

《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

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周内不要大面积范围活动。

山西省肿瘤医院
乳腺放疗科 马永强

■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