

# 浅谈新生儿出生后的护理工作

□ 曾巧华

新生儿降临人世,是家庭中的一大喜事。然而,对于初为人父母的家长来说,如何妥善照料这个脆弱的小生命,确保他们的健康成长,无疑是一项重大的挑战。新生儿护理工作,涵盖了从日常清洁到喂养的方方面面。本文将为大家介绍新生儿出生后需要重点关注的几项护理工作,帮助新手父母们更好地应对这一阶段的挑战。

## 一、日常清洁与护理

**洗澡护理:** 新生儿洗澡护理是日常护理中的重要一环。水温的把控尤为关键,建议控制在37-38℃,这样的温度既不会过冷导致宝宝着凉,也不会过热造成宝宝不适。同时,保持室内环境温暖舒适,室温控制在26-28℃左右,以免宝宝洗澡时感到温差过大。选择温和的婴儿专用洗浴产品,避免使用成人用品,以免刺激宝宝娇嫩的皮肤。洗澡时,务必小心保护宝宝的眼睛和耳朵,避免进水造成不必要的伤害。洗完澡后,用柔软干净的毛巾轻轻擦干宝宝身上的水分,并涂抹适量的婴儿润肤露,以锁住水分,保持皮肤湿润。

**脐带护理:** 在脐带自然脱落之前,家长每天需使用干净的酒精棉球轻轻擦拭脐带及其周围皮肤,确保清洁无异物,防止细菌滋生。保持脐带及周围区域干燥也非常关键,可使用透气性好的脐带包扎材料。如发现脐带周

围有红肿、渗液、异味等异常表现,可能提示有感染的风险,应立即就医,避免感染扩散影响宝宝的健康。

**尿布更换:** 由于新生儿的皮肤特别娇嫩,尿液和粪便的长时间刺激很容易导致尿布疹等皮肤问题。因此,家长应时刻保持警觉,勤换尿布,确保宝宝的臀部干爽舒适。在更换尿布时,家长应先用温水轻轻清洁宝宝的臀部,去除残留的尿液和粪便。然后,用柔软的毛巾轻轻擦干,再涂抹适量的护臀膏,以形成一层保护膜,隔离尿液和粪便对皮肤的刺激。选择尿布时,家长应注意选择柔软、透气、吸水性好的材质,以减少对宝宝皮肤的摩擦和压迫。

## 二、合理喂养

**母乳喂养:** 母乳中富含各种必需的营养物质,能够满足宝宝生长发育的需求,同时其中的免疫因子能有效增强宝宝的抵抗力,守护他们健康成长。为了确保母乳喂养的顺利进行,家长们需要学习并掌握正确的哺乳姿势和方法,确保宝宝能够轻松、舒适地吸吮到乳汁。此外,妈妈们也要注意保持良好的饮食习惯,保证充足的睡眠和休息,同时保持愉快的心情,这些都有助于促进乳汁的分泌,为宝宝提供充足的营养。

**人工喂养:** 在选择奶粉时,家长们需要格

外注意,要根据宝宝的年龄、体重以及健康状况,选择适宜的奶粉配方,确保宝宝获得均衡且充足的营养。在喂养过程中,奶温的控制至关重要,过冷或过热都可能对宝宝的消化道造成不良影响。同时,奶量也要适中,既要避免宝宝因饥饿而哭闹,也要防止过度喂养导致消化不良。

## 三、睡眠环境创设

**安静舒适:** 宝宝的听觉和视觉系统尚未发育完全,嘈杂的声音和刺眼的灯光都可能干扰他们的睡眠,影响成长发育。因此,家长在布置宝宝的睡眠空间时,应尽量选择柔和的床品和窗帘,营造温馨宁静的氛围。同时,注意控制室内噪音,避免大声说话或播放音量过大的音乐。在这样的环境中,宝宝才能安心入睡,享受甜美的梦乡。此外,家长还可以通过播放轻柔的音乐或摇篮曲来帮助宝宝更快地进入睡眠状态。

