

怀孕和分娩是女性生命中最为重要和特殊的时刻之一。在这个过程中,产前产后护理的重要性不可低估,它关乎着妈妈的身体健康、胎儿的安全发育以及整个家庭的幸福。

一、产前护理

1. 健康饮食:在怀孕期间,妈妈需要摄取更多的营养物质,以满足宝宝的成长需求。均衡的饮食包括丰富的蛋白质、维生素、矿物质和纤维。多吃新鲜水果、蔬菜、全谷物和富含钙的食物,避免过多的糖和加工食品。
2. 定期产检:及时进行产前产检是确保宝宝健康的重要一环。产检可以帮助医生了解宝宝的发育情况,并检测出任何潜在的健康问题。按照医生的建议,定期去医院进行产检,保障孕期的平稳进行。
3. 适度运动:适度的运动有助于维持体重,提高心血管健康,缓解不适症状。可选择适合孕期的运动,如孕妇瑜伽、散步和游泳。但务必遵循医生的建

妈妈健康指南:产前产后护理

议,避免过于剧烈的运动。

4. 心理健康:怀孕期间可能伴随着情绪的波动,因此维护良好的心理健康尤为重要。与伴侣、家人和朋友交流,分享自己的感受和担忧。如有需要,也可以寻求心理专业人士的帮助。
5. 避免有害物质:怀孕期间要尽量避免接触有害物质,如烟草烟雾、酒精、咖啡因等。这些物质可能对胎儿的发育造成影响,所以保持一个健康的生活方式对宝宝的成长至关重要。
6. 补充叶酸和铁质:叶酸对于宝宝的神经管发育至关重要,因此妈妈需要在孕早期补充足够的叶酸。同时,铁质的摄取有助于预防贫血。可以通过饮食或医生推荐的补充剂来满足这些需求。
7. 慎用药物:在怀孕期间,要避免未经医生许可的药物使

用。一些药物可能对宝宝的健康产生不良影响,所以务必在使用任何药物之前咨询医生。

8. 充足休息:保持充足的休息对于妈妈和宝宝都非常重要。足够的睡眠有助于身体的恢复和宝宝的健康发育。

二、产后护理

1. 恢复休息:分娩后,妈妈的身体需要适当的休息来恢复。尽量避免过度疲劳,多进行休息和睡眠,帮助身体迅速恢复。
2. 饮食均衡:产后饮食的营养均衡对妈妈和宝宝的健康都至关重要。多食用富含蛋白质、维生素、矿物质和纤维的食物,保持足够的水分摄取。
3. 护理伤口:如果进行了剖腹产,要特别注意剖腹口的伤口护理。保持伤口干燥、清洁,并遵循医生的建议进行伤口护理,以预防感染。

4. 恢复身体活动:根据医生的建议,适当恢复身体活动有助于加速康复。可以从轻微的伸展运动开始,逐渐增加运动强度,但避免过于剧烈的运动。

5. 母乳喂养:母乳喂养是最好的喂养方式,有益于宝宝的健康和免疫系统发展。妈妈要保持营养充足,及时喂养宝宝,确保母乳供应。

6. 心理健康:产后抑郁是一种常见的心理问题,妈妈们要重视自己的情绪变化。与家人、朋友交流,如有需要,也可以寻求专业心理健康支持。

7. 定期产后检查:在产后,定期进行产后检查是重要的。医生会对妈妈的身体进行检查,确保恢复情况良好,并提供相关的建议和指导。

三、总结

产前产后护理是确保妈妈



和宝宝健康的关键。通过均衡的饮食、定期产检、适度运动、心理关怀、科学的分娩计划、合理的分娩用力、早期哺乳、产后恢复和心理支持,妈妈们可以在这个特殊的阶段中安心度过。

最重要的是,妈妈们应该根据自己的状况制订合适的饮食及护理计划,与医生保持良好的沟通。无论是产前还是产后,关爱和关注都是不可或缺的。让我们一起为准妈妈们创建一个健康、安全和幸福的生育环境,为新生命的到来奠定良好的基础。

(秋凉)



