养还能促进母婴之间的情感联系,有助于新生儿的心理健康。

为了确保母乳喂养的成功,产妇需要保持良好的营养状况,合理饮食,保障充足的休息和睡眠。同时,产妇学习正确的哺乳姿势和技

巧,避免乳头损伤和乳腺炎等问题。**人工喂养** 在无法进行母乳喂养的情况下,可以选择人工喂养。人工喂养主要是使用配方奶粉来喂养新生儿。在选择奶粉时,应根据新生儿的年龄、体重和健康状况选择合适的配方。同时,注意奶粉的保存和使用方法,避免污染和过期。

人工喂养时,父母要严格按照奶粉说明书上的比例冲调奶粉,避免过浓或过稀。此外,喂养时要保持奶瓶的清洁卫生,定期消毒。

新生儿营养需求

蛋白质 蛋白质是新生儿生长发育的重要基础,对于维持肌肉、骨骼和内脏器官的正常功能具有重要作用。新生儿对蛋白质的需

求较高。因此,在喂养过程中要确保摄入足够的优质蛋白质。

脂肪 脂肪是新生儿能量来源的重要组成部分,同时,脂肪中的脂肪酸对新生儿的神经系统发育具有关键作用。新生儿需要摄入一定量的脂肪,要注意控制脂肪的摄入量,避免导致肥胖等问题。

碳水化合物 碳水化合物是新生儿能量的主要来源,对于维持正常的生理功能具有重要意义。新生儿对碳水化合物的需求较为稳定,但是要注意选择易消化、低糖的食物,避免过多的糖分摄入量。

维生素 维生素对新生儿的生长发育和生理功能具有重要影响。新生儿需要摄入一定量的维生素,特别是维生素A、维生素D、

维生素E和维生素K等脂溶性维生素。这些维生素有助于维持新生儿的视力、骨骼和免疫系统的正常功能。

矿物质 矿物质是新生儿生长发育不可或缺的营养素,包括钙、铁、锌等。这些矿物质对于新生儿的骨骼发育、血液系统和免疫系统的正常功能具有重要作用。因此,在喂养过程中要确保新生儿摄入足够的矿物质。

新生儿喂养注意事项

定时定量喂养 为了保证新生儿的营养摄入和生长发育,父母应定时定量喂养新生儿。根据新生儿的年龄和体重,制订合理的喂养计划,避免过度喂养或喂养不足。

观察新生儿的反应 在喂养过

程中,父母应密切观察新生儿的反应,是否有呕吐、腹泻、便秘等不适症状。若新生儿有异常,应及时调整喂养方式或就医检查。

注意喂养卫生 喂养前要确保奶瓶、奶嘴等器具的清洁卫生,以免细菌污染。同时,父母要注意自己的个人卫生,避免将病菌传染给新生儿。

新生儿的喂养与营养需求是父母需要关注的重要问题。通过了解喂养方式和营养需求,父母可以更好地照顾新生儿,促进新生儿的健康成长。同时,在喂养过程中要注意观察新生儿的反应和保持卫生,确保新生儿的健康和安全。

(作者供职于山东省滨州市第二人民医院儿科一病区)

更年期综合征与内分泌变化

□宋 静

更年期是每个女性生命中的一个重要阶段,标志着女性从生殖期逐渐过渡到非生殖期。然而,这一过程中,许多女性会经历一系列身体和心理的不适,这就是更年期综合征。这些症状的产生,很大程度上与内分泌变化有关。

我们需要了解更年期综合征是什么。更年期综合征,也被称为围绝经期综合征,是指在女性绝经前后,由于卵巢功能逐渐衰退,雌激素水平下降,导致的一系列生理和心理改变。这些症状包括但不限于阵发性面部潮红、情绪不稳定、全身症状,如头痛、全身关节痛、腰背酸痛、全身肌肉乏力,以及失眠、记忆力减退等。这些症状的出现,不仅影响女性的日常生活和工作,也可能对人际关系产生负面影响。

那么,为什么会出现这些症状呢?这主要与内分泌变化有关。更年期是女性内分泌系统发生巨大变化的一个时期。卵巢功能的衰退,导致雌激素的分泌减少,进而影响到全身的内分泌平衡。这种内分泌的失衡,会引发一系列的生理反应,包括上述的更年期症状。

内分泌失调还会导致其他一些问题。例如,由于雌激素水平的下

降,女性的皮肤可能会变得干燥,失去弹性,甚至出现皱纹和色斑。此外,内分泌失调还可能引发骨质疏松、心血管疾病等健康问题。

那么,面对更年期综合征和内分泌变化带来的挑战,我们应该如何应对呢?

