



# 如何消除产妇临产前的恐惧心理?

产前恐惧是一种在孕妇中比较常见的心理现象。这种恐惧心理可能源于对未知的担忧、生育过程的不确定性以及对疼痛和生产可能带来的变化的担心。这种心理状态容易对产妇的身体和情绪健康产生影响。

产妇可能对分娩过程、疼痛程度以及生产后的身体恢复情况感到担忧,导致焦虑和恐惧。其次,怀孕和分娩会导致身体发生许多变化,产妇可能对这些变化感到不适应,从而产生恐惧心理,担心分娩过程中会出现并发症,影响母婴的健康。其实,产前恐惧可以通过多种方法来缓解和减轻。以下是一些常用方法,可以帮助产妇减少临产前的恐惧心理。

## 了解相关信息

1. 提前了解相关信息 提前了解分娩过程、医疗措施以及可能出现的情况,可以帮助产妇更好地了解并应对临产过程,减少未知带来的恐惧。

2. 学习分娩准备课程 学习分娩准备课程可以让产妇了解分娩的各个阶段,学习呼吸和放松技巧,以及应对疼痛的方法,从而减轻恐惧感。

3. 专业医生和助产士指导

寻求专业医生和助产士的指导和建议,了解医疗措施、疼痛缓解方法等,可以增加产妇的信心和安全感。

4. 准备产房和物品 提前准备好产房、分娩所需的物品,让产妇感到有条不紊和准备充分,有助于减轻不安感。

## 保持良好心态

1. 培养积极心态 鼓励产妇培养积极的心态,正面看待分娩,相信自己的身体能够应对这个过程。积极的心态,有助于减轻恐惧感。

2. 支持和沟通 与丈夫、家人、朋友等亲近的人进行沟通,分享自己的情感和担忧。获得他人的支持和鼓励,可以让产妇感到更加安心和放松。

3. 心理疏导和咨询 如果产妇的恐惧心理严重影响了日常生活和情绪,可以考虑寻求专业心理咨询或心理治疗,以获得更深层次的帮助。

## 尝试放松疗法

1. 放松和冥想 学习放松

技巧、冥想和深呼吸等方法,可以帮助产妇在临产前保持冷静和放松,减少紧张和恐惧。

2. 音乐和放松疗法 听轻松的音乐,尝试一些放松疗法,如音乐疗法、艺术疗法等,有助于缓解紧张和焦虑。

3. 运动和活动 适当的体育锻炼和轻松的活动,可以帮助产妇释放压力,提升身体的活力,有助于情绪的稳定。

总之,理解并应对产妇临产前的恐惧心理,是确保她们健康分娩的重要一步。通过提供信息、支持和必要的帮助,可以帮助产妇减轻焦虑和恐惧感,更加自信和积极地迎接分娩过程。

泰安市中心医院 马广娜

# 新生儿母乳喂养注意事项

喂养新生儿是产妇产后的头等大事。其中,首要的是鼓励母乳喂养。

母乳中富含优质蛋白、多种微量元素和消化酶,新生儿容易消化吸收;同时,通过母乳也能迅速增加新生儿胃肠道中的有益菌群,提高抵抗能力。

母乳喂养是新生儿健康成长的重要环节,有利于增强母婴情感沟通。新生儿对乳头的吮吸还能促进泌乳,减少产后出血。纯母乳喂养对新生儿成长发育和智力、免疫力的提高无疑更加有利,但较多产妇特别是接受剖宫产产妇和初产妇,容易因为乳汁不充足、乳头不适、疼痛等原因降低母乳喂养依从性;也有产妇因为缺乏正确的喂养知识,降低喂养效率。因此,通过针对性的护理,帮助产妇科学喂养新生儿十分重要。下面详细介绍为大家介绍新生儿母乳喂养的临床护理注意事项。

## 喂养新生儿时的注意事项

1. 早期接触与皮肤接触 新生儿出生后,鼓励母亲尽早进行母婴皮肤接触,促进亲子情感联系和母乳启动。保持新生儿暖和,使用温暖的毛巾或毯子覆盖。

2. 初始喂养 在新生儿出生后的第一个小时内,鼓励母亲尽早开始母乳喂养。帮助婴儿正确吮吸,确保乳头正确进入婴儿口腔。鼓励母亲保持放松、舒适的姿势,以促进婴儿吮吸。

