

母乳喂养的益处与注意事项

母乳喂养作为自然界赋予婴儿的最佳食物来源，不仅为婴儿带来了丰富的营养与保护，同时也对母亲的健康产生了积极影响。本文将从医学角度详细探讨母乳喂养对母亲和婴儿的益处，并介绍一些重要的注意事项。

母乳喂养对婴儿的益处

- 高营养价值：**母乳是婴儿出生后最初几个月内最完美的食物。它含有丰富的营养物质，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质，能够完全满足婴儿生长发育的需要。特别是母乳中的乳糖和脂肪酸，对婴儿的大脑和神经系统发育至关重要。
- 增强抗病能力：**母乳中含有多种免疫物质，如免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶等，这些物质能够增强婴儿的免疫力，帮助他们抵抗病毒和细菌的侵袭。此外，母乳中的益生菌还有助于肠道菌群的建立，进一

步提高婴儿的免疫力。

- 促进身体发育：**母乳中的营养成分比例合理，易于消化吸收，有助于婴儿的生长发育。吸吮母乳的动作还能促进婴儿口腔肌肉的发育，为日后语言能力的发展奠定基础。

- 有益大脑发育：**母乳中含有婴儿大脑发育所必需的氨基酸和脂肪酸，这些成分对婴儿的认知能力和智力发展有重要促进作用。此外，哺乳过程中的亲子互动，如母亲的声音、气味和肌肤接触，也能刺激婴儿的大脑发育，促进其早期智力开发。

母乳喂养对母亲的好处

- 促进子宫收缩：**哺乳过程中，婴儿的吸吮会刺激母亲体内催产素的分泌，进而促进子宫收缩，有助于减少产后出血和恶露的排出。这对于母亲产后的恢复至关重要。
- 降低患病风险：**母乳喂养可以降低

陈爱玲

母亲患乳腺癌、卵巢癌等妇科疾病的风险。长期哺乳还能帮助母亲维持健康的体重和体态，减少肥胖和相关疾病的发生。

- 增进亲子关系：**母乳喂养不仅为婴儿提供了营养，还加深了母亲与婴儿之间的情感联系。哺乳过程中的亲密接触和眼神交流，有助于建立亲子之间的信任和依赖关系。

母乳喂养的注意事项

- 乳母的营养与健康：**乳母应保证充足的营养摄入，生活有规律，有足够的睡眠和休息。同时，保持心情愉快和身体健康，这对母乳的质量和产量都有重要影响。
- 哺乳前后的清洁：**每次哺乳前，乳母应洗净双手和乳头，确保乳房和乳头的清洁。哺乳完毕后，用食指轻压婴儿下颚，使空气进入其口腔，再移出乳头，然后挤出少许乳汁涂于乳头上以保护乳头。
- 处理乳头裂伤：**如乳头出现裂伤疼痛，

可暂时使用吸乳器将乳汁吸出装入奶瓶喂养。裂伤部分可涂上鱼肝油软膏以防止感染。

- 预防乳腺炎：**乳腺分泌量多而婴儿吸乳过少时，可用热毛巾热敷并吸出剩余乳汁，以防乳汁淤积引发乳腺炎。

- 谨慎用药：**某些药物可能通过乳汁传递给婴儿，对婴儿健康造成不良影响。因此，乳母在服药期间应咨询医生意见，避免随意用药。

综上所述，母乳喂养对母亲和婴儿都有着显著的益处。然而，为了确保母乳喂养的顺利进行，乳母需要注意营养与健康、哺乳前后的清洁以及预防乳腺炎等问题。通过科学的母乳喂养方法和注意事项的遵循，我们可以让每一位婴儿都能享受到母乳带来的健康与幸福。母亲也需注意乳房保养、尽早开奶、正确哺乳姿势、按需哺乳、注意饮食和定期监测婴儿生长发育等事项，以确保母乳喂养的顺利进行和婴儿的健康成长。

(作者单位：河北省固安县中医院)

浅谈自然分娩与剖宫产的利弊

冀敏

- 缩短产程：**剖宫产可以在较短时间内完成分娩，减轻母体的痛苦和焦虑。
- 降低难产风险：**当胎儿出现宫内缺氧、巨大儿或母体骨盆狭窄等情况时，剖宫产可以确保母婴安全。

- 处理并发症：**剖宫产可以一并处理腹腔内其他器官等，可能对母体健康造成严重影响。

剖宫产的缺点：

- 手术风险：**包括麻醉意外、大出血、损伤腹内其他器官等，可能对母体健康造成严重影响。
- 术后恢复慢：**剖宫产术后恢复时间较长，可能出现发烧、腹胀、伤口疼痛等问题，且腹壁切口愈合不良的风险较高。
- 再孕风险：**剖宫产后的子宫疤痕可能无法承受再次怀孕的压力，增加子宫破裂的风险。