首先,女性应该保持积极的心态,认识到更年期是生命中的一个自然阶段,而非疾病。虽然更年期会带来一些不适,但大多数症状都是暂时的,可以通过合理的调整和管理得到缓解。

其次,保持健康的生活方式也是非常重要的。均衡的饮食、适度的运动、充足的睡眠,都有助于维持内分泌的平衡,减轻更年期症状。特别是钙和维生素D的摄入,对于预防骨质疏松至关重要。

然后,如果更年期症状严重影响到生活质量,或者出现了严重的内分泌失调,女性应及时寻求医生的帮助。医生会根据具体情况,制定个性化的治疗方案,可能包括激素替代疗法、药物治疗等。

最后,家庭和社会的支持也是非常重要的。更年期的女性可能会面临情绪上的波动,家人的理解和支持可以帮助她们更好地应对这一

阶段的挑战。同时,社会也应为更年期女性提供更多的关注和帮助。例如,提供相关的健康教育、心理咨询等服务。

总体来说,更年期综合征是女性内分泌变化带来的一个挑战,但并非无法应对。通过了解更年期和内分泌变化的相关知识,保持积极的心态,保持健康的生活方式,以及寻求必要的医疗帮助,女性可以更好地度过这一阶段,继续享受生活的美好。

然而,我们也需要认识到,更年期综合征和内分泌变化的问题并非只有女性需要关注。男性在生命的某个阶段,也可能因为内分泌的变化而面临类似的问题。因此,我们应该更加广泛地关注和了解内分泌变化对人体健康的影响,提高公众的健康意识,以应对可能出现的各种健康问题。

此外,我们还需要深入研究更年期综合征和内分泌变化的机制,寻找更有效的治疗方法。随着医学科技的发展,我们有望在未来找到更好的解决方案,帮助更多的女性应对这一阶段的挑战。

(作者供职于山东省聊城市茌平区人民医院妇产科)

如何科学坐月子

□侯纪玲

什么是坐月子

坐月子是指产妇在产后,通过饮食、作息和保暖等方式,进行一个月或更多时间的身体调理和恢复。这一传统习俗起源于中国古代,认为产妇需要休养身体、保持健康。坐月子在中国人的观念中被延续,强调了对产妇健康的重视和尊重。

女性产后身体变化

女性在产后身体经历着许多变化。生理上,子宫、乳腺等器官需要逐渐恢复到产前状态,产后出血、恶露等现象也需要留意。情绪上,产妇可能会出现情绪波动、焦虑、失眠等问题,需要家人的理解和支持。产后身体变化还会对健康造成影响,如骨盆松弛、贫血等问题应及时调理。因此,产妇在产后需要重视身体的调理和保健,合理饮食、适度运动、保持正常作息是必要的。及时咨询医生,了解产后恢复期注意事项,不仅有助于产妇的康复,也对宝宝的健康成长具有重要意义。

坐月子误区与科学建议

在坐月子期间,有一些常见的误区需要避免。例如,有些人认为产妇应该卧床休息,保持不动,或者不能洗澡洗头,这些观念其实并不科学。坐月子应该遵循的科学建议,包括保持适度运动,如散步或做一些轻度的家务,以及保持清洁卫生,适当洗澡洗头。此外,选择合适的坐月子服务也非常重要。产妇可以选择专业的坐月子机构或者请专业的月嫂在家中服务。无论选择哪种方式,关键是要确保产妇能够得到良好的护理和合理的饮食安排,以便更好地恢复身体。

如何科学坐月子

要想科学坐月子,首先要进行饮食调理和营养补充,产妇需要摄入充足的营养来恢复体力和精力,同时为乳汁的分泌提供营养。其次需要合理的作息安排,这有助于产妇保证充足的睡眠和休息。然后,适度运动和休息,可以促进血液循环,

帮助产妇身体恢复,但也要避免过度劳累。最后,心理上的关怀与支持也不可忽视,产妇可能面临情绪波动和压力,家人的陪伴和理解对产妇的心理健康至关重要。通过科学的坐月子,产妇可以更好地恢复身体,调整情绪,为未来的生活和育儿打下坚实的基础。

坐月子结束后的注意事项

坐月子结束后,产妇需要继续关注身体恢复和保健。要保持均衡营养,避免过度劳累,可以逐渐增加适量的轻度运动来促进身体恢复。在饮食和生活习惯方面,注意均衡饮食,多吃新鲜蔬菜水果,避免摄入油腻食物和过量的甜食,保持规律作息和充足睡眠。适度运动和锻炼也很重要,产妇可以选择适合自己的运动方式,如练瑜伽、散步等,有助于增强体质,提高心肺功能。

(作者供职于山东省济南市中西医结合医院)

