

# 新手宝妈需知晓的产科护理全攻略

□ 董慧

成为新手宝妈，是一段既充满喜悦又伴随挑战的旅程。在产后恢复与新生儿护理的过程中，科学合理的产科护理至关重要。以下是一份为新手宝妈精心准备的产科护理全攻略，帮助您在这一特殊时期更加从容不迫。

## 1. 产后身体观察与休息

**观察恶露情况:**产后，宝妈会排出恶露，颜色由鲜红逐渐转为淡黄，大约持续4-6周。若出现异常气味、大量出血或持续时间过长，应及时就医。

**充足休息:**分娩后，身体需要充分休息以恢复。尽量保证每天8小时以上的睡眠，避免过度劳累，有助于子宫收缩和身体复原。

## 2. 乳房护理与母乳喂养

**正确哺乳姿势:**学习并实践正确的哺乳

姿势，如摇篮式、交叉式等，以减少乳头疼痛和乳房皲裂。

**频繁哺乳:**新生儿应按需哺乳，通常每天8-12次，有助于刺激乳汁分泌和建立供需平衡。

**乳房按摩与排空:**哺乳前后轻柔按摩乳房，确保每次哺乳后彻底排空乳房，预防乳腺炎。

## 3. 会阴部护理

**清洁卫生:**每天用温水清洗会阴部，避免使用刺激性清洁剂。保持干燥，可使用透气性好的卫生巾。

**侧卧休息:**产后初期，采用没有伤口的一侧卧位休息，减少压迫，促进愈合。

**避免便秘:**多吃高纤维食物，保持水分摄

入，预防便秘，因便秘可能加重会阴部疼痛。

## 4. 营养与饮食

**均衡饮食:**产后饮食应注重营养全面，增加蛋白质、铁质、钙质和维生素的摄入，如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等。

**避免生冷:**初期避免生冷、辛辣及油腻食物，以免影响身体恢复和乳汁质量。

**多喝水:**保持充足的水分摄入，促进乳汁分泌和体内废物排出。

## 5. 情绪管理与心理调适

**接受情绪波动:**产后激素变化可能导致情绪波动，甚至产后抑郁，应正确认识并接受这一变化。

**寻求支持:**与家人、朋友分享感受，必要时可寻求专业心理咨询师的帮助。

**自我放松:**通过冥想、瑜伽或简单的深呼吸练习，帮助身心放松，减轻压力。

## 6. 产后运动与恢复

**适度活动:**根据身体状况，在医生指导下进行轻度活动，如散步，有助于促进血液循环和肌肉恢复。

**避免剧烈运动:**产后6周内避免重体力劳动和剧烈运动，以免影响子宫复旧。

总之，产科护理是一个综合性的过程，涉及身体、心理、营养等多个方面。作为新手宝妈，保持积极的心态，遵循专业指导，合理安排日常护理，不仅能够促进自身恢复，还能为宝宝提供健康的成长环境。希望这份全攻略能为您的育儿之路增添一份安心与信心。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

## 浅谈肩难产的风险与处理方法

□ 高晓敏

肩难产是分娩过程中一种较为罕见的并发症，但其危险性不容忽视。当胎儿的头部已经娩出，但肩部由于某些原因难以通过骨盆出口时，就会发生肩难产。这种情况虽然发生率不高，约为0.15%，但一旦发生，对母婴双方都可能造成严重后果。

### 肩难产的风险

肩难产可能带来多重风险。首先，胎儿长时间处于产道中，容易导致缺氧，进而引发颅内出血或其他器官损伤，严重时甚至可能导致胎儿死亡。此外，肩难产还可能引起胎儿臂丛神经损伤、锁骨骨折、新生儿肩关节脱臼等产伤，这些损伤可能留下永久性后遗症，影响新生儿的生长发育和肢体功能。

