

想做个乳汁充足的辣妈

除了树立信心外,还应多接触,勤吸吮

随着国家二孩政策放开,孕产妇越来越多,孕期孕妈妈的身体发生很大变化,同样产后母体的变化也是非常大的。产后除乳腺外,产妇全身各器官经过一段时间的恢复达到未孕时的状态。所以不管是顺产还是剖宫产,产后如果处理不当可转变为病理状态。分娩后的护理要点有哪些?应该注意哪些问题?1月30日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省妇幼保健院护理部主任许荣华与读者交流。

■ 华玲 记者 马冰璐 文/图

许荣华 安徽省妇幼保健院护理部主任,国家二级心理咨询师,育婴师,高级通乳师,本科学历,在安徽省妇幼保健院工作至今,从事临床护理工作已近三十年,多次负责和担任市级继教及孕妇学校授课,有丰富的临床和管理经验。



产后汗多需勤换衣物

读者: 产后汗多是怎么回事?

许荣华: 医学上称为“褥汗”,产后一周内,产妇体内滞留的液体通过皮肤排泄,在睡眠时明显,醒来满头大汗,有时刚入睡和初醒过来时满身是汗,浑身湿透,主要原因是通过皮肤排除体内增多的水分,是正常的生理现象,不属于病态的虚弱,产后2周左右才能恢复至未孕时的状态。需勤换衣物,避免受凉,不必特殊处理。

产后容易出现尿潴留

读者: 产妇分娩后会小便解不下来吗?

许荣华: 有的产妇可能会由于产后膀胱肌张力降低、外阴伤口疼痛等原因,很容易出现尿潴留,尤其是产后24小时内更易发生。所以产程中鼓励进水和及时排尿,产后短时间内多吃些带汤饮食,多喝红糖水,使膀胱迅速充盈,增加尿量,在产后4小时内尽早排尿,此外,还要注意每次的尿液是否排干净,有时虽然也排尿了,但是尿量不多,伴有尿频,呈慢性尿潴留,也应及时告诉医生。防止尿潴留影响子宫收缩,导致产后出血。剖宫产要注意尿管是否通畅,尿量及性状是否正常。尿管固定要注意,低于膀胱位置,不能从大腿上跨越,翻身时要注意拖等,以防损伤尿道。顺产起床或剖宫产拔出尿管起床排尿时,应先坐起2~3分钟,再慢慢下床到厕所,上厕所时也应家人陪同,以免突然起来,体位改变晕倒。分娩后产妇会出现汗多和尿多的现象,原因是由于怀孕期间,体内的水分增多,分娩后体内多余的液体通过呼吸、排尿和排汗的方式排泄出去,产后2~3周左右才能恢复未孕状态。

产后宫缩痛一般产后1~2天出现

读者: 分娩后仍然会出现下腹部痛吗?

许荣华: 分娩后有部分产妇产后复旧时可伴有因宫缩而引起的下腹部阵发性剧烈疼痛,称为产后宫缩痛。一般产后1~2天出现,持续2~3日自然消失,经产妇疼痛更明显,哺乳时可刺激子宫收缩,腹痛加重,可自行缓解,无需用药。分娩后子宫会收缩变圆变硬,宫底一般在脐下一横指,之后每天下降,到了产后10天子宫就降入骨盆腔,在腹部摸不到子宫,到产后6周恢复至未孕时状态。剖宫产产妇产后复旧所需时间略长。

产后可以刷牙、洗脸

读者: 产后产妇不能刷牙、洗脸吗?能不能洗澡呢?

许荣华: 这是传统的坐月子说法,是错误的。产后产妇可以刷牙、洗脸,但刷牙应选择软毛牙刷,刷牙时应动作轻柔,应温水洗脸。洗澡可以消除疲劳、舒缓心情、改善睡眠和食欲、预防感染。产后疲劳恢复后,随时可以洗澡,但要注意,有伤口要等其愈合后再洗,洗澡时要保持浴室温度,水温适宜,洗淋浴,不能洗盆浴,洗澡时间不能过长,洗好后及时擦干穿好衣服,避免感冒。

保持乳汁充足应多接触,勤吸吮

读者: 保持乳汁充足的方法有哪些?