小儿喉炎知多少

□孟亚辉

小儿喉炎的病因

小儿喉炎的病因多种多样,主要包括感染、过敏反应、用嗓过度等。其中,感染是较常见的病因,病毒或细菌感染均可引起喉炎。此外,吸入有害气体、粉尘等刺激性物质,也可能导致喉部黏膜受损,进而引发喉炎。

小儿喉炎的症状

声音嘶哑 这是小儿喉炎典型的症状之一。随着病情的加重,声音嘶哑的程度也会逐渐加重,甚至出现失声。

咳嗽 喉炎患儿常出现咳嗽症状,咳嗽声可能呈现犬吠样,尤其在夜间更为严重。部分患儿还可能出现喉鸣,这是由于喉部炎症导致气道梗阻所致。

呼吸困难 随着病情的恶化,患儿可能出现呼吸困难的症状。严重时,患儿可能表现出烦躁不安、面色苍白、出汗等缺氧症状。

发热 部分患儿在喉炎发病期间,可能出现发热症状,这是机体对炎症的一种反应。

其他症状 根据病情的不同,患儿还可能出现乏力、食欲不振、头痛等其他症状。

如何治疗小儿喉炎

药物治疗 针对喉炎的病因,医生可能会开具抗病毒药物、抗生素或抗过敏药物。同时,为了缓解咳嗽和喉部不适,还可以使用止咳药、祛痰药或喷雾剂。在使用药物时,家长应严格遵照医嘱,注意药物的剂量和使用方法,避免自行增减药物或停药。

雾化治疗 雾化治疗是一种将药物通过雾化器转化为微小颗粒,让患儿吸入的治疗方法。这种方法可

以直接作用于喉部,减轻小儿炎症和水肿,缓解呼吸困难。雾化治疗通常需要在医生的指导下进行,家长应配合医生做好治疗工作。

保持呼吸道通畅 对于呼吸困难的患儿,医生可能会采取吸氧、气管插管等措施,确保患儿呼吸道通畅。家长应密切观察患儿的呼吸状况,及时向医生反馈病情变化。

如何预防小儿喉炎

增强免疫力 合理饮食,保证营养均衡,加强锻炼,增强孩子的抵抗力。定期接种疫苗,预防常见的呼吸道感染。

避免接触病原体 在疾病高发期,尽量减少孩子外出,避免与患者接触。同时,注意室内通风,保持空气清新。

注意口腔卫生 教育孩子养成良好的口腔卫生习惯,定期刷牙、漱口,减少口腔细菌滋生。

避免过度用嗓 教育孩子正确发声,避免长时间大声说话或唱歌,以免损伤喉部黏膜。

处理呼吸道问题 对于孩子出现的轻微咳嗽、喉咙不适等症状,家长应及时关注并妥善处理,避免病情恶化。

小儿喉炎的并发症

小儿喉炎若未得到及时治疗,可能引发一系列并发症,如喉梗阻、肺炎等。因此,家长应高度重视小儿喉炎的治疗,一旦发现孩子出现喉炎症状,应及时咨询医生。在治疗过程中,家长应密切关注孩子的病情变化,如出现呼吸困难、高热等严重症状,应立即就医。

(作者供职于河南科技大学第七附属医院(洛阳新里程医院)儿科)

儿科传染病的预防知识

□应元杰

认识儿科传染病

儿科传染病是指通过病原体(如细菌、病毒、寄生虫等)传播,主要影响儿童群体的疾病。常见的儿科传染病包括流感、手足口病、水痘、麻疹、腮腺炎等。这些疾病通常具有传染性强、传播速度快、易引起流行等特点。因此,家长们需要高度重视。

儿科传染病预防原则

接种疫苗 疫苗是预防传染病的有效手段。家长应按照国家规定的免疫规划,及时为孩子接种疫苗,以增强孩子的免疫力。

保持卫生 养成良好的卫生习惯,如勤洗手、勤通风、勤晒被褥等,有助于减少病原体的传播。

合理饮食 保证孩子营养均衡,多摄入富含维生素和矿物质的食物,增强孩子的体质。

增强体质 鼓励孩子参加体育锻炼,增强体质,提高抵抗力。

儿科传染病的预防措施

流感预防 流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,主要通过飞沫传播。预防流感的关键在于加强个人防护和避免感染源。家长可以采取以下措施:

- 定期为孩子接种流感疫苗,增强孩子的免疫力。
- 教育孩子勤洗手、戴口罩等。
- 避免带孩子去人群密集、空气不畅通的场所,降低感染风险。

手足口病预防 手足口病是由肠道病毒引起的一种传染病,主要通过消化道、呼吸道和密切接触传播。预防手足口病,家长们应注意以下几点:

