

《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南》(四)

生活照护指导

良好的日常生活照护是促进婴幼儿生长发育的基本保障,是养育人实践回应性照护的重要体现,也是建立亲子关系的重要纽带。养育人应创设良好的居家环境,掌握日常护理和推拿保健技巧,培养婴幼儿健康的生活方式,养成良好的生活作息习惯。

1. 居家环境

① 家庭氛围。营造温馨、和谐、愉快的家庭氛围。在构建良好亲子关系的同时,也要构建良好的夫妻关系和亲友关系,家人之间应充分沟通,保持一致的养育观念和态度。正确处理家庭矛盾,避免对婴幼儿忽视,杜绝虐待婴幼儿和一切形式的家庭暴力。

② 家庭设施。居家环境要整洁、舒适。提供适合婴幼儿年龄特点的用具,如餐具、水杯、儿童便器等。根据婴幼儿发育水平提供适当的玩具、图片和图书等。在合适的位置张贴图案简洁、色彩鲜艳、富有童趣的挂图。

③ 儿童空间。家庭中设置相对固定和安全的婴幼儿活动区域,空间和设施要符合婴幼儿的特点和发育水平。

2. 日常护理

① 衣着护理。为婴幼儿提供合格、舒适、清洁、安全的衣物。穿衣或换尿布时,注意观察婴幼儿的反应,通过表情、语言等给予回应和互动,逐步引导婴幼儿学会主动配合和



自主穿衣。

② 盥洗护理。重视婴幼儿个人卫生,经常为婴幼儿洗澡。借助唱儿歌、讲故事等方式为婴幼儿示范正确的洗手、洗脸、刷牙等盥洗方法,引导和鼓励幼儿自己动手。

③ 大小便护理。关注婴幼儿大小便前的动作和表情,掌握其时间规律,固定大小便场所,逐步培养幼儿表达大小便的方式,2岁后逐渐减少白天使用尿布的时间。

3. 推拿保健

养育人可学习摩腹、捏脊等婴幼儿常见的推拿保健方法,对婴幼儿进行日常推拿保健,增强婴幼儿体质。

4. 睡眠照护

① 睡眠环境。卧室应安静、空气新鲜,室内温度以20℃~25℃为宜。白天不必过度遮蔽光线,夜晚睡后熄灯。卧室不宜放置电视等视屏类产品。

② 睡眠时间。保证婴幼儿的充足睡眠时间,婴儿期每天为12~17小时,幼儿期为10~14小时。婴幼儿夜间睡眠时间应达到8小时以上。

③ 入睡方式。培养婴幼儿自主入睡习惯,敏感识别婴幼儿睡眠信号,及时让其独立入睡,避免养成抱睡、摇睡、含乳头睡等不良入睡习惯。

据国家卫健委官网

■妇科门诊

反复腹痛
警惕卵巢恶性肿瘤

16岁的小琴一向乖巧,成绩也很好,但最近总是喊肚子痛,脾气也大了不少,父母带她到当地医院检查,没有发现异常。不久前,小琴再次喊肚子痛得厉害,额头直冒冷汗,还伴有低烧,父母再次带她到医院检查,经腹部B超和CT发现盆腔有一个大包块,医生详细询问病史、查体并阅片后认为小琴很可能得了卵巢恶性肿瘤,必须马上手术,术后病理确诊为早期卵巢生殖细胞恶性肿瘤(卵黄囊瘤)。

卵巢恶性肿瘤是常见的妇科恶性肿瘤,各年龄段的女性均可发病,中老年人多见。而卵巢卵黄囊瘤(又称内胚窦瘤)约占卵巢恶性肿瘤的1%,是一种高度恶性的生殖细胞肿瘤,好发于儿童及年轻女性。该病早期一般无明显不适,随着卵黄囊瘤增长,会出现腹部包块、腹胀、腹痛、腹水、发热等症状。

卵黄囊瘤虽然恶性程度高,生长迅速,易发生早期转移,但该肿瘤对化疗非常敏感,如果能早期发现,联合手术治疗,预后非常好。对于年轻女性,如出现不明原因的腹部增大、腹胀、腹痛等,要引起重视,及时去医院做个子宫、附件B超或MRI,以及肿瘤标志物的检查;如果旁系三代内有亲戚曾患过相关乳腺、卵巢肿瘤,需要定期体检,有条件者可以做个基因检测。

浙江省人民医院妇科
主任医师 夏利花

阴道清洁度
越高越好吗?

白带检查是妇科门诊常规检查,那么,白带检查有什么用?什么时候需要做白带检查?阴道清洁度是否越高越好呢?