3. 需求喂养 鼓励根据婴儿的需求进行喂养,无需限制次数和时长。观察婴儿的吮吸表现,如有效吮吸、吞咽和满意的表情,在婴儿表现出饥饿迹象时,及时提供母乳喂养。

4. 观察婴儿的吮吸表现 包括吮吸频率、吮吸力度和吞咽动作。记录婴儿的排便情况,确保婴儿有足够的尿量和黄色软便排出。

## 哺乳期的正确护理方法

1. 母乳的存储和输送 告知母亲正确的母乳存储方法,包括使用干净的容器、标记日期和时间等。如有特殊需要,指导母亲使用正确的母乳输送方式,如用奶瓶或勺喂。

2. 乳房护理 告知母亲保持良好的乳房卫生,包括洗手、清洁乳头和乳房等。如有疼痛等不适,指导母亲正确使用乳头保护器或乳头减痛膏。喂养期间,若产妇反映有乳头皲裂情况,先让产妇用另一侧的乳房喂养;同时,在喂养结束时指导产妇在乳头局部涂抹数滴乳汁,促进皲裂部位愈合。

3. 母乳喂养的教育 提供关于母乳喂养的教育,包括正确吮吸技巧、保持良好的乳房卫生、母乳储存和处理等。解答母亲关于母乳喂养的疑问和困惑,提供支持和鼓励,包括指导产妇掌握正确的哺乳体位,让新生儿处于正确的体位吮吸,哺乳后帮助新生儿排气,示范吸奶器和手法挤奶的方法等等。耐心回答产妇和家属提出的疑问,提醒产妇选择松紧合适、材质柔软的胸罩,提高乳房抵抗能力。多为产妇提供帮助,多考虑其心情和需求,为产妇制定康复计划,提高康复效率。

山西医科大学第一医院儿科 主治医师 梁锐

# 分娩后,产房护理全流程

妊娠和分娩是女性的人生大事,尤其是分娩,代表着产妇经历过痛苦,迎接新生命的降生。对于产妇和新生儿,分娩后积极进行护理非常重要,是帮助产妇转换角色、度过危险期的重要阶段,也是确保新生儿和产妇安全和舒适的关键环节。分娩后产房护理流程包括哪些内容?下面我们就来说一说。

## 产妇护理流程

1. 产后护士会迎接产妇和新生儿回到产房,同时对产妇和新生儿进行基本的综合评估,包括测量血压、脉搏、体温等生命体征。产后护理人员需要持续监测产妇的子宫收缩,观察出血量并定时量取血压;新生儿方面要细致观察其心率、呼吸和体温。

2. 分娩会让产妇面对严重的疼痛,要确保产妇的疼痛得到有效护理。落实产褥期护理,帮助产妇进行会阴部和骨盆底的护理,包括协助产妇进行清洁和更换垫片,监测会阴切口的愈合情况。

3. 通过持续性的宣教,让产妇掌握哺乳技能,学会正确哺乳新生儿的体位、手法;同时,护理人员应讲解乳房护理方法,告知喂养时间,说明哺乳不足的应对方法。

4. 关注产妇的情绪状态,提供情感支持,为产妇尽可能多地提供帮助,多和产妇沟通,帮助其应对可能的情绪波动。

## 新生儿护理流程

1. 加强新生儿护理,为其提供全面的基础护理,包括测量体温、量体重、进行新生儿听力筛查等,了解新生儿吃奶情况、大小便和一般健康状况。

2. 对家属进行培训,和家属一起给产妇提供情感支持,一同制定家庭计划,包括出院时间、返家前需要准备的事项等。

3. 产后抚触、脐部护理、臀部护理和沐浴均至床旁完成,提供给产妇必要的指导,让产妇和家属了解各个环节的细节和注意事项。创造舒适的病房温湿度,新生儿娩出24小时后可在床旁完成沐浴,确

保一人一车一盆,减少交叉感染的风险。首次沐浴,应由护理人员示范和讲解,细致指出沐浴的顺序,正确清洁头部、面部、眼睛和臀部的的方法,强调沐浴时注意脐部的保护。洗浴完成后,帮助新生儿进行脐部护理,在其臀部均匀涂抹润肤油,减少摩擦。

4. 教会产妇和家属如何更换纸尿裤,以免穿着不适造成不必要的伤害。之后对新生儿进行抚触护理,促进其胃肠蠕动。

5. 持续做好宣教,提供关于产后护理、新生儿护理、母婴安全等方面的教育。确保产妇和新生儿在离开产房前已做好出院准备,包括检查和确认相关文件。

总之,产后护理的流程旨在确保产妇和新生儿的身体和情绪得到妥善照顾,同时为顺利过渡到家庭生活做好准备。医生和护理人员需要根据产妇具体情况,提供个性化的护理和支持,以确保母婴的健康和安全。

日照市人民医院 李晓婷