



高龄孕妈如何应对妊娠风险?



高龄孕妈的主要妊娠风险

一般而言,我们将35岁及以上的孕妇称作高龄孕妈。高龄孕妈怀孕不仅辛苦,而且风险更高,这些风险的发生不仅仅会危及孕妈自身,同时也会影响到胎儿健康发育和安全出生。高龄孕妈的妊娠风险与其自身的身体情况息息相关,往往会由于自身的基础疾病,生殖系统功能、染色体异常等,造成高血压、妊娠糖尿病、胎儿畸形、早产等各种风险,对此,必须要了解、掌握一些妊娠风险的应对方法,为高龄孕妇提供安全保障。

高龄孕妈妊娠风险的应对

妊娠风险贯穿了高龄孕妈怀孕的全过程,一旦决定高龄怀孕,为了更好地规避风险,就需要从不同的阶段来做好相应的预防与应对措施。具体可从以下几方面考虑:

1. 在孕前 可以在备孕阶段做好预防措施,具体的措施包括咨询

专家,获取专业的医学指导,并做好孕前检查,对身体情况进行全面评估。检查一些流行性、传染性疾病,如乙肝病毒、艾滋病病毒、梅毒等。同时,要加强各种营养元素的补充,如叶酸、钙、铁、锌等,打好身体基础。

2. 在孕中 一旦发现怀孕,就要严格遵医嘱,按时建档立卡,做好定期的产检,及时了解孕妈身体及胎儿发育情况,以识别并处理可能出现的问题。同时,在生活饮食上,要做好营养管理,尽量避免一些孕期高危合并症或并发症的发生。尤其是糖尿病与高血压是高龄孕妈的典型风险来源,而这两种风险都与饮食不当有关,在给予高龄孕妈充分的营养的同时,也要科学饮食,合理摄入营养,不过多地摄入高糖、高脂类的食物,以清淡、全面、天然的食物为主。同时适当地运动,以控制体重,提高身体素质,如可以多散步,有条件地进行瑜伽活动等都可以促进血液循环和氧气供应。

3. 分娩前 尽可能地选择位置、交通、环境、技术水平较好的医院,并提前熟悉医院环境,准备相应的物品,以及做好预案措施。在选择分娩方式时,要根据孕妈和胎儿的实际情况,由医生评估之后选择顺产或是剖宫产。

4. 在产后 首先,在饮食上要遵循科学的营养理念,结合分娩方式,产后初期以清淡为主。要注意休息,鼓励母乳喂养,避免过多地接触电子产品。其次,要定期进行产后复查,尤其是对于子宫、乳房等生殖系统的检查不可以掉以轻心。最后,要加强锻炼,尤其是要注重盆底肌的锻炼,按照医生的指导来选择适当的锻炼方式,防止盆底肌松弛而造成以后的漏尿、脱肛等问题。

做好高龄孕妈的心理疏导

对于每一个女性而言,做母亲不仅仅意味着身体上的变化,还面临着身份上的变化,以及由此而带来的一系列心理问题。在当前快节奏、高压力的生活环境下,高龄孕

妈们往往会由于环境、角色、条件等的变化而产生心理问题,进而发展为心理疾病。无论是产前的忧虑,担心由于年龄问题而影响宝宝的健康与智力,还是担心产后喂养问题,都容易出现因分娩而造成抑郁。作为家属需要高度重视高龄孕妈的心理健康,要给予充分的关注、关心与关爱。而作为伴侣,爸爸要体现出足够的担当,不仅要与孕妈分享日常,分担劳动,同时也要共同学习育婴知识,做好全方位的陪伴,以此来减轻高龄孕妈的生理与心理负担。孕妈自身也要积极地调整心态,适应身体与心理的双重变化,多与家人、朋友交流自己的感受,获得情感上的支持。

综上,关于高龄孕妈的风险预防,可以通过科学合理的管理措施来减少妊娠风险,度过一个健康安全的孕期。但需要注意的是,每个孕妇的状况及实际情况不同,应在专业医生的指导下进行个性化管理,确保母婴的健康与安全。

百色市人民医院 岑辽原

新生儿皮肤护理的5个关键点

新生儿体表面积较大,体温调节功能差,容易丢失水分和热量,特别容易受到外界的刺激和伤害,皮肤更需要特别呵护和保养,所以正确的护理对于保护新生儿的皮肤健康至关重要。在护理新生儿皮肤时,需要遵循一些关键的注意事项,以确保其健康和舒适。

