

## 产后护理及保养的注意事项

□ 姚超炎

生活中大多数女性都会经历怀孕生宝宝的过程,当然有少数女性不愿意生宝宝,因为生宝宝会导致身材变形,影响到美观。其实,产后如果做好保养工作身材也会慢慢恢复,那么一起了解一下产后如何保养?

### 1. 月子有哪些注意事项

月子是指产后4-6周以内的这段时间,在这段时间内,是产后生殖系统恢复的关键时期,也是身体整体健康状态恢复的主要时期,在坐月子期间有很多饮食和生活方面的注意事项:一、在坐月子期间首先要注重保暖,避免寒冷刺激,不要使用冷水洗脸、洗脚、洗澡,不要在寒冷环境中久呆,不要进食性质寒凉的食物。二、坐月子期间需要适当的增加营养,饮食中应当适当的增加优质蛋白质食物,各种新鲜的蔬菜、水果的摄入,避免辛辣刺激饮食。三、坐月子期间要注意养成良好的卫生习惯,勤洗澡、勤洗头、勤更换内衣、清洗外阴。四、坐月子期间要注意保持愉悦的心情,避免长时间情绪压抑,避免情绪暴躁、易怒。

### 2. 月子怎么护理

坐月子期间需要格外关注卫生问题,由于产褥期间较容易流汗,增加感染病菌

的风险,因此需要经常洗澡,但应当选择淋浴,不宜选择盆浴,内衣以及内裤要经常更换,饭后还要经常刷牙以及漱口,这样可以减少口腔感染的发生,指甲也应当经常修剪,以免划伤到宝宝的皮肤。

### 3. 产后有哪些注意事项

产后护理是繁重的工作,包括产妇和孩子的各个方面。产妇方面主要注意:一、子宫收缩情况,尤其是产后几个小时之内,容易出现产后大出血,最常见的原因是宫缩乏力,要求产后陪护或者家属尽量的经常揉揉产妇的肚子,揉一揉子宫,让子宫像木板一样硬,产后出血量会减少。二、注意阴道流血或者恶露的情况,如果阴道流血量多,明显多于月经量,要及时的看医生,排除胎盘、胎膜残留等异常情况。三、注意乳腺,不要把乳头弄破,注意乳腺是不是胀奶,是不是结节,是否有发热等乳腺炎的表现。孩子的护理主要是脐部的护理,脐部要定期的消毒,避免感染。还要注意孩子的呼吸、口唇,如果呼吸困难、口唇发干,要及时看医生。

### 4. 产后怎样护理

(1)一定要卧床休息,如果经常站立、来回走动,因为子宫还没有恢复到正常大小,

由于重力的关系会出现韧带的牵扯,而导致子宫出现脱垂的症状。(2)在整个生理恢复期要注意保暖,比如不可以用冷水,衣服上要穿长衣、长裤,避免着凉,顺产的生理恢复期是56天,剖宫产的生理恢复期是90天。(3)在饮食上要注意,饮食上的原则就是任何进入口中的东西都是温热的,并且要补充蛋白质,补充维生素,给予补血的食物进行调理,才能使身体尽快恢复。(4)还要加强外阴和乳房的护理,避免由于外阴不卫生导致病菌进入阴道而引起感染,乳房局部护理不当就有可能导致乳腺的炎症。

### 5. 产后如何正确保养

产后的保养方法也很多,常见的方法就是使用抑菌的卫生巾帮助排出恶露的排除,同时注意补钙,日常生活中要保养好腰,多做一一些帮助骨盆恢复的锻炼。(1)使用抑菌卫生巾。女性在月子期间会排恶露,恶露里面还有能够让细菌滋生的营养物质,如果没有选择正确的卫生巾就容易导致伤口感染,发炎等影响到产后的恢复。这个时候需要垫一些卫生巾,选择抑菌的卫生巾,对产后身体恢复有很好的效果。(2)注意补钙。产后女性体内