对于产妇而言，肩难产可能导致软产道裂伤、子宫收缩乏力等并发症，进而增加产后出血的风险。

严重的会阴撕裂甚至可能导致宫颈及子宫破裂大出血，危及产妇生命安全。

### 肩难产的处理方法

面对肩难产这一紧急情况，医护人员需要迅速、准确地采取措施，以减少对母婴的伤害。常见的处理方法包括以下几种：

1. **屈大腿法:**孕妇双腿弯曲并尽量贴近腹部，以减小骨盆倾斜度，增宽骶尾关节，有助于胎儿肩部自然松解并顺利娩出。

2. **压前肩法:**在助产者的帮助下，尽量压低胎儿双肩，同时牵引胎头，使胎儿顺利

娩出。

3. **旋肩法:**助产者尝试将胎儿未娩出的肩膀向后侧上方旋转，同时助手旋转胎头，当后肩位置旋转到前肩时，再进行娩出操作。

4. **牵后臂娩出后肩法:**对于处理困难的肩难产，助产者将手伸入孕妇阴道，握住胎儿后上肢并划过胸前，旋转胎肩至骨盆斜径上，然后用力娩出。

5. **断锁骨法:**在以上方法均无效的情况下，考虑剪断胎儿锁骨以缩小胎肩距离，娩出后再进行软组织缝合。此方法作为最后手段，需谨慎使用。

### 预防肩难产

预防肩难产的关键在于孕期管理和分娩

准备。

孕妇应注意合理、适量、科学的营养摄入，避免过度肥胖和胎儿成为巨大儿。同时，保持适量运动，有助于分娩顺利进行。

此外，定期进行孕期检查，监测胎儿大小和位置，及时发现问题并采取措施。

对于骨盆狭窄、糖尿病等高危因素，孕妇应更加注意，并在医生指导下选择合适的分娩方式。

总之，肩难产虽然发生率不高，但其风险不容忽视。通过科学的孕期管理和及时的分娩处理，可以有效降低肩难产的发生率和危害。

对于医护人员而言，掌握正确的处理方法和应急预案至关重要，以确保母婴安全。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

## 色彩在老年精神障碍护理应用探析

□ 闫泽瀛

夕阳，作为自然界中最温柔的画家，以其绚烂的色彩在天边绘制出一幅幅宁静而壮丽的画卷。然而，在老年人群中，有一种名为“老年精神障碍”的疾病，却如同阴云般笼罩在部分老年人的生活之上。本文将从色彩的角度出发，结合医学科普知识，探讨老年精神障碍与色彩之间的微妙联系。

### 一、老年精神障碍概述

老年精神障碍，又称老年性精神病，多发生在60岁以后，主要由脑萎缩、脑血管疾病、脑变性等大脑衰老性病变引起。患者早期常表现为记忆减退，随后可能出现焦虑、抑郁、易激动等症状，甚至出现人格改变和行为异常。这类疾病尚无根治方法，但

通过科学的护理和干预，可以减缓病情发展，提高患者生活质量。

### 二、色彩与心理的关系

色彩，作为视觉审美的核心，深刻地影响着我们的情绪状态。英国心理学家格列高里指出，颜色知觉对人类具有极其重要的意义。色彩心理学和色彩生理学的研究表明，色彩能够带动人的情绪，并引发一系列行为反应。

### 三、夕阳下的色彩与老年精神障碍

夕阳的色彩，如同自然界的调色盘，为老年精神障碍患者提供了一种独特的心理慰藉。在温暖的橙黄色调中，患者或许能感受到一丝宁静与安详，有助于缓解焦虑与

抑郁情绪。同时，夕阳的渐变色彩也象征着生命的起伏与变化，提醒患者及家人珍惜当下，积极面对生活。

### 四、色彩在老年精神障碍护理中的应用

1. **环境色彩调节:**在老年精神障碍患者的居住环境中，可以适当运用色彩心理学原理，通过调整房间色彩来营造舒适、宁静的氛围。例如，使用淡蓝色或淡绿色墙面，有助于降低患者的紧张情绪，促进放松。

