

# 母胎医学：母子健康的关键保障

□ 蒋蕾 杜卫祺

母胎医学(MFM)是一门专注于母子健康的学科，它涵盖了从怀孕前到分娩后的一系列关键步骤，以确保母子双方的健康和幸福。在本文中，我们将深入探讨母胎医学的关键要素，帮助您和您的家人实现健康、安全和幸福的母子关系。

## 一、孕前准备

1. 健康生活方式：保持健康的生活方式对于母子健康至关重要。均衡的饮食、适量的运动和充足的睡眠是维持健康身体的基石。

2. 疫苗接种：在准备怀孕前，请务必完成所有推荐的疫苗接种，以预防孕期感染。

3. 遗传咨询：如有家族遗传病史，应在怀孕前咨询母胎医学专家，以了解遗传风险并制定相应的预防措施。

## 二、孕期保健

1. 定期产检：定期产检是确保胎儿发育

正常和母体健康的关键。按照医生的建议定期进行检查。

2. 营养摄入：孕期应保持均衡饮食，摄入足够的营养素，包括蛋白质、维生素、矿物质和叶酸等。

3. 避免有害物质：孕妇应避免接触有害物质，如吸烟、饮酒、滥用药物等，以免对胎儿造成不良影响。

4. 情绪管理：孕期保持良好的情绪状态对胎儿的发育和母体的健康至关重要。应学会调节情绪，寻求支持，与家人和朋友分享心情。

## 三、分娩与产后护理

1. 选择合适的分娩方式：根据个人情况和医生的建议选择合适的方式，以确保母婴安全。

2. 产后恢复：产后恢复是母子健康的关键环节。产妇应关注身体恢复、哺乳和新生儿护理等方面。

3. 母乳喂养：母乳喂养对母子双方都有益处。产妇应学习正确的母乳喂养技巧，并确保有足够的乳汁供应。

4. 家庭支持：家庭成员的支持对产妇和新生儿的健康至关重要。提供情感支持、帮助照顾新生儿，以及鼓励产妇保持健康的生活方式。

## 四、疾病预防与治疗

1. 妊娠期糖尿病与高血压：妊娠期糖尿病和高血压是孕期常见的并发症。孕妇应定期监测血压和血糖，遵循医生的建议，以预防或及时处理这些并发症。

2. 感染预防：孕妇应避免感染病毒性疾病，如流感、风疹等，以减少对胎儿的影响。如出现感染症状，请及时就医。

3. 出生缺陷预防：孕期遵循医生的建议，摄入足够的营养素，避免吸烟、饮酒和滥用药物，有助于降低出生缺陷的发生率。

## 五、心理保健

1. 孕期心理健康：孕妇在孕期可能会出现焦虑、抑郁等心理问题。应寻求专业的心理支持，如心理咨询或产前教育课程。

2. 产后抑郁预防：产后抑郁是女性常见的问题之一。家庭成员应关注产妇的情绪变化，提供情感支持和帮助她应对压力。

总之，母胎医学是一门重要的学科，它涵盖了从孕前准备到产后恢复的全过程。为了母子双方的健康和幸福，孕妇和家庭成员应关注孕前准备、孕期保健、分娩与产后护理、疾病预防与治疗以及心理保健等方面的知识。

(作者单位：石家庄市妇幼保健院、武警河北省总队医院)

# 浅谈新生儿营养与喂养技巧

□ 朱丽娟

新生儿营养与喂养知识是新手父母在育儿过程中非常重要的一部分，对于宝宝的健康成长起着至关重要的作用。以下是一篇关于新生儿营养与喂养知识的科普文章，希望能帮助新手父母提供一些帮助。

## 一、新生儿需要什么样的营养？

新生儿需要的主要营养包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。母乳是新生儿最好的天然食物，它提供了新生儿所需的所有营养和保护因子。对于大多数新生儿来说，母乳喂养是最理想的营养来源，它能够提供足够的营养来支持新生儿的发育和健康。