**温度适宜:** 建议将室内温度控制在24-26℃之间,既不会让宝宝感到寒冷,也不会因过热而烦躁不安。同时,通风换气同样重要,定期开窗通风,确保室内空气新鲜,有助于减少病菌滋生,保护宝宝的健康。家长在调节室内温度时,可以灵活使用空调、暖气等设备,但要注意避免直接吹向宝宝,以免引发不适。

## 四、心理呵护与亲子互动

**给予关爱:** 家长应多花时间陪伴宝宝,用温暖的怀抱和轻柔的抚摸,传递爱与安全感。每一次的拥抱、亲吻,都是对宝宝情感世界的滋养,有助于增进亲子之间的深厚情感。同时,家长在陪伴过程中,也要细心观察宝宝的需求和情绪变化,及时给予回应和安抚,让宝宝在爱的包围中健康成长。

**亲子互动:** 亲子互动不仅是家长与宝宝建立深厚情感纽带的重要方式,更是促进宝宝智力与情感发展的关键手段。通过唱歌、讲故事、玩简单的游戏等互动形式,家长能够激发宝宝的好奇心与探索欲,促进他们的大脑发育。同时,这些活动也是家长了解宝宝需求、并发现潜在问题的重要途径。

## 五、结语

新生儿护理工作涉及方方面面,需要家长们的细心和耐心。通过做好日常清洁与护理、合理喂养、创设良好的睡眠环境以及心理呵护与亲子互动等方面的工作,我们可以为新生儿提供一个健康、安全、快乐的成长环境。希望本文能够帮助新手父母们更好地掌握新生儿护理知识,为宝宝的健康成长打下坚实的基础。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)

# 子宫内层薄的日常护理方法

□ 石晨璇

子宫内层薄是许多女性面临的健康问题,它可能源于内分泌失调、营养不良、炎症感染等多种原因。子宫内层薄不仅可能影响女性的生育能力,还可能引发月经不调、痛经等一系列问题。因此,掌握正确日常护理方法,对于维护子宫内层健康很重要。

## 一、合理饮食,补充营养

饮食是维护子宫内层健康的基础。女性应多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼、蛋、奶、豆类以及新鲜的蔬菜和水果。特别是富含雌激素的食物,如黑豆、红枣、桂圆等,有助于促进子宫内层的生长。同时,要避免过多摄入油腻、辛辣、生冷等刺激性食物,以免对子宫内层造成不良影响。

## 二、适度运动,增强体质

通过适当的运动,女性的身体可以更有效地促进血液循环,为子宫内层输送充足的营养和氧气,进而促进子宫内层的生长和修复。同时,运动还有助于提高身体的免疫力,增强抵抗力,减少炎症和感染的风险,为子宫内层创造一个健康的生长环境。对于女性来说,选择适合自己的轻度运动至关重要。散步是一种简单而有效的运动方式,不仅有助于消化,还能促进新陈代谢,为子宫内层

提供充足的营养。瑜伽则是一种注重身心平衡的运动,通过伸展和呼吸练习,可以舒缓压力,放松身心,有助于调节内分泌,促进子宫内层的健康。游泳也是一种适合女性的运动方式,可以锻炼全身肌肉,提高心肺功能,同时水的浮力还能减轻身体的负担,降低运动对子宫内层的潜在影响。

## 三、保持心情愉悦,减轻压力

科学研究表明,情绪波动和压力过大会干扰女性的内分泌系统,影响激素的正常分泌,进而对子宫内层的生长产生负面影响。因此,保持心情愉悦和减轻压力对于维护子宫内层健康具有不可忽视的作用。为了有效调节情绪、减轻压力,女性可以尝试多种方法。例如,聆听舒缓的音乐有助于放松心情,平复烦躁的情绪。阅读也是一种有效的减压方式,通过阅读可以转移注意力,舒缓紧张的情绪。此外,冥想和深呼吸练习可以帮助女性放松心情,缓解压力。这些活动不仅能够让女性暂时忘却烦恼,还能够促进大脑释放内啡肽等愉悦激素,提升整体幸福感。