- 保持孩子生活环境的清洁卫生,定期进行玩具、餐具等物品的消毒。
 - 教育孩子养成良好的个人卫生习惯,如勤洗手、不随地吐痰等。
 - 注意孩子的饮食卫生,避免食用生食、不洁食物等。
- 水痘预防** 水痘是由水痘病毒引起的传染病,主要通过空气飞沫和接触传播。预防水痘的措施包括以下几点:
- 为孩子接种水痘疫苗,提高免疫力。
 - 避免与水痘患者接触,减少感染机会。
 - 保持孩子生活环境的清洁卫生,定期开窗通风。

家长在传染病预防中的作用

家长是孩子健康成长的第一责任人,在传染病预防中扮演着重要的作用。

提高认识 加强对儿科传染病预防知识的了解,掌握基本的预防措施。

积极参与 按照国家的免疫规划,为孩子接种疫苗,确保孩子免受传染病侵袭。

密切关注 时刻关注孩子的身体状况,发现异常症状及时就医。

传播知识 将传染病预防知识传播给亲友和社区,共同营造健康的生活环境。

儿科传染病的预防是一项长期而艰巨的任务,需要家长时刻保持警惕,加强防范。通过接种疫苗、保持卫生、合理饮食、增强体质等措施,可以有效降低孩子感染传染病的风险。同时,家长也要提高认识,积极参与传染病预防工作,为孩子的健康成长保驾护航。

(作者供职于河南省漯河市中心医院儿科三病区)

孩子发热时 如何正确护理

□王 军

发热是孩子成长过程中常见的现象,但每次遇到,父母都会心怀忐忑。无论是口服药物、外用贴剂,还是其他降温手段,父母都愿意为孩子尝试,希望能迅速退热。身为父母,除了深切关心孩子的健康外,还需要具备科学、正确的护理知识。正确的护理方法不仅有助于孩子降温,更能减轻其不适,促进其快速恢复。

导致孩子发热的原因

孩子的体温调节机制尚未发育完全。因此,体温容易受到外界环境的影响,如环境温度的升高或穿衣过多等。然而,如果孩子的体温短暂升高后,能够迅速恢复正常,通常无须过度担忧。

呼吸道感染是孩子发热常见的原因,其中病毒感染占据主导地位。值得注意的是,对于病毒感染引发的发热,抗生素并无治疗效果。此外,其他可能导致孩子发热的疾病,还包括肠炎、痢疾、免疫性疾

病,如川崎病、皮疹,以及季节性传染病,如脑膜炎、手足口病等。**孩子发热时的护理措施**
正确测量体温 当父母怀疑孩子发热时,正确测量体温对后续护理非常重要。对此,可通过以下方式正确测量体温:腋下温度,虽然肛温更准确,但对孩子刺激大且操作不便;推荐使用水银温度计,电子体温计虽方便,但误差较大;避免在洗澡、进食或运动后立刻测量,这

些活动可能使体温升高,最佳时机是孩子处于平静状态时测量。

日常生活护理 为确保孩子的健康与舒适,必须重视室内空气质量,避免孩子长时间暴露在封闭、不透气的环境中。同时,还应鼓励孩子适量饮水,以补充因活动或外部环境造成的体液流失,从而维持其正常体温。在衣物选择方面,推荐穿着轻薄、透气的衣物,避免过度包裹,以预防体温过高。若孩子出现发热或体温上升的情况,建议父母使用温水轻轻擦拭孩子额头、手心及脚心等部位,以促进散热,维护体温稳定。这些措施有助于维护孩子的健康与舒适。

此外,父母还需要密切观察孩

子的症状。如果孩子发热持续时间较长,伴有咳嗽、呼吸困难、腹泻等其他症状,应及时就医。在就医过程中,父母应该向医生详细描述孩子的症状和护理情况,以便医生更好地为孩子制定治疗方案。

预防措施

首先,确保孩子饮食均衡,含有足够营养素,如蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。推荐增加富含维生素C、维生素A、维生素E、锌的食物,如柑橘类水果、胡萝卜、菠菜、瘦肉,以增强免疫力。

其次,鼓励孩子多参与户外活动,如散步、跑步、玩耍等,以接触更多微生物,刺激免疫系统发育。同时,适度锻炼也能增强体质,增

强抵抗力。确保孩子安全是前提。

然后,注意孩子个人卫生是预防疾病的关键。教育孩子养成良好的卫生习惯,如勤洗手、勤换衣,减少感染机会。保持孩子居住环境清洁,定期通风、清洁地面,减少细菌病毒滋生。

总之,当孩子发热时,父母要保持冷静,掌握正确的护理方法。通过了解发热的原因、关注体温变化、采取正确的护理措施,以及密切观察症状,可以帮助孩子尽快退热,恢复健康。同时,也要学会在必要时寻求专业医生的帮助,确保孩子的健康。

(作者供职于山东省枣庄市薛城区人民医院)