



远离子宫内膜炎,日常防护很重要

子宫内膜炎是一种常见的妇科炎症,发病率逐年上升,如果不及时治疗,会对女性的生活和健康造成严重影响。事实上,远离子宫内膜炎并不难,只需注意日常的防护措施,可以有效降低患病的风险。那么,应该如何做好日常防护呢?

子宫内膜炎是怎么引起的?

有害菌群扩增 正常情况下,子宫内膜维持着一种平衡的菌群。然而,某些因素,如长期使用抗生素、免疫功能下降或激素失调等,可能导致有害菌群扩增,从而引起子宫内膜炎。

产后感染 分娩过程中,子宫内膜容易受到感染。如果分娩时使用了非无菌的器械或者存在分娩后伤口感染,细菌可能进入子宫内膜,导致感染。

宫内操作 宫腔内的任何操作,如子宫内膜刮宫、子宫内节育器的放置或移除等,都可能引起子宫内膜炎。这些操作可能会破坏子宫内膜的完整性,使细菌有机会侵入。

晚期流产或引产 晚期流产或引产时,子宫内膜可能被感染。如果在这些过程中存在感染源,如宫颈感染或子宫内膜感染,细菌可能进入子宫内膜引起炎症。

子宫内膜炎有哪些症状呢?

下腹疼痛 子宫内膜炎患者常常会感到下腹疼痛或不适。这种疼痛可能是阵发性的,也可能是持续存在的。有些患者可能会感到疼痛向下腹部、盆腔或腰部放射。

异味的阴道分泌物 子宫内膜炎患者可能会出现异常的阴道分泌物。这些分泌物可能呈现黄色、绿色或灰白色,并伴有异味。分泌物的量可能增多,并可能伴有瘙痒或灼热感。

不规则月经 子宫内膜炎可能导致月经不规律。患者可能会出现月经周期的改变,如月经提前或延迟,月经量的增加或减少,以及经期出血的不规律。

痛经 子宫内膜炎患者可能会在月经期间或经前经后出现痛经。这种痛经可能是阵发性的,也可能是持续存在的,并且可能伴有下腹部或盆腔的疼痛。

发热和寒战 子宫内膜炎患者可能会出现发热和寒战的症状。发热可能是低热或高热,取决于感染的严重程度。

尿频或尿急 子宫内膜炎可能导致尿频或尿急的症状。患者可能会感到频繁地尿意,尿量可能减少,甚至可能伴有尿痛或尿道灼热感。

日常生活中该如何护理呢?

保持良好的个人卫生习惯 使用温和的洗液清洗外阴区域,避免使用含有刺激性成分的洗液或香皂。选择透气性好的棉质内裤,可以帮助保持阴部干燥和通风。此外,避免穿紧身裤也有助于减少阴部的潮湿和细菌滋生。

避免过度清洗阴道 阴道具有自洁功能,过度清洗可能破坏阴道的自然平衡。建议只用清水清洗外阴区域,避免使用冲洗器或灌洗器等工具清洗阴道。

注意饮食健康 饮食对于维持免疫系统的健康非常重要。除了增加摄入新鲜水果、蔬菜、全谷物和蛋白质外,还可以考虑增加摄入富含益生菌的食物,如酸奶、酸菜等,有助于维持阴道的健康菌群。

避免过度劳累 合理安排工作和休息时间,避免过度疲劳。如果感到疲劳,及时休息,给自己放松的时间,可以有助于增强免疫系统的功能。

避免性生活时的感染 在治疗期间,尽量避免性生活,以免引起感染或加重症状。如果有性生活,应使用安全套来减少感染的风险。此外,保持性伴侣的卫生和健康也非常重要。

避免使用过度的阴道护理产品 阴道具有自我平衡的能力,使用过多的阴道护理产品可能破坏阴道的自然平衡。如果需要使用润滑剂或其他阴道护理产品,选择温和、无



刺激的产品,并遵循产品说明。

避免寒冷和潮湿环境 寒冷和潮湿的环境容易滋生细菌和病毒,增加感染的风险。保持室内干燥、温暖,并适当增加衣物保暖,特别是在寒冷的季节或潮湿的环境中。

总之,子宫内膜炎不仅给女性带来身体上的不适,还可能对心理和社交方面产生负面影响。通过注意个人卫生,使用温和的洗液和内裤,避免过度清洗阴道等可以帮助女性朋友们减轻症状,预防子宫内膜炎的复发。希望广大女性朋友们能够重视子宫内膜炎的预防和护理,增强自身的免疫力,保持良好的生活习惯,以提高身体的抵抗力。同时,也希望女性朋友们能够及时就医,与医生积极沟通,共同制定合适的治疗方案,早日康复。