## 二、母乳喂养的好处

母乳喂养对新生儿的健康有很多好处。母乳富含营养物质，如蛋白质、碳水化合物、

脂肪、维生素和矿物质，能够满足新生儿的营养需求。母乳还含有一些特殊的抗体和酶，有助于增强新生儿的免疫力，减少感染的风险。母乳喂养还可以促进母婴之间的情感连接，让宝宝感受到母爱和安全感。

## 三、母乳喂养的技巧

母乳喂养需要一些技巧和练习，以下是一些建议：

1. 尽早让宝宝接触乳头：新生儿出生后，尽早让宝宝接触乳头是非常重要的，这样可以建立良好的吸吮反射，促进母乳分泌。

2. 正确的姿势：母乳喂养时，选择一个舒适的姿势，如侧卧或坐位。保持宝宝的头和身体紧密贴合，以便于吸吮。

3. 频繁喂养：新生儿需要频繁喂养，每2-3小时一次。这有助于促进母乳分泌，同时满

足新生儿的营养需求。

4. 保持清洁：在母乳喂养期间，保持母亲和宝宝的清洁非常重要。保持乳房和乳头清洁可以减少感染的风险。

## 四、人工喂养

如果无法母乳喂养，可以选择人工喂养。市面上的婴儿奶粉是人工喂养的常用选择。选择婴儿奶粉时，应考虑奶粉的营养成分、适合的年龄段和生产标准。同时，使用干净的奶瓶、奶嘴和刷子也是人工喂养的重要步骤。

## 五、辅食添加

随着宝宝月龄的增长，他的消化系统和咀嚼能力逐渐增强，可以开始添加辅食。辅食的添加应遵循由少到多、由稀到稠的原则，逐步引入不同类型的食物。常见的辅食有米粉、蔬菜泥、水果泥等。

## 六、其他营养与喂养建议

1. 水分摄入：保持充足的水分摄入对于新生儿的健康非常重要。除了母乳和奶粉外，还可以适当添加水。

2. 合理安排饮食：母亲应保持均衡的饮食，摄入足够的营养物质，以保证母乳的质量。

3. 避免过度喂养：新生儿的消化系统仍在发育中，过度喂养可能会对宝宝的健康造成不良影响。

4. 观察体重和生长曲线：定期测量宝宝的体重和身高，观察其生长曲线，以确保其健康发育。

总之，新生儿营养与喂养是一个非常重要的过程，需要新手父母耐心、细致地照顾宝宝，遵循科学的方法和原则，以保证宝宝的健康成长。

(作者单位：山东省郯城县第一人民医院)

# 产科急诊的处理方法与应对措施

□ 张蕾

产科急诊是指在紧急情况下需要立即处理和照顾的产科问题。在产科急诊中，医生需要迅速、准确地评估和处理各种紧急情况，以确保母婴的安全。以下是一些应对突发情况的产科急诊处理方法，供您参考：

## 一、突发情况的处理原则

### 1. 迅速评估：

一旦出现紧急情况，医生需要迅速评估病情，包括孕妇和胎儿的状况，以便制定适当的处理方案。

### 2. 优先处理危急情况：

在紧急情况下，医生会根据病情的严重程度，优先处理危及生命的情况，以确保母婴的生命安全。

### 3. 团队协作：

产科急诊需要多学科的合作，包括产科

医生、助产士、护士、儿科医生等。他们需要密切合作，共同应对紧急情况。

## 二、突发情况的应对措施

### 1. 突发出血：

出血是产科急诊中常见的紧急情况之一。医生会根据出血的原因和部位，采取相应的措施，如紧急剖宫产、使用保胎止血药物、缝合裂伤等。孕妇应避免剧烈运动，尽快就近就诊，以确保母婴安全。

### 2. 妊娠期高血压疾病：

妊娠期高血压疾病是妊娠期常见的并发症，如子痫前期等。在出现病情加重时，医生会根据情况进行药物治疗、调整生活方式等措施，以控制病情。孕妇应定期进行产检，监测血压、尿蛋白、体重等情况，以便及早发现

并及时治疗妊娠期高血压疾病。

### 3. 胎儿窘迫：

胎儿窘迫是指胎儿在子宫内出现缺氧的情况。在出现胎儿窘迫时，医生会采取一系列措施来改善胎儿缺氧状况，如吸氧、改变体位、减慢宫缩等。胎动监测是孕妇自我评价胎儿宫内状况的简便有效方法。孕妇应每日自数胎动，胎动减少或频繁及时就诊。