许荣华: 树立信心,相信自己有足够的乳汁;多接触,勤吸吮,按需哺乳,每天8~12次,注意夜间也坚持喂母乳;母亲注意休息、放松和均衡营养;做好乳房护理;不给正常足月新生儿添加母乳以外的任何食物和饮料。

□ 下期预告

蛀牙不补有什么危害,如何治疗?为什么口腔经常有异味?为什么刷牙时会出血?牙周病是什么,如何预防?活动假牙与固定假牙哪个更好?牙颌畸形有什么危害?下周二(2月6日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市口腔医院胜利路门诊部主任钱毅与读者交流。

钱毅,主治医师,合肥市口腔医院

胜利路门诊部主任,口腔医学硕士,擅长牙周炎及牙周炎伴发病变(牙周-牙髓的联合病变、根分叉病变、牙冠延长术等)的诊断和治疗。熟练掌握各类牙列不齐等错颌畸形的矫治,儿童发育期和预防性功能矫治、舌侧矫治、MBT矫治、无托槽隐形矫治和牙体牙髓疾病的诊断治疗。

■ 徐莉 记者 马冰璐

医疗新闻

雪后路滑 COLLES骨折患者增多

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 雪天路滑,不小心摔倒时,人的本能往往会下意识的用手撑地,然而触地碰撞的瞬间,猛烈的撞击力容易导致桡骨下端的骨松质骨折。患者会立刻感到手腕部疼痛难忍,伴随着肿胀、淤血。近日,前来合肥市滨湖医院急诊骨科就诊的COLLES骨折患者明显增多。

该院手足骨科医生陈飞介绍说,他坐诊当天从早上八点开始,因手腕部COLLES骨折(指桡骨下端的骨松质骨折)等待医生处理的患者源源不断涌进急诊室,当陈医生为一位患者做复位的时候,往往门口还排了五六个人在等待,一天急诊坐下来,他连喝水的时间都没有,也因此错过了午餐和晚餐,但复位的体力活却丝毫没有减少,到后来手都麻了,只得甩甩手腕稍微放松一下,继续诊疗。“不过看到患者们能复位成功,免除手术的痛苦,觉得自己的辛苦非常值得。”

陈医生提醒广大市民,雪天路滑,走路时要小心脚下,保持平衡,以防重心不稳摔倒,如果不慎摔倒,可随身体顺势倒地,千万别用手腕部支撑地面。

裤子两三年没短 要警惕孩子身材矮小

星报讯(郑慧 记者 马冰璐) 身材矮小是临床常见的一种症状,但由于家长重视不够或者观念错误,导致很多矮小患者错过最佳诊治时期而抱憾终身。据安医大二附院儿科主任医师刘德云介绍,“裤子都穿了2年,长短依然很合适”、“学校按身高排座位,每学期孩子都是坐第一排”……在儿科门诊中,遇到类似咨询的不在少数,这些孩子多数存在着生长迟缓的问题。

刘德云表示,虽然孩子的身高主要靠父母遗传,但后天的努力也很重要。平衡多样化的饮食、合理的运动都是激发孩子长高的后天因素。此外,想要孩子长高,不宜多吃零食,偏食、挑食或少吃,可引起营养素的缺乏和营养不良,摄入不足使细胞蛋白质自身消耗,造成生长减速甚至停止;少吃快餐食品、油炸食品、保健品,避免因肥胖、性早熟而影响身高;避免过早剧烈运动,过多体力消耗会影响骨骼和肌肉的营养供给,影响孩子的长高。也不宜过量运动,过量运动会影响进食,对健康不利;不要过量补充钙制剂,以免骨骼提前钙化。

据了解,2月3日上午8:30~12:00,安医大二附院将在该院行政楼4楼会议室开展生长发育公益活动,内容包括免费测量身高、生长发育评估、生长发育专家科普讲座、免费科普手册赠阅等,活动还将从义诊现场筛选15位身材矮小儿童免费拍摄及评测骨龄。感兴趣的家长可以带孩子前往参加。



昨日,“迎新年,把健康带回家”活动在合肥市凯旋门社区举行,现场除了有计生、民生政策宣传外,荷叶地街道社区卫生服务中心的医生还向近百位流动人口传授了儿童保健、冬季传染病防治等健康知识。

■ 刘思惠 金家明 记者 马冰璐 文/图