分娩是女性生命中的关键时刻，选择何种分娩方式不仅关乎母体的健康，也直接影响到新生儿的福祉。自然分娩与剖宫产作为两种主要的分娩方式，各有其独特的优势和局限性。了解它们的利弊，可以帮助孕妇做出最适合自己的“智慧选择”。

自然分娩的利与弊

自然分娩的优点：

- 促进胎儿呼吸系统发育：**自然分娩时，胎儿经过产道挤压，有助于肺部表面活性物质的增加，降低新生儿呼吸系统疾病的风险，如呼吸窘迫综合征和吸入性肺炎。
- 增强免疫力：**免疫球蛋白在分娩过程中由母体传递给胎儿，增强了新生儿的抵抗力。
- 促进子宫收缩与恢复：**分娩阵痛有

助于恶露排出和子宫复原，使产后子宫收缩力更强。

- 恢复快：**自然分娩后，母体恢复较快，通常1到3个月可以完全恢复，且能立即进食。

自然分娩的缺点：

- 分娩时间长：**自然分娩可能需要数小时甚至十几个小时，带来较大的体力消耗和心理压力。
- 阴道损伤：**分娩可能导致阴道壁变薄、松弛，甚至产后尿失禁，增加盆腔脏器脱垂的发生率。
- 大出血风险：**子宫收缩不良或产道损伤可能导致大出血，威胁母体生命安全。

剖宫产的利与弊

剖宫产的优点：

和受损的骨组织，为新的骨组织生长提供空间。随着年龄的增长，骨骼的生长速度逐渐减慢，最终在成年后达到稳定状态。

然而，骨骼并非一成不变。在日常生活中，骨骼会受到各种外力的影响，如重力、运动等。这些外力会使骨骼产生微小的形变和损伤。为了修复这些损伤，骨骼会不断地进行重塑和更新。这个过程需要消耗大量的能量和营养物质，因此，保持良好的饮食习惯和生活方式对于维护骨骼健康至关重要。

骨科护理的小知识

- 正确的坐姿和站姿：**坐着时，保持脊柱挺直，肩膀放松，眼睛平视前方。站立时，保持身体直立，双肩平行，腹部收紧，膝盖微微弯曲。这样可以减轻脊柱和关节的压力，预防脊柱侧弯、颈椎病、腰椎间盘突出等疾病。
- 适度运动：**适度的运动可以增强肌

刘秀娟

肉力量，提高骨密度，预防骨质疏松症等骨科疾病。适合的运动包括散步、跑步、游泳、骑自行车、瑜伽等。运动时要注意循序渐进，避免过度运动造成损伤。

- 合理饮食：**保证摄入足够的钙、维生素D、蛋白质等营养物质。钙是骨骼的主要组成成分，维生素D可以促进钙的吸收和利用，蛋白质可以维持肌肉和骨骼的正常功能。富含钙的食物有牛奶、豆制品、海鲜、绿叶蔬菜等；富含维生素D的食物有鱼肝油、蛋黄、动物肝脏等；富含蛋白质的食物有瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等。

- 避免长时间弯腰和负重：**长时间弯腰和负重会增加脊柱和关节的压力，容易导致椎间盘突出、腰肌劳损、关节炎等疾病。如果需要弯腰或负重，要注意正确的姿势和方法，避免突然用力。

- 保暖关节：**关节受寒会导致关节疼痛、僵硬，增加关节炎等疾病的风险。在寒冷的天气

- 对婴儿的影响：**剖宫产婴儿没有经过产道挤压，肺部未得到锻炼，出生后可能出现呼吸问题，且感染机会增加。

智慧选择

孕妇在选择分娩方式时，应综合考虑自身健康状况、胎儿情况、分娩条件以及医生的建议。如果孕妇身体条件良好，胎儿情况正常，自然分娩通常是更好的选择，因为它对母体和胎儿都有诸多益处。然而，在出现难产、胎儿窘迫或母体并发症等紧急情况下，剖宫产则是挽救母婴生命的重要手段。

总之，分娩方式的选择是一个复杂而重要的决策过程。孕妇应在充分了解各种分娩方式的利弊后，与医生共同商量，做出最适合自己的选择，确保母婴的安全与健康。

(作者单位：河北省枣强县人民医院)