中南大学湘雅二医院
桂林医院 潘艳秋

喂养新生儿必修课,这些基础知识你该懂

常有新手妈妈经常说,娃的世界我根本不懂。比如孩子哭,不知道哭的时候是不是饿了,抱起来喂奶,娃会吃,而且也不哭了,有时候一个小时喂奶一次,但有时连着睡三四个小时,不醒也不吃奶,于是可能又四个小时喂奶一次。真的搞不明白,娃到底饿不饿?其实,新手妈妈大多都不会判断孩子到底吃没吃饱,多长时间喂奶一次,一次吃多少?喂奶是新手妈妈的必修课,那么这些喂养基础知识就都该懂。

如何正确喂养新生儿?

宝宝刚出生,娃的胃是很小的,只要有母乳的宝妈奶量是绝对够的,如果是奶量不足的情况下,可以通过宝宝频繁有效的吸吮来刺激母乳的产生。如果宝妈没有奶水,也可选择宝宝合适的奶粉进行喂养。需要注意以下几点:

1. 喂奶时间不要过长 给宝宝喂奶的时间不宜过长,时间过长容易导致宝宝吃奶过量,给肠胃系统造成负担。最好的办法是勤喂养,每次喂养时间约为15~20分钟。很多时候有些女性奶水不足,都会担心宝宝吃不饱。即使吃不饱,中断喂奶可以以奶粉辅助。这样可以锻炼宝宝潜意识。

2. 不要轻易使用人工奶嘴或者奶瓶 喂养的过程中使用了人工奶

嘴或者奶瓶,容易对宝宝造成乳头错觉,造成宝宝的懒惰,在母乳喂养过程中增加难度,所以说在宝宝出生以后要在第一时间进行母乳喂养,减轻乳头错觉的产生。

3. 不要扔掉初乳 很多刚做妈妈的女性,发现自己的初乳很黄很稠,很难看,担心初乳不干净,甚至对宝宝有害,会把它扔掉。如果这样想就大错特错了。初乳虽然粘稠,发黄,但是它的营养价值十分巨大,对宝宝更是作用巨大。它不仅营养丰富,为宝宝成长提供丰富的营养物质和微量元素,更重要的功能是初乳能够增强宝宝出生后的免疫能力,抵御疾病的发生。所以为了宝宝一定要留好初乳,给宝宝最好的母乳。

需要注意哪些问题?

1. 新生儿多长时间喂一次?



在喂养的过程中,要根据宝宝的需求来进行。根据宝宝胃的大小、母乳的代谢,一般宝宝母乳的次数是8~12次,并不是喂得越多,刺激的越多越好。那么一次喂多长时间呢?根据泌乳高峰期来说,宝宝两侧乳房至少是吃30分钟以上,尤其是夜间1~4点的时候是泌乳期泌乳素最高的时候,这时候更应该进行母乳喂养,有利于母乳的分泌。若宝宝是进行奶粉喂养,每天每公斤体重约需150毫升配方奶。早产儿营养需求相对较高,则可能每天每公斤体重需要200毫升。

2. 如何判断宝宝饿了?

在喂养的过程中,宝妈们会担心宝宝什么时候饿。每个宝宝都有自己的不同反应,在饥饿的情况下有一个觅食反射,当宝宝张

大嘴左右摇晃的时候就是想吃奶了。当宝宝把手放在嘴边吸吮的情况下也是一种泌乳的反应,还有就是宝宝往你怀里钻的情况下,这都是宝宝需要进行母乳喂养的一些征象。这时可以对宝宝进行适量喂奶。

3. 如何判断宝宝吃饱了?

宝宝吃饱以后会自然地吐出乳头安静地睡觉,还可以从孩子的大便、体重上来判断,正常的新生儿大便一般就是2~3次,小便6次就足够了。很多宝宝在吃饱了之后,对奶瓶和妈妈的乳头不再有兴趣,表现为不专心吃奶,吃奶的频率放慢,甚至是东张西望等等。如果宝宝已经吃饱了,妈妈没能及时捕捉到信号,还在继续给宝宝喂奶,那宝宝就会出现抗拒妈妈乳头和奶瓶的动作,甚至把头转向一侧或哭闹。

每一个妈妈都一样,对于新生儿在自己生命中出现,刚开始还是有些紧张的,不知道该从何做起。不过妈妈不需要担心,只要日常多学习有关如何照顾好宝宝的知识,多关注宝宝的日常行为,一定能做一位合格的妈妈。

贵港市人民医院 周慧杰