## 四、注意个人卫生,预防感染

每天用温水清洗外阴时,女性应注意使用温和的清洁剂,避免使用刺激性的化学产

品。同时,勤换内裤也是保持外阴清洁的重要措施,建议选择透气性好、材质舒适的内裤,避免穿着紧身裤或化纤内裤。在经期、孕期等特殊时期,女性生殖系统的免疫力会相对较弱,因此更需加强个人卫生。此外,女性应避免不洁的性行为,保持固定的性伴侣,并正确使用避孕措施,预防性传播疾病对子宫内层的损害。

## 五、热敷与按摩

热敷通过促进腹部的血液循环,不仅有助于缓解痛经、腰酸等经期不适症状,还能对子宫内层提供更多的营养和氧气,促进其健康生长。在进行热敷时,女性可以选择使用热水袋或热毛巾,确保温度适中,避免过热造成皮肤损伤。除了热敷,适当的按摩同样能够舒缓肌肉紧张,促进身体的放松。通过按摩腹部和腰部,女性可以刺激这些部位的穴位和经络,促进气血流通,缓解因子宫内层问题带来的不适。在按摩时,女性可以采用轻柔的手法,避免过度用力或过度刺激。需要强调的是,热敷与按摩虽然简单易行,但并非所有女性都适用。例如,在怀孕期间或有其他特殊情况时,女性应咨询医生的意见后再进行热敷或按摩。

## 六、保持规律的作息

规律的作息有助于维持身体的正常代谢和内分泌平衡。女性应保持充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累,要养成良好排便习惯,避免便秘对子宫和盆腔造成压力。

## 七、尝试中医调理

中医在妇科调理方面有着丰富的经验和独特的方法。女性可以寻求中医的帮助,通过针灸、拔罐、中药汤剂等方式来调理身体,促进子宫内层的生长。

## 八、定期进行妇科检查

定期进行妇科检查是维护子宫内层健康的重要手段。通过检查,女性可以及时了解自己的身体状况,发现子宫内层薄等问题,在医生指导下进行针对性治疗和调理。

子宫内层薄虽然是一个需要重视的健康问题,但通过合理的日常护理和医学手段,女性仍然可以有效地维护其健康。除了上述提到的护理方法外,女性还应根据自己的身体状况和医生的建议,采取个性化的调理措施。同时,保持良好的生活习惯和心态也是维护子宫内层健康的重要因素。

(作者单位:广西南宁市第一人民医院青秀分院)

# 手术前不能吃饭喝水的原因探究

□ 唐素君

在进行任何手术前,医生通常都会要求患者在手术前一段时间内禁止进食和饮水。这项指示可能会让人感到困惑,特别是对于那些不了解其原因的人来说。然而,这项规定并非毫无根据,而是基于医学上的重要考虑。本文将为大家介绍手术前禁食禁水的原因,并希望通过对科普文章的形式帮助读者更好地理解其中的科学道理。

## 一、预防术中呕吐及误吸

手术前进食过多或进食不当可能会导致术中呕吐,这会给手术过程带来很大的困扰。术中的呕吐不仅会污染手术场,还可能导致误吸,即使是小量的呕吐物也可能误入气道,引发严重的并发症,如窒息等。在手术过程中,患者身处全身麻醉状态,这意味着喉部肌肉会松弛,丧失其正常的保护性反射。喉部的保护性反射通常是防止异物进入气道的重要机制之一。如果患者在手术前进食,食物或液体可能会误入气道,这就是所谓的误吸。误吸不仅可能导致气道阻塞,也可能使食物或液体进入肺部,从而引发肺部感染或其他严重并发症,甚至威胁生命。因此,禁食是为了确保手术过程中气道的通畅,预防误吸的发生,保障患者的安全。