骨科护理的趣味小知识

刘秀娟

里，要注意保暖，穿着合适的衣物，避免关节受寒。可以使用护膝、护腕等保暖用品，保护关节。

- 定期体检和骨密度检查：**定期进行体检和骨密度检查可以及时发现骨科疾病的隐患，采取相应的预防和治疗措施。特别是对于中老年人、绝经后的女性、长期服用激素类药物的人群等，更要定期进行骨密度检查。

- 正确处理运动损伤：**对于轻微的扭伤、拉伤，可以采取休息、冷敷、加压包扎、抬高患肢等方法进行处理。如果受伤比较严重，如骨折、脱臼等，要及时就医，进行专业的治疗。

- 心理健康同样重要**

骨科疾病不仅会带来身体上的痛苦，还可能影响患者的心理状态。因此，在治疗骨科疾病的同时，我们也需要关注患者的心理健康，帮助他们建立积极的心态和信心，以更好地应对疾病带来的挑战。

(作者单位：河北省魏县中医院)

显微镜下的秘密：医学检验如何破解生命之谜

宁莹莹

细胞的形态特征是 APL 的典型表现，对疾病的诊断具有重要意义。

医学检验技术的应用

医学检验技术的发展，使得显微镜下的世界变得更加清晰与广阔。现代显微镜技术不仅提高了分辨率，还实现了智能化、自动化和高效率。例如，人工智能技术的应用，使得病理图像的自动分析与识别成为可能，大大提高了病理诊断的效率与准确性。

此外，单细胞测序技术的发展，使得病理医生能够深入探究单个细胞的基因表达情况与功能状态，为疾病的精准治疗提供更加丰富的信息。这些创新技术不仅提升了临床工作的便利性，也为早发现疾病提供了更多的机会。

医学检验的意义

医学检验不仅是疾病诊断的得力工具，更是健康管理和疾病预防的重要手段。通过定期

骨骼，这个看似坚硬无比的组织，其实蕴藏着许多鲜为人知的秘密。它不仅支撑起我们的身体，还承载着保护内脏、储存矿物质和造血等多重功能。今天，让我们一起走进骨骼的奇妙世界，揭开骨科护理的趣味小知识。

骨骼的基本构成

骨骼主要由骨组织、关节和软骨组成。骨组织是骨骼的主体部分，由骨细胞和骨基质构成，赋予骨骼硬度和强度。关节则是骨骼之间的连接点，使骨骼能够相互运动，实现人体的各种姿势和活动。软骨覆盖在关节表面，起到缓冲和保护作用。

骨骼的生长与重塑

骨骼的生长主要通过骨膜内的成骨细胞和破骨细胞的协同作用来实现。在生长期间，成骨细胞会不断分泌骨基质，使骨骼逐渐增大和增厚。而破骨细胞则负责清除老化

形态、排列方式、核分裂象等特征。他们还会利用免疫组化染色等技术，标记并观察特定蛋白质或分子的表达情况。通过这些观察，医生能够识别出正常细胞与异常细胞之间的差异，如形态上的改变、排列方式的紊乱以及特定蛋白质或分子的异常表达。

细胞密码的解读

显微镜下的观察与分析，不仅是形态学上的研究，还涉及更深层次的分子生物学研究。例如，通过蛋白质组学技术，病理医生可以分析肿瘤细胞中蛋白质的表达谱变化，进一步揭示肿瘤的发生发展机制及与预后的关系，并起到早期诊断的作用。

以急性早幼粒细胞白血病(APL)为例，这是一种病情十分凶险的血液系统恶性疾病。在显微镜下，病理医生可以观察到异常细胞的胞核分两半、胞内充满紫红色颗粒，犹如一只只偏偏起舞的花蝴蝶。这些异常

的体检和检验，可以及早发现潜在的健康问题，采取相应的干预措施，降低患病风险。例如，通过血液检查，医生可以了解血红蛋白、白细胞、血小板等指标的数值，从而评估身体的造血功能、免疫系统状态和凝血机制。

尿液分析则是另一种常见的医学检验方法，通过检测尿液中的成分，医生可以了解患者的酸碱平衡、血糖水平、蛋白质排泄等情况，尤其对于糖尿病、肾脏疾病等慢性病的监测，尿液分析具有重要的临床意义。

结语

显微镜下的世界充满了无限奥秘与可能。医学检验技术，通过收集血液、尿液、组织等样本，深入细胞、分子和基因的“秘密基地”，找出了隐藏的“健康情报”。随着科技的不断进步，医学检验技术将不断升级，为疾病的诊断与治疗提供更加精准和高效的手段。

(作者单位：河北省迁安晨曦妇产医院)