

■ 女性话题

科学“坐月子” 莫入五大误区



中国传统习俗认为,女性在产后一个月内是身体康复的关键时期,如果不好好调养,就会落下病根,人们把这段时间称为“坐月子”。关于如何才能坐好月子,民间有很多讲究,如不能洗头、不能吹风、不能出门等,其实,这里有不少都是误区,新妈妈们不要照搬。

误区一

不能吹空调、风扇

虽然女性在产后很虚弱,但并非完全不能吹风。休息时,室温应控制在20℃~26℃,以妈妈感觉舒适为主。冬季注意保暖,但要定时开窗通风,保证室内空气新鲜;夏季可以开空调、风扇,只要不对着风口即可。

误区二

不能洗澡、洗头

这种说法的流传主要是因为以前卫生条件落后,以致容易引起产妇产褥期感染,而如今条件变好了,发生这种情况的几率很小。生产后,宝妈汗腺分泌旺盛,有褥汗现象,更需要经常洗澡来保持清洁,具

体次数可以依据季节和个人习惯而定。不过产后洗澡应尽量采取淋浴方式,防止逆行感染。

误区三

尽量少活动,不能出门

其实不然,产后尽早活动更利于体力和体型的恢复。一方面,适当活动可以促进恶露排出和子宫恢复,另一方面,多活动还能减少血栓风险。顺产且没有明显伤口的,一般产后即可以尝试下床活动,剖宫产者可以适当推迟下床时间,产后2~3天还可以适当做些产后体操来促进身体恢复。

误区四

不能吃蔬菜、水果

月子、哺乳期间,产后妈

妈的饮食宜清淡,少量多餐,荤素搭配,以高热量、高蛋白、高维生素的食物为主,如鸡鸭鱼肉、牛奶、豆制品、蔬菜水果,并非不能吃蔬菜、水果。

误区五

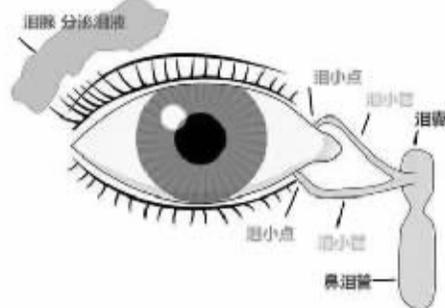
不能用电子产品

很多孕妇和新妈妈都害怕使用电子产品,怕电子产品的辐射伤身,实际上,有研究发现,就算24小时连续面对电脑、平板一年,辐射总和也不会对身体造成任何损伤。虽然辐射的伤害可以忽略不计,但还是应该控制使用电子设备的时间,尽量多休息,毕竟很伤眼。

长沙市第一医院产科
主任医师 杨静

宝宝为何总是“泪汪汪”?

门诊常有家长带着几个月大的宝宝就诊:“宝宝并没有哭闹,但为什么总是泪汪汪的,好像有流不完的眼泪?”这种情况最常见的原因是宝宝患有先天性鼻泪管阻塞,约有6%的新生儿会患这种疾病,临床主要表现为溢泪。



泪液是由眼眶外上方的泪腺分泌产生的,泪腺每时每刻都在分泌泪液,分泌的泪液经过泪小管排入鼻腔。泪小管的开口位于眼内眦部,泪液从这里进入泪小管和泪总管,再由泪总管进入泪囊,泪囊是泪液的临时贮存池。当泪液储存到一定程度时,再经鼻泪管排入鼻腔(如图所示)。

先天性鼻泪管阻塞是由于鼻泪管先天发育异常所致,通常是鼻泪管下口的Hasner瓣开放障碍。泪液排出的正常渠道被阻断,除了表现为一天到晚泪汪汪以外,还容易引起泪囊感染,表现为脓性液体流出,当挤压泪囊时,会有大量脓性泪液返流。

先天性鼻泪管阻塞的患儿,早期可予以泪囊按摩缓解:先找到泪囊的位置(内眼角下方,靠近鼻梁处),用拇指或食指上下推动按摩,尽量使泪道内部脓性分泌物排出,每次按压10~20次,每天2~3次。新生儿通过这种方法,一般1~2个月可逐步好转。如果保守治疗半年以上,症状仍然不见好转,可考虑手术治疗,如泪道探通术或泪道探通置管术。