正常的白带是清澈像蛋清或白色糊状,无腥臭味;排卵期和妊娠期,由于雌激素水平升高,白带量会增多;绝经后的女性由于雌激素水平降低,白带会明显较少。如果患有阴道炎、宫颈炎或内生殖器病变时,白带会明显增多外,还会伴有异味及性状的改变,如患上念珠菌性阴道炎时,白带会像豆腐渣一样。

白带常规检查主要是检查阴道PH值、阴道清洁度、阴道微生物等指标。其中,阴道PH值正常情况下呈酸性,多在3.8~4.4之间;清洁度分为Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度、Ⅳ度,正常为Ⅰ~Ⅱ度,Ⅲ~Ⅳ度说明阴道有炎症;微生物包括霉菌、滴虫、细菌、线索细胞等。

正常情况下,阴道内约有20余种微生物,包括需氧菌和厌氧菌,它们和平共生。其中,占绝对优势的为乳酸杆菌,占所有微生物的97%,可产生大量乳酸,以维持阴道的酸性环境,抑制病原体的生长,发挥阴道的“自净作用”。如果某些原因导致乳酸杆菌减少,致病菌容易趁虚而入,引起阴道炎等疾病,使阴道清洁度发生变化。需要提醒的是,单纯清洁度增高也可以是非特异性阴道炎,如检查前久坐、长期使用护垫等,清洁度也可能为Ⅲ度。

湖南省妇幼保健院健康管理中心
副主任医师 江亚宁

乳腺癌放疗期间 做好功能锻炼

乳腺癌是一种常见的恶性肿瘤,发病率逐年上升,目前已跃居女性恶性肿瘤第一位。乳腺癌的发病原因主要与遗传因素有关,绝经期前后女性发病率较高,主要表现为乳头溢液、乳头内陷、乳房肿块、皮肤改变(酒窝征、橘皮征)、腋下淋巴结肿大等,是严重威胁女性健康的恶性疾病。

目前,治疗乳腺癌主要有手术治疗、化疗、放疗、内分泌治疗、靶向治疗等方法。其中,放疗是利用高能放射线杀死癌细胞,起到控制肿瘤的作用,大部分乳腺癌患者手术后或化疗后都要放疗。但放疗与化疗一样,会带来一定的副作用,如恶心、食欲不振、呕吐、免疫力下降、白细胞减少、放射性皮炎等。因此,乳腺癌患者在放疗期间除饮食调理、放松心情、规律作息外,功能锻炼也非常重要。

功能锻炼可有效预防后遗

症、并发症,促进身体的恢复及提高生命质量,具体可以分为三个阶段,即卧床期、下床活动期和出院后。

1. 卧床期:为促进皮肤恢复,避免积液发生,乳腺癌患者术后需安置引流管,并用胸带加压包扎,在此期间,患者可以锻炼手腕、肘关节。放疗第1~2天可以做伸指、握拳、屈腕动作;第3~4天做屈肘、伸肘动作;第5天做患侧手掌摸对侧肩、同侧耳廓动作;第7天可锻炼肩部;第9~12天做手指爬墙运动,并锻炼抬高患侧上肢与肩膀齐平;第14天可将患侧手掌置于颈后,做低头、抬头动作。

2. 下床活动期:一般在放疗第10天就可以开始下床锻炼了。1) 手爬墙运动:面对墙壁站立,两肘弯曲,手掌放于墙壁与肩膀持平,食指、中指紧贴墙壁,慢慢往上移动,直至伤口感牵拉疼痛时停止,再将

手掌慢慢下移。2) 钟摆运动:双脚分开,弯腰,双臂自然下垂,左右摆动。3) 拉绳运动:于头部横杆上搭一条绳子,两手各持一端,健侧手臂往下拉,使患侧手臂抬起,然后再抬起健侧手臂,使患侧手臂自然下降。4) 肩部锻炼:上肢自然下垂,以肩部为中点做前后左右运动,以局部不发生疼痛为度。

3. 出院后:患者出院后可重复上述各项锻炼,特别是上肢及肩关节的活动,但一定要循序渐进,有特殊情况的可减少运动时长,但不要停止练习。

需要提醒的是,功能锻炼需注意以下事项:1) 不要操之过急,要循序渐进;2) 术后1~3天要限制关节活动,以免影响皮瓣愈合;3) 若伤口皮下存在积液,应减少锻炼次数;4) 如存在严重皮瓣坏死,3周内不要大范围活动。

山西省肿瘤医院
乳腺放疗科 马永强