的雌激素会减少,分泌乳素的水平比较高,当然乳汁里面钙的含量很高,产后如果不及时补钙,就会引起腰酸背痛,骨质疏松,腿脚抽筋等情况。所以,产妇要按照医生介绍的方法适当的补钙,同时多晒太阳也可以促进钙的吸收。(3)保养好腰。产后大多数女性都会出现腰痛的情况,所以在月子期间一定要注意护好腰。除了要做好保暖工作外,喂奶的时候姿势也是非常重要的,选择自己舒服的姿势喂奶是非常重要的。(4)锻炼骨盆。产后女性的骨盆是非常松弛的,不过在月子期间经常照顾婴儿是不利于骨盆的恢复,可以做一些锻炼可以帮助骨盆的恢复,如平时可以侧卧在床上,让一侧的手臂弯曲,头枕在弯曲的手臂上,另外一只手放在腹部,这个时候双脚要并拢并弯曲成90度,让身体肩脚跟成一根直线,呼气的时候上方的腿抬到最大程度,反复开合就行了。

以上主要介绍了产后的保养方法,所以生了宝宝的女性在这个时候一定要注意保养,这样能够帮助女性快速的恢复身体。当然在这期间也要注意多休息,注意个人卫生,良好的生活习惯也是有助于身体的恢复。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)

## 浅谈与孤独症儿童相处的日常生活技巧

□ 杨亚欣

随着社会的进步,人们对于儿童健康的关注度越来越高。孤独症儿童作为一个特殊的群体,他们有着自己独特的特点,也需要更多的关注和支持。本篇文章将为大家提供一些与孤独症儿童相处的日常生活技巧,希望能为广大家长和教师提供一些帮助。

### 一、了解孤独症的基本知识

要与孤独症儿童相处,首先要了解他们的基本特点。孤独症是一种神经发育障碍性疾病,表现为社交障碍、语言和非语言沟通障碍、刻板重复行为和兴趣爱好等。这些特点使得孤独症儿童在日常生活中可能会表现出一些异常行为,如自言自语、不能与同龄儿童建立友谊、

行为刻板等。

### 二、建立信任关系

与孤独症儿童建立信任关系是相处的基础。我们需要给予他们足够的关注和关爱,让他们感受到我们的真诚和善意。在与他们交流时,我们需要使用简单、直接的语言,避免使用过于复杂或抽象的词汇,以降低他们的理解难度。同时,我们需要尊重他们的行为习惯和兴趣爱好,不要强行改变他们的行为方式,以免引起他们的反感和抵触情绪。

### 三、创造安全的环境

孤独症儿童通常对环境变化非常敏感,因此我们需要为他们创造一个安全、稳定的环境。在家庭或学校中,我们可以

将房间布置得整洁、有序,减少环境中的刺激因素,如过多的颜色、声音等。同时,我们可以为孤独症儿童提供一些固定的活动和玩具,让他们在熟悉的环境中感到安心和舒适。

### 四、注重互动和游戏

与孤独症儿童相处,互动和游戏是必不可少的。我们可以与他们一起进行一些简单、有趣的互动游戏,如拍球、画画、搭积木等,以增进彼此之间的互动和交流。在游戏中,我们可以观察孤独症儿童的兴趣爱好和特长,为他们提供合适的游戏设备和材料,以满足他们的个性化需求。同时,我们需要尊重孤独症儿童的节奏和速度,不要强迫他们进行过快或

过慢的行动,以免引起他们的焦虑和压力。

### 五、家长和教师的角色

在孤独症儿童的生活中,家长和教师扮演着重要的角色。家长需要提供持续的关爱和支持,帮助他们建立自信和自尊心。教师则需要掌握孤独症教育的知识和技能,为孤独症儿童提供适宜的教育和干预措施。

总之,与孤独症儿童相处需要我们付出更多的耐心和关爱。通过了解孤独症的基本知识、建立信任关系、创造安全的环境、注重互动和游戏以及发挥家长和教师的角色,我们可以更好地与孤独症儿童相处,为他们提供支持和帮助。

(作者单位:河北省中医院)

## 产后出血的原因、护理措施及预防策略

□ 杨雅君

产后出血是产科领域中极为重要的紧急病症之一,它是指胎儿娩出后24小时内,出血量超过500毫升的情况。这个病症的严重程度可以从轻度贫血到危及生命的严重凝血障碍,因此对产后出血的预防与护理显得尤为重要。本文将围绕产后出血的原因、护理措施以及预防策略展开论述。