天津市儿童医院 江文黎

健康教育处方 (2020版)

儿童急性白血病

急性白血病是造血系统的恶性疾病,发病率居儿童恶性肿瘤首位。由于白血病细胞在骨髓内异常增生和聚集并抑制正常造血,导致红细胞、中性粒细胞和血小板减少,临床可表现为贫血、发热、皮肤黏膜出血(如鼻出血)等。

白血病发病机制尚不明确,可能与辐射、烷化剂及苯制剂暴露有关。儿童急性白血病预后良好,治愈率可达80%以上,其中急性早幼粒细胞白血病的治愈率已达90%以上。因此,一旦确诊,应尽早前往具有诊治儿童血液肿瘤疾病能力的儿童医院或三级甲等医院的儿科血液肿瘤中心积极接受治疗。

● 健康生活方式

□ 生活规律,保证充足的睡眠,避免劳累。血小板低下时,避免剧烈活动及磕碰。

□ 居住环境每日通风消毒,避免去人群密集场所,防止交叉感染。白细胞低下或强化疗期

间,外出时佩戴口罩。

□ 保持手清洁卫生,饭前便后洗手。

□ 注意口腔卫生,三餐前后用生理盐水漱口。当血小板低于 $30 \times 10^9/L$ 时,不用牙刷刷牙,改用生理盐水或医用漱口水含漱1分钟以上。

□ 便后用温水清洗肛周,女童还需注意清洁外阴,预防会阴及肛周黏膜感染。

□ 饮食营养卫生,避免油腻及辛辣食物,注意膳食纤维摄入。餐具每日消毒,避免外出就餐。化疗后出现中性粒细胞缺乏的患儿,食物需经过高温蒸煮。

□ 避免受到烟草危害。

□ 密切关注患儿的情绪变化和心理状况,帮助患儿建立自信和战胜疾病的信心。如果患儿出现烦躁不安、恐惧及抑郁等表现时,及时给予安抚和情感支持,必要时寻求专业人员帮助。

● 治疗与康复

□ 遵医嘱规律治疗,不可随

意中断。

□ 化疗期间注意观察化疗反应及副作用情况,出现病情变化,及时就诊。

□ 定期随诊,停药一年内每3~6个月复诊一次,进行全面评估;停药第二年后每3~6个月复查血常规,每年进行正常儿童体格检查,出现复发病状随时复诊。

□ 关注远期生活质量,定期对认知、心理、内分泌及生殖等发育情况进行检查评估。

● 急症处理

如出现下列情况,应尽快到有条件的医院进行救治:1) 化疗后出现白细胞明显减少等重度骨髓抑制,并伴发热;2) 出现精神状态差、胸闷、呼吸困难、明显腹痛、肢体麻痹、肢体活动异常、少尿等;3) 出现明显出血倾向,如严重鼻出血、皮肤瘀点瘀斑、牙龈出血、便血、血尿等。

国家卫生健康委员会官网

宝宝“缩水”了?

张女士的宝宝出生时3.5千克,在住院住了3天准备回家时,再一称体重只有3.3千克。张女士很纳闷,每天都按时喂奶,宝宝的体重怎么不升反降呢?护士告诉张女士,有些宝宝在出生后几天内体重会略有下降,这是正常现象,并非是喂养不当或疾病引起,医学上称为生理性体重下降。

新生儿生理性体重下降一般出现在宝宝出生后2~4天,由于摄入量少、不显性失水及排出胎粪、尿液等原因,宝宝的平均体重可下降6%~9%,但一般不会超过10%(早产儿不超过15%)。出生7~10天后,随着宝宝对外界的适应,奶量逐渐增加,体重会慢慢增加,不需要特殊处理。期间,宝妈可适当增加哺乳次数,同时保证充足睡眠、营养均衡、良好情绪,也可以学习新生儿抚触,以促进宝宝的生长发育。如果宝宝体重下降超过10%(早产儿超过15%)或出生10天后还没有恢复到出生时体重,就要注意查找是否是其他病理原因引起。

西安市儿童医院新生儿科 常梦莹