2. **色彩疗法:**色彩疗法是一种利用色彩对心理进行干预的治疗方法。护理人员可以根据患者的具体情况，选择合适的色

彩进行视觉刺激，以达到调节情绪、改善心理状态的目的。

3. **色彩教育:**通过向患者及其家属普及色彩与心理的关系，帮助他们认识到色彩在情绪调节中的重要作用，从而在日常生活中有意识地运用色彩来改善患者的心理状态。

### 五、结语

夕阳下的“心情调色盘”，不仅是大自然赋予我们的美丽景象，更是我们理解老年精神障碍、关爱老年人群的重要窗口。通过色彩这一媒介，我们可以更加深入地了解老年患者的内心世界，为他们提供更加贴心、科学的护理与关怀。让我们携手努力，为老年精神障碍患者撑起一片更加温暖、光明的天空。

(作者单位:河北省第三荣军优抚医院)

## 助产士如何帮助分娩

□ 韩春艳

分娩，作为女性生命中的关键时刻，充满了挑战与期待。在这一过程中，助产士作为专业医疗团队的重要成员，发挥着不可或缺的作用。她们不仅为产妇提供专业的医疗照护，还通过心理支持和技术指导，帮助产妇顺利度过分娩的每一个阶段。

### 心理支持与情感陪伴

分娩过程伴随着剧烈的生理变化和复杂的心理波动。助产士首先通过建立良好的沟通关系，与产妇建立信任。她们倾听产妇的需求和担忧，通过安慰、鼓励等方式，帮助产妇缓解焦虑和恐惧情绪。在分娩室内，助产士的温柔话语和坚定眼神，为产妇提供了强大的心理支持，增强了她们面对

分娩挑战的信心和勇气。

### 专业医疗照护

助产士具备丰富的专业知识和实践经验，她们根据产妇和胎儿的具体情况，制定个性化的分娩计划。

在分娩过程中，助产士密切监测胎心、宫缩频率和强度、宫颈扩张程度等关键指标，确保母婴的安全。一旦发现异常情况，如胎儿窘迫、产程停滞等，助产士会迅速作出判断，并采取相应的急救措施，保障母婴的生命安全。

### 技术指导与协助

在分娩的关键时刻，助产士的技术指导和协助尤为重要。她们指导产妇正确运

用呼吸和用力技巧，帮助产妇在宫缩时有效用力，将胎儿顺利娩出。同时，助产士还掌握会阴保护、会阴切开术等专业技能，以减少产妇在分娩过程中的损伤。在胎儿娩出后，助产士会迅速处理脐带，清理新生儿呼吸道，确保新生儿的健康和安全。

### 协调医疗资源与团队协作

分娩过程需要多学科的协作和配合。助产士作为分娩团队的核心成员，负责协调医疗资源，确保各项工作的顺利进行。她们与产科医生、麻醉师、新生儿科医生等紧密合作，共同应对分娩过程中可能出现的各种情况。通过团队协作，助产士为产妇和胎儿提供了全面、高效、安全的医疗服务。

### 产后护理与指导

分娩结束后，助产士的工作并未结束。她们会继续留在产房观察产妇的子宫收缩、阴道出血等情况，确保产妇的生命体征平稳。同时，助产士还会指导产妇进行产后恢复，包括母乳喂养、饮食调理、会阴护理等方面的知识。她们耐心解答产妇的疑问，帮助产妇顺利度过产后的恢复期。

总之，助产士在分娩过程中发挥着至关重要的作用。她们通过心理支持、专业医疗照护、技术指导与协助以及产后护理与指导等多方面的工作，为产妇和胎儿提供了全方位的关怀和支持。在未来的日子里，让我们更加关注和尊重助产士的工作，共同为母婴安全保驾护航。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)