### 一、了解产后出血的原因

产后出血的原因多种多样,主要包括子宫收缩乏力、胎盘因素、软产道裂伤以及凝血功能障碍。其中,子宫收缩乏力是常见原因之一,这种情况常常在分娩过程耗尽

产妇体力和精神力量时发生。胎盘因素则可能涉及胎盘过早剥离或滞留,这都会导致大量出血。

### 二、产后出血的护理措施

1. 密切观察:一旦出现产后出血的迹象,医护人员应立即开始紧急护理。定期检查产妇的血压和脉搏,观察是否有出血过多、头晕、脸色苍白等贫血症状。  
2. 保持镇定:在处理产后出血时,医护人员应保持冷静,避免过度紧张或惊慌,以免影响对病人的处理。  
3. 及时止血:根据具体病情,医护人员可能会采取按摩子宫、使用宫缩药物等方

式进行止血。如果情况严重,可能需要手术缝合裂伤或进行其他紧急处理。

### 三、预防策略

1. 充分准备:在分娩前,应充分评估产妇的身体状况,做好充足的准备工作。对于体弱或者生产次数较多的产妇,应特别关注,提前制定应对措施。  
2. 合理休息:充足的休息是保证子宫有足够时间恢复的重要因素。医护人员应合理安排产妇的休息时间,避免过度劳累。  
3. 心理护理:产后出血虽然是一种严重的产科病症,但只要我们了解其成因、采取正确的护理措施并实施有效的预防策略,就能大大降低其发生的风险。医护人员和产妇及其家属应共同努力,确保母婴安全,让产后出血这一难题不再成为威胁产妇生命的难题。

(作者单位:河北省大城县中医医院)

## 妇科腹腔镜手术的术前准备与术后康复

□ 闫英

妇科腹腔镜手术是一种先进的微创手术技术,用于治疗妇科疾病。它通过在腹部开几个小孔,使用先进的手术器械进行手术操作,具有创伤小、恢复快、并发症少等优点。本文将介绍妇科腹腔镜手术的术前准备和术后康复。

### 一、术前准备

1. 心理准备:患者应了解手术过程和可能的风险,保持积极的心态,并寻求家庭和朋友的帮助和支持。  
2. 身体准备:手术前应进行全面的身体检查,包括血常规、尿常规、肝肾功能等,以及心电图、胸片等检查。女性患者还需进

行阴道分泌物检查,以排除妇科炎症。此外,患者应避免过度疲劳和感冒,以免影响手术。

3. 饮食准备:手术前应保持清淡易消化的饮食,避免油腻和刺激性食物。术前一天应禁食水,以免术中呕吐引起窒息。

4. 术前检查:手术前应进行全面的术前检查,包括麻醉评估和手术风险评估。医生会根据患者的具体情况制定手术方案,确保手术安全顺利进行。

### 二、术后康复

1. 休息与活动:手术后应卧床休息,避免剧烈运动和过度劳累。适当活动有助于

身体恢复,但应避免剧烈运动和过度劳累。

2. 饮食调理:术后应保持清淡易消化的饮食,避免油腻和刺激性食物。适当补充营养有助于身体恢复,如高蛋白、高维生素等食物。

3. 观察生命体征:手术后应密切观察患者的生命体征,包括心率、呼吸、血压等指标。如有异常情况应及时就医。

4. 保持伤口清洁干燥:手术后应注意保持伤口清洁干燥,避免感染。如需换药,应在医生指导下进行。

5. 术后恢复锻炼:手术后可根据医生建议进行适当的恢复锻炼,如散步、瑜伽

等,有助于身体恢复。

6. 心理调适:手术后患者可能会出现焦虑、紧张等情绪,家属和朋友应给予关心和支持,帮助患者保持积极的心态。

总之,妇科腹腔镜手术是一种先进的微创手术技术,具有创伤小、恢复快、并发症少等优点。患者在术前应做好充分的准备,包括心理、身体、饮食等方面的准备,同时术后应做好康复工作,包括休息、饮食、观察生命体征、保持伤口清洁干燥、恢复锻炼和心理调适等方面的工作。如有异常情况,应及时就医。

(作者单位:河北省固安县人民医院)