温和清洁,减少摩擦

护理新生儿皮肤的首要关键点是温和清洁。在宝宝的初生阶段,皮肤非常娇嫩敏感,容易遭受细菌的侵害,需要特别的呵护,因此在清洁新生儿皮肤时,必须选择温水和适宜的婴儿沐浴露来进行轻柔的清洁,应该避免使用刺激性、强碱性的清洁产品,以免对宝宝的皮肤造成过度清洁和伤害。此外,洗澡的频率也需要适当控制,过于频繁地洗澡可能会剥夺宝宝皮肤的天然滋润成分,导致皮肤变得干燥,所以为了保护宝宝的皮肤健康,温和和清洁是非常重要的第一步。

在擦拭婴儿皮肤时要轻柔轻拍,避免使用粗糙的毛巾或过度擦拭,以免造成刺激和擦伤,尽量选择柔软的棉质毛巾,并在擦拭后给予适当的保湿。过度摩擦可能导致新生儿皮肤的损伤和不适,因此在清洁和擦拭过程中应特别小心,选

用柔软的棉质毛巾可以减少对皮肤的摩擦力,同时避免使用过大或过硬的纤维毛巾,以防止划伤或破坏婴儿的娇嫩皮肤。在擦拭过程中,采用轻柔地拍打方式能够减少对婴儿皮肤的压力和摩擦力,避免对皮肤造成不必要的刺激,还需留意宝宝是否有不适感,如皮肤发红、哭闹等,及时调整擦拭力度。

保持皮肤清洁、干爽

保持皮肤清洁、干爽是护理新生儿皮肤的关键。在洗澡后,使用柔软的毛巾轻轻拍干婴儿的皮肤,特别是皱褶部位,这些部位容易积聚水分,如果不及时保持干燥,可能导致湿疹或红疹。此外,在更换尿布时,应注意彻底清洁并擦干婴儿的臀部和腹股沟处皮肤,同时注意保持脐部干燥,如遇排泄物污染脐部或脐部有脓性分泌物,及时用双氧水或碘伏对脐部进行清洁消毒,用棉签由里到外螺旋式进行消毒。

同时保持皮肤的适度湿润,使用适合婴儿的保湿产品,如润肤乳或婴儿油,涂抹于婴儿身上。特别是在洗澡后和换了尿布后,轻柔地按摩能够增加皮肤的血液循环,促进皮肤的健康,改善皮肤状态。

使用适宜的护肤品

使用适宜的护肤品对于新生儿



的皮肤非常重要,由于新生儿的皮肤比较娇嫩敏感,选择合适的护肤产品可以更好地保护和滋润其皮肤,建议选择无香料、无刺激成分的产品,如婴儿油或润肤霜,这些产品通常含有天然成分,不会对婴儿的皮肤造成负担。同时,避免使用含有添加剂或化学物质的护肤品,这样可以减少对婴儿皮肤的刺激,需要注意的是尽量选择宝宝专用的产品,这些产品对宝宝的皮肤更加温和。通过使用适宜的护肤品,可以帮助新生儿的皮肤保持滋润和健康,但是不可过度使用护肤品。

做好防晒保护

在户外活动时,特别是阳光强烈的时候,新生儿的皮肤很容易受到紫外线的伤害导致灼伤,避免阳光暴晒,上午10点到下午4点的

时间段尤其要注意,可采取拉上窗帘、使用遮光布等合理的防晒措施,可以有效预防婴儿皮肤受到紫外线的伤害,防止阳光造成宝宝视网膜伤害,降低视网膜病变、晒斑、皮肤干燥或其他皮肤问题的发生率,确保宝宝的皮肤健康。新生儿衣物洗后可选择在阳光下暴晒,以达到杀菌的目的。

观察并保持皮肤健康

定期观察新生儿的皮肤,注意是否出现红斑、疹子、干燥或其他异常,如果发现异常,及时咨询医生并采取适当的护理措施。此外,新生儿鼻尖鼻翼或面部皮肤长黄白色小点点,是受母体激素作用导致,千万不要用手去挤,以免引起局部感染,小点点可自行消散。同时要保持室内空气湿润,避免使用过多的暖气或空调,因为干燥的环境可能导致婴儿皮肤干燥和敏感。另外,给婴儿提供足够的液体,保证其身体的水分,有助于维持皮肤的健康状态。同时,避免让婴儿暴露在有害的化学物质和刺激性物质中,比如香水、洗衣粉、樟脑酊等。通过保持良好的环境和日常护理,可以帮助新生儿保持健康、柔软的皮肤。

玉林市陆川县人民医院 曾桂炎