## 二、减少胃内容物进入食管

手术前进食会增加胃内的压力和容量,使胃内容物更容易逆流进入食管。这种现象被称为胃内容物反流,是因为进食后胃内产生的压力增加,从而使胃内液体和食物向上流动。在手术过程中,胃酸和食物进入食管可能引发食管炎、溃疡或反流性食管炎等并发症,增加手术的风险和并发症发生率。因此,通过禁食来减少胃内容物的产生和胃内压力的增加,有助于降低这些并发症的发生风险,保障手术的顺利进行。

## 三、降低术中呼吸道并发症风险

术后,患者可能会受到麻醉药物的影响,这些药物可以引起一系列副作用,其中包括恶心和呕吐。这些并发症不仅会给患者带来不适,还可能延缓恢复过程。恶心和呕吐是术后常见的不良反应,特别是在患者恢复意识之后。这些症状不仅会影响患者的舒适度,还可能导致一系列其他问题,如脱水、电解质紊乱以及伤口愈合受阻。在手术前进食或饮水会增加术后恶心和呕吐的风险,因为胃内的食物或液体可能在手术中被移动,或者术后恢复时引发消化不良。因此,通过禁食禁水,可以减少胃内内容物对患者术后的影响,降

低出现恶心和呕吐的概率。这样做不仅可以提高患者的舒适度,还有助于促进恢复过程。患者在手术后恢复期间,如果没有出现恶心和呕吐的问题,就能更好地接受必要的药物治疗,保持身体的营养和水分平衡,有助于加快伤口愈合和恢复进程。此外,减少术后并发症的发生也有助于降低医疗成本和减轻医疗团队的负担。通过避免术后并发症,可以减少患者需要额外治疗或延长住院时间的可能性,从而降低医疗资源的消耗,提高医疗效率。因此,预防术后并发症是禁食禁水措施的一个重要目标,通过这一措施可以提高手术的安全性和成功率,促进患者更快地康复,减轻医疗负担,实现更好的医疗效果。

## 四、提高麻醉药物效果

禁食可以减少胃肠道的吸收和排空,从而影响了麻醉药物在体内的代谢和分布过程。当胃肠道功能受到抑制时,麻醉药物在体内的分布速度会减慢,导致其作用时间延长。由于麻醉药物的效果更持久,医生在手术期间可以更好地控制患者的麻醉状态,确保患者在整个手术过程中保持舒适和稳定。此外,延长的麻醉药物作用时间也有助于减少术后的不适和并发症的发生,因为患者在术后

恢复期间仍然受到麻醉药物的影响,可以更轻松地应对术后疼痛和不适。通过提高麻醉药物的效果,手术前禁食可以进一步提高手术的成功率和患者的满意度。患者在手术后可能会感到更加舒适和轻松,减少了不必要的疼痛和不适,有助于更快地康复并恢复正常生活。

## 五、减少手术后恢复期并发症

手术后禁食可以帮助减少胃肠道功能的紊乱,包括胃排空延迟、肠梗阻等并发症的发生。术后胃肠道功能的紊乱常常会导致恶心、呕吐等症状,严重影响患者的康复和生活质量。通过控制术前进食,可以降低这些并发症的发生率,促进患者的早期康复。因此,禁食禁水不仅对手术过程至关重要,也对术后恢复期的顺利进行起着积极的促进作用。

手术前禁食禁水是一项重要的安全措施,其目的在于保护患者免受手术相关的并发症和风险。医疗团队在制定禁食禁水方案时会充分考虑患者的健康状况和手术类型,以确保手术过程的安全顺利进行。因此,患者应积极配合医嘱,遵守禁食禁水规定,以确保自身和手术的成功。

(作者单位:广西贵港市人民医院)