



产后护理怎么做?

心理疏导 很多产妇，尤其是初产妇，因很难适应角色的转变，难免会出现紧张、抑郁等心理，因此，产后心理疏导对产妇机体恢复极为关键。当新生儿哭闹时，产妇心情焦虑且复杂，进而会导致很多新手妈妈出现产后抑郁症。家属要多鼓励产妇，帮助产妇共同护理新生儿，密切观察产妇的情绪变化，充分理解产妇的心理，如有异常情绪，及时进行心理疏导，让产妇感受到家人的关心。

适宜环境 产妇经历分娩后，体力消耗很大，因此，家属要为产妇提供一个安静舒适的环境，保证其休息充足。居室要空气新鲜，确保流通性良好；居室温湿度适宜。如果气温过高，可以通过电扇、空调等控制室内温度，防止产妇、婴儿中暑；温度也不宜过低，控制在26℃为宜，防止产妇及宝宝受凉。若是在冬季，则要注意防寒保暖。

饮食管理 为产妇制定合理的饮食计划，产妇合理饮食

十分重要。分娩1周后，可以适量予以蛋、鱼、肉等食物，但要少食多餐，不要吃的过饱。要避免吃生冷辛辣等刺激性食物，防止损伤产妇的脾胃消化功能。产后饮食要以容易消化或清淡的食物为主，保持饮食的多样化、营养的均衡性，这样对产妇自身营养及哺乳均具有重要的意义。

基础护理 产妇的衣服要以宽松、舒适的棉质为主；鞋子要以舒适、轻柔软底为宜，以防引起下腹、足部酸痛。对于实施产后按摩的产妇，按摩后要佩戴腹带，以促进松弛皮肤快速恢复其张力，加快子宫复旧，防止因为皮肤过度伸张，导致皮下纤维分离，出现腹壁永久性松弛。在康复按摩时，要用专业的按摩精油进行润滑，最大程度减少与肌肉之间的摩擦力。此外，康复按摩一定要专业的人员，防止因手法不规范等引起产妇不适感。

永州市东安县疾病预防控制中心
妇产科护理 蒋瑞华

妊娠分娩是女性正常的生理过程，但部分孕产妇在产后会承受较大的心理压力，表现为紧张、焦虑及不安等，对身心健康造成十分严重影响。因此，产后一定要重视护理，以减少产妇不良事件的发生。那么，产后护理应该怎么做呢？

生理性黄疸 无需特殊治疗

新生儿黄疸是因胆红素在体内引起的皮肤或其他器官黄染，是新生儿期最常见的临床问题，可分为生理性黄疸和病理性黄疸两种。约有85%的足月儿及绝大部分早产儿在出生后会出现暂时性总胆红素增高，但大多数为生理性的，在一段时间后可自行消退，无需特殊治疗。只有病理性黄疸需要根据其严重程度采取不同的治疗措施。

生理性黄疸是指单纯因胆红素代谢特点引起的暂时性黄疸，一般情况良好，其特点为：①足月儿生后2~3天出现，4~5天达高峰，5~7天消退，最迟不超过2周；早产儿黄疸多于生后3~5天出现，5~7天达高峰，7~9天消退，最长可延迟到3~4周；②血清胆红素每日升高不超过5mg/dl或每小时不超过0.5mg/dl；③血清胆红素值未达到相应日龄及相应危险因素下的光疗干预标准，尚未超过小时胆红素风险曲线的第95百分位数。

生理性黄疸无需过多的特殊治疗和干预，只需密切观察，加强喂养，多吃多排即可。一般5~7天后会逐渐消退，足月

儿不会超过2周，早产儿不会超过4周。

病理性黄疸因为多种原因导致血清胆红素水平异常增高或胆红素增高性质的改变，出现下列任一项情况应该考虑有病理性黄疸：①生后24小时内出现黄疸；②血清胆红素值已达到相应日龄及相应危险因素下的光疗干预标准，或超过小时胆红素风险曲线的第95百分位数，或胆红素每日上升超过5mg/dl，或每小时超过0.5mg/dl；③黄疸持续时间长，足月儿超过2周，早产儿超过4周；④黄疸退而复现；⑤血清未结合胆红素>2mg/dl。

