

新生儿护理要注意十大问题

▲ 广西贺州市富川瑶族自治县民族医院 黄艳

新生儿是父母生命中非常重要的存在，因此需要特别关注和照顾。在新生儿期间，父母通过细心、耐心地照顾宝宝，可以促进宝宝的健康成长，同时还能够建立父母与宝宝之间的亲密关系。应该重视以下几个方面：

室内环境 室内环境的卫生和舒适性都对新生儿的健康和成长非常重要。室内清洁时，使用低刺激性、无害的清洁剂，不要让宝宝接触到刺激性气味和有毒物质。同时，要保持室内通风，保持空气清新。此外，也要确保室内温度适宜，不要有过热或过冷的情况发生。

床铺环境 宝宝的睡眠环境和床铺的清洁也很重要。床单、被子和枕头等需要经常更换，并且应该使用纯棉材质的床品，以避免对宝宝皮肤的过度刺激。床上用品的清洁也至关重要，必须定期更换和清洗，以避免细菌感染。

空气质量 室内空气质量也影响着宝宝的健康。在家里使用加湿器和空气净化器等设备有助于保持室内的空气质量，预防病毒和细菌的传播。此外，还要定期清理室内的灰尘和垃圾，以保持环境整洁。

安全防范 新生儿需要额外的安全防范措施。家中的所有电器和插座都必须安装好，并且进行定期检修和维护。宝宝的床铺应放置在固定位置，不要让其接触到易碎、危险物品或者高处位置。此外，也应该锁好窗户和门，避免宝宝意外受伤。

洗澡护理 洗澡时需要注意水温。一般来说，水温应该在37℃左右。同时，在进行洗澡时，应该使用专为新生儿设计的洗澡液，而不是使用一般成人专用的肥皂或洗发水等产品。这些产品可能含有刺激性的化学成分，会对宝宝的皮肤和头发造成伤害。

喂养护理 喂养是新生儿护理的重要环节。母乳喂养的妈妈应该在医生和护士的指导下正确喂养婴儿。母乳喂养的原则是“按需喂养”。这意味着让宝宝自由决定需要多少次的喂养，并尽量让宝宝吃饱。如果无法母乳喂养就需要使用奶粉。在制作奶粉时，应该遵循正确的食谱比例，根据医生的建议为宝宝配制适合的奶粉，并且不要随意更改配方。

睡眠护理 新生儿需要大量的睡眠时间，

这对于身体的发育至关重要。然而，新生儿睡眠的安全性也非常重要，让宝宝平躺在坚实的床上，不要使用软垫、枕头或被子等，以免这些物品对宝宝造成窒息的危险。同时保证安静和舒适的睡眠环境。

着装护理 新生儿的皮肤非常敏感，选择衣服时，应该考虑季节和温度，不要让宝宝过于寒冷或过热。可选择纯棉衣物，这对于皮肤的透气性和保湿性都很有好处。尿布应该经常更换，以避免宝宝长时间处于潮湿的状态。如果孩子出现红屁屁，可以使用专门的尿布疹霜来缓解。

脐部护理 使用干净的棉签和纯净水定期清洁肚脐周围的残留物，并避免使用香皂、洗发水和肥皂或其他化学产品。同时，要避免让宝宝沐浴在局部水池、浴盆或与其他宝宝一起洗澡，以保证卫生。不要强行撕掉或拔掉残留物，要让它自然脱落，并避免触碰或揉搓宝宝的肚脐带，以免引起感染。如果出现异常情况，如疼痛、红肿、发热、流脓、渗液等，应及时联系医生处理和治理。

健康检查 出生后24小时是新生儿最早的健康检查时期之一，医生将会进行身高、体重、头围、胸围、臀围等多个方面的测量，并对新生儿的皮肤、眼睛、耳朵、口腔、心肺、肛门和生殖器等进行检查，以确保新生儿没有遗传性疾病或先天性缺陷。出生后3~5天进行第二次检查，评估新生儿的营养状态和体重增长情况，检查新生儿的大便和小便情况，以判断宝宝是否排泄正常状态。还将再次检查新生儿的身体各项指标和器官功能情况，以确保宝宝的健康状况。一个月龄时进行第三次检查，再次进行身高、体重等各项指标的测量，并对宝宝的生长发育、运动能力、视听能力和社交能力等方面进行评估。

综上所述，新生儿的护理需要注意多个方面。父母需要掌握正确的护理方法，关注宝宝的健康，如定期进行预防接种和进行小儿常见病的预防等。当然，如果父母有任何问题或疑虑，一定要及时咨询医生或护士。只有正确关心和护理宝宝，才能让宝宝健康快乐地成长。

月经异常，当心子宫腺肌症！

▲ 广西柳州市妇幼保健院 张佳

子宫腺肌症是妇科常见疾病，主要指子宫内膜侵入子宫肌层，是子宫内膜异位症的特殊类型。子宫腺肌症疾病病因尚未明确，目前共识认为是由于子宫缺乏黏膜下层，子宫内膜基底层细胞增生，且侵袭到子宫肌层，并会伴随周围肌层细胞代偿性肥大增生，产生病变。该疾病的发生会对女性健康造成严重影响，需引起人们的重视。了解该疾病的治疗方法与预防措施，有助于提升自身健康意识。

子宫腺肌症的临床症状

子宫腺肌症在四十岁以上经产妇群体中较为多发，且近年来该疾病朝向年轻化趋势发展，其原因主要与剖宫产、人流手术等有关。子宫腺肌症患者会存在以下症状：第一，月经失调。通常情况下，约有40%~50%的患者会出现月经失调症状，患者会表现出经期延长、月经量增多，且部分患者会出现月经前后点滴出血，严重者会出现贫血症状；第二，痛经。约有25%的患者会出现痛经症状，表现出继发性进行性加重痛经症状，通常在月经来潮前一周会出现痛经症状，当月经结束后痛经症状有所缓解，且痛经初期，患者通过