喝豆浆注意5点

豆浆富含蛋白质、脂肪、维生素、异黄酮、核黄素等营养成分和生理活性物质,对增强体质大有益处。豆浆中含有的豆固醇、镁元素以及钾元素都是很好的抗钠物质,能够在一定程度上控制体内的钠元素含量,可以控制血压。另外,豆浆所含有的植物雌激素大豆异黄酮,可以补充体内雌激素,改善皮肤水分及弹性状况、防治面部痤疮,缓解更年期综合征。但喝豆浆时需要注意以下几点。

1. 忌喝未煮熟的豆浆:很多人喜欢买生豆浆回家自己加热,加热时看到泡沫上涌就误以为已经煮沸,其实这是豆浆的有机物质受热膨胀形成气泡造成的上冒现象,并非沸腾,是没有熟的。

没有熟的豆浆对人体是有害的。因为豆浆中含有两种有毒物质,会导致蛋白质代谢障碍,并对胃肠道产生刺激,引起中毒症状。预防豆浆中毒的办法就是将豆浆在100℃的高温下煮沸,就可安心饮用了。如果饮用豆浆后出现头痛、呼吸受阻等症状,应立即就医,绝不能延误时机,以防危及生命。

2. 忌在豆浆里打鸡蛋:很多人喜欢在豆浆中打鸡蛋,认为这样更有营养,但这种方法是不科学的,这是因为,鸡蛋中的黏液性蛋白易和豆浆中的胰蛋白酶结合,产生一种不能被人体吸收的物质,大大降低了人体对营养的吸收。

3. 忌冲红糖:豆浆中加红糖喝起来味甜香,但红糖里的有机酸和豆浆中的蛋白质结合后,可产生变性沉淀物,大大破坏了营养成分。

4. 忌装保温杯:豆浆中有能除掉保温瓶内水垢的物质,在温度适宜的条件下,以豆浆作为养料,瓶内细菌会大量繁殖,经过3~4个小时就能使豆浆酸败变质。

5. 忌喝过量:一次喝豆浆过多容易引起蛋白质消化不良,出现腹胀、腹泻等不适症状。

(谊人)

银杏叶可以入药,于是便有人大量采摘银杏叶泡煮后当茶服用。中医认为,银杏叶味甘苦而涩,性平,归心、肺经,能够敛肺平喘、活血化瘀、止痛,可以用来治疗肺虚引起的咳嗽和心痛等疾病。但是,银杏叶的有效成分必须经过提纯后才可获得,泡煮银杏叶用来

银杏叶泡茶要谨慎

治病效果较差。

如果需要服用银杏叶,应该按照医生建议,服用一些银杏叶制剂,效果好而且不良反应比较轻。但银杏叶本身具有溶血作用,如果长期大量服用。或同时服用抗凝

血药物,就有可能出现内出血、阵发性痉挛、神经麻痹、过敏或其他不良反应。自己采集银杏叶应该在征求医生建议、身体状况适合的前提下才可服用,不建议自行服用。

(夏莲)

秋季气候干燥,很多人会觉得口干舌燥,常常是以喝水解渴。殊不知,缓解口干不能仅靠喝水。

中医认为,肺胃受邪时容易有口干、咳嗽、口鼻干燥、有痰咳不出、口苦、大便干燥等不舒服的现象,有的人还会出现口腔溃疡,这些都和內火有关,喝水只能起到部分作用,还需要用清热、养阴、

缓解口干这样做

润燥的方式来应付。

饮食调节 应该多吃养阴润肺的食物,如梨、猕猴桃、西瓜。蔬菜中绿叶菜是最好的,可以帮助大便通畅,减少內火。多喝冬瓜汤、冰糖梨水对缓解口干会有一些好处。

调整生活节奏 充足的休息对睡眠有好处,顺

应自然规律,按时睡觉、起床,不熬夜,减少对身体的伤害。

调整情绪 经常生气、工作压力大也会变成干燥的“帮凶”,会加重不舒服的程度。所以保持乐观的情绪,也能减轻燥热的不适之感。

(标远)

癌痛是一种复杂的疼痛,它可能伴随整个癌症治疗过程,并对患者的生活产生负面影响。一般通过规范的药物治

疗可以有效止痛,提高生活质量。但是,临床上我们时常会遇到一些患者对癌痛及其治疗存在一些错误的认识,比如口服阿片类药物会成瘾,癌痛能忍就忍,不到万不得已不用止痛药等。针对这些误区,本文对癌痛的相关知识、规范使用镇痛药治疗等方面进行总结。