病理性黄疸需要根据具体病情进行光照疗法、药物治疗、换血疗法、中药治疗等治疗方法。光照疗法简称光疗，是降低血清未结合胆红素简单而有效的方法。光疗作用下使未结合胆红素光异构化，呈水溶性，直接经胆汁和尿液排出。光疗过程中应密切监测胆红素水平的变化，并适当补充水分。光疗时可能出现发热、



腹泻和皮疹等副作用，但多不严重，可继续光疗，大多在停止光疗后可自行缓解；如果光疗后，皮肤呈青铜色，即青铜症，应停止光疗，青铜症可自行消退。

治疗病理性黄疸的药物主要有酶诱导剂，如苯巴比妥，可以有效降低血清胆红素。也可以输注免疫球蛋白或白蛋白，减少游离的未结合胆红素，纠正酸中毒，预防核黄疸的发生。换血疗法的目的是迅速降低血清中胆红素，防止发生胆红素脑病，同时纠正贫血，防止缺氧及心功能不全。中药需在医生指导下服用，如茵栀黄制剂等对降低血清胆红素有一定疗效。

湖南省妇幼保健院 谭三风

孕育宝宝并让宝宝顺利出生对每一个家庭而言，都是一件极其重要的大事。生育出健康的宝宝更是每对夫妻极其渴求的愿望。要想更好实现愿望，备孕夫妇就需要从备孕期开始，充分做好孕前检查。

孕前检查有什么重要意义？

我国是出生缺陷高发国家之一，缺陷婴儿的出生对家庭无疑是巨大的打击，倘若孕前或孕期有足够的预防意识和措施，出生缺陷在很大程度上是可预防的。孕前优生检查是预防出生缺陷的第一道防线，备孕夫妇在怀孕前进行一次全面、系统的身体及心理检查，是提高出生人口素质最有效和经济的方法之一。

孕前检查能够筛查出具有出生缺陷的高危情况，如女性叶酸缺乏，微量元素缺乏，女性有宫颈炎、阴道炎、盆腔炎等，或有乙肝、丙肝等。如果这些没有在孕前被检出，可能会引起各种孕期不良事件的出现。另外，孕前检查还会筛查风疹病毒、巨细胞病毒和弓形虫等，如果孕妇孕期存在这些感染，则容易引起早产、流产或死胎，胎儿的病残率和致死率会明显增加。风疹病毒会导致胎儿出现心血管畸形和智力障碍；弓形体感染的孕妇会导致胎儿脑积水甚至死亡；如女性有梅毒螺旋体感染，还会通过母体传染给宝宝。通过积极的孕前检查，能够尽早将夫妻双方的异常情况检出来，进而早期进行医学干预，对疾病进行积极治疗，进而保证平稳度过孕期，减少胎儿意外的风险。

孕前检查注意事项有哪些？

孕前检查的最佳时间为孕前3~6个月，夫妇双方都要做。女方的孕前检查时间最好在其月经干净后3~7天内进行，检查前不要同房。检查时一定要将自己的实际情况详细与医生沟通，不要有隐瞒，包括自己的孕育史、用药史、心理状态、患病史等，以免影响医生的判断。积极配合医生完成各项基础检查、实验室检查和影像学检查，并在检查完成后遵医嘱进行调理，有异常要积极治疗，做好准备再怀孕。

孕前优生检查不仅有利于夫妻双方身体健康，还能够保障女性在妊娠期间的安全，并有效避免出生缺陷婴儿的出生，降低孕期的各种风险。孕前检查不仅是为自己负责，更是对宝宝负责，备孕夫妻请一定要去医院做孕前优生检查。

湖南省石门县妇幼保健院
临床妇产科 盛黎明

孕前检查很重要 备孕夫妇当重视