### 4. 羊水栓塞：

羊水栓塞是产科急诊中较为严重的并发症之一。在出现羊水栓塞时，医生会迅速进行抗过敏治疗、抗凝治疗等措施，以减少并发症的发生。孕妇及家属需积极配合医生治疗。

## 三、紧急情况的注意事项

### 1. 保持冷静：

孕妇在面对产科急诊时，应保持冷静，听从医生的指导，不要过于紧张或焦虑。

### 2. 及时就医：

如果出现紧急情况，应尽快就医。最好能拨打急救电话或前往附近医院的急诊科就诊。

### 3. 配合医生：

孕妇应积极配合医生进行评估和处理，提供准确的病史和症状描述。

总之，产科急诊的处理需要迅速、准确地评估和处理各种紧急情况，以确保母婴的安全。孕妇和家庭成员应了解一些常见的产科急诊处理方法，如出血、妊娠期高血压疾病、胎儿窘迫和羊水栓塞等，并在出现紧急情况时及时就医，配合医生的处理措施，共同维护母婴的健康。

(作者单位：石家庄市妇幼保健院)

# 心肌梗死的急救护理措施

□ 王丽梅

心肌梗死，一种严重威胁生命的疾病，其发病急、病情重，需要医护人员和患者家属迅速、准确地采取急救护理措施。在这场与死神赛跑的生命保卫战中，急救护理团队扮演着至关重要的角色，他们是生命的守护者。

## 一、认识心肌梗死的症状

心肌梗死的典型症状包括突发的胸痛、胸闷、气短、心慌等，这些症状可能伴随着恶心、呕吐、出汗等。一旦出现这些症状，患者应立即就医，同时家属也应迅速采取急救措施。

## 二、紧急护理措施

1. 保持体位稳定：在患者突发心肌梗死时，应迅速让患者平躺或半卧位，避免移动，以减少心脏负担，有利于病情稳定。同时，解

开患者衣领，保持呼吸道畅通。

2. 吸氧治疗：急性心肌梗死会导致患者呼吸困难，因此及时吸氧至关重要。吸氧可改善心肌缺氧状态，减轻症状，为后续治疗赢得宝贵时间。

3. 服用急救药物：在医生指导下，患者家属可协助患者服用硝酸甘油等急救药物，以扩张冠状动脉，缓解心绞痛。但需注意，药物剂量和使用方法必须严格遵医嘱，避免自行增减剂量或更改用药方式。

## 三、急救措施

1. 人工呼吸与心肺复苏：如患者出现呼吸不畅或心脏骤停，应立即进行人工呼吸和心肺复苏。在进行急救时，要保持力度适中，

避免过度用力造成损伤。同时，密切关注患者生命体征，随时调整急救措施。

2. 拨打急救电话：在采取急救措施的同时，家属应迅速拨打急救电话，请求专业医护人员前来救治。在等待急救人员到来的过程中，家属应持续观察患者病情，随时准备采取进一步的急救措施。

## 四、心理支持与陪伴

心肌梗死患者往往因病情严重、疼痛难忍而产生恐惧、焦虑等负面情绪。因此，在急救护理过程中，医护人员和家属应给予患者充分的心理支持，陪伴患者度过这段艰难时期。同时，向患者普及心肌梗死的相关知识，帮助他们树立战胜疾病的信心。

## 五、预防与康复

心肌梗死的预防与康复同样重要。患者应在医生指导下，积极改善生活方式，如戒烟、限酒、低盐低脂饮食等。同时，定期进行体检，关注心脏健康状况，及时发现并治疗潜在的心脏疾病。在康复阶段，患者应根据医生建议进行适量的运动锻炼，以促进心功能恢复。

总之，心肌梗死的急救护理是一项复杂而艰巨的任务，需要医护人员和家属共同努力，采取科学、有效的急救护理措施。在这场与死神赛跑的生命保卫战中，急救护理团队是生命的守护者，他们用专业的知识和技能守护着每一位患者的生命安全。

(作者单位：玉田县中医医院)