正确认识癌痛

初诊癌症患者的疼痛发生率约为25%,而晚期癌症患者的疼痛发生率可达60%~80%。癌痛对患者的身心产生严重影响,可能引起睡眠障碍,食欲不振,营养不良、工作能力下降,长期癌痛可导致焦虑、烦躁等负面情绪,生活丧失尊严,机体免疫力下降,甚至加速肿瘤的生长。癌痛未及时有效治疗,易引起中枢敏

癌痛不能强忍,规范镇痛“药”知道

忍,应尽早治疗。治疗得到有效缓解。因此,如果癌症患者感到疼痛,无需强忍,应尽早治疗。

癌痛药物治疗的原则

1. 首选口服给药:口服给药简单经济,方便用药,患者易于接受,控释缓释药物治疗期间血药浓度稳定,不易成瘾及产生耐药。
2. 按时给药:按照规定时间间隔足量服药,而非“按需给药”,即使没有疼痛发作,也应按时服药,保持血药浓度稳定,保证疼痛持续缓解。
3. 按阶梯给药:①轻度疼痛(有痛感但可忍受,能正常生活)可选用阿司匹林、对乙酰氨基酚、塞来昔布等非甾体抗炎药;②中度疼痛(疼痛明显,不能忍受,影响睡眠)可选用曲马多,可待因等弱阿片类药物;③重度疼痛(疼痛剧烈,不能入睡)可选用羟考酮缓释片,吗啡缓释片,芬

太尼透皮贴等强阿片类药物。

4. 个体化用药:不同患者对止痛药的敏感度个体差异大,阿片类药物无理想标准用药剂量(无封顶效应),可根据患者情况选用合适的药物剂量,以最小有效剂量使疼痛得到持续缓解,同时根据是否伴有神经病理性疼痛的情况,考虑联合其他用药(如加巴喷丁、普瑞巴林等)。

5. 加强监护:使用止痛药要密切观察疼痛缓解的程度和机体反应情况,注意药物联合应用的相互作用,使患者获得最佳的疗效,且不造成无法处理的副作用,最大程度提高患者生活质量。

阿片类药物主要的认识误区

误区1:止痛治疗只要能使疼痛部分缓解即可

正确理解:缓解疼痛是提高癌痛患者生命质量的关键,疼痛

治疗的最低要求是达到无痛睡眠。真正意义上提高疼痛病人生活质量的要求应包括无痛睡眠,无痛休息,无痛活动。

误区2:尽量使用非阿片类止痛药,不要用阿片类药物

正确理解:阿司匹林、塞来昔布等非甾体类镇痛药止痛作用有限(天花板效应),即当药物达到一定剂量后,其镇痛效果不会随着剂量增加而增强,反而会显著增加不良反应。因此应根据疼痛严重程度,中重度以上疼痛应适当选用阿片类药物。

误区3:长期服用阿片类药物会“成瘾”,增加用药剂量意味着成瘾

正确理解:服用阿片类药物一段时间后,患者可能需要增加药物剂量,这是由于疼痛强度增加了,对剂量需求的增加并不是“成瘾”的信号。肿瘤病人合理、规范地使用阿片类药物镇

痛,成瘾性罕见。随着疾病的治疗和缓解,疼痛减轻,药物剂量是可以逐步减少的。

阿片类药物副反应的预防和处理

1. 便秘:发生率高达50%~70%,需引起重视。对策主要以预防为主,多饮水及进食蔬菜水果,适当活动(顺时针有规律地按摩腹部,促进肠蠕动),定期使用通便药物(如乳果糖口服溶液)以预防或治疗阿片类药物引起的便秘。

2. 恶心、呕吐:发生率约30%,常见于初次用药,一般4~7天后可逐渐缓解。饭后服药可减轻症状,饮食宜清淡易消化,用药初期可配合使用甲氧氯普胺片或昂丹司琼片等止吐药处理。

3. 疲乏、嗜睡、头晕:少数患者在用药的最初几天内可能出现疲乏、嗜睡、头晕等过度镇静的不良反应,一般数日后症状可自行消失。应适当多休息,注意安全。

(广西国际壮医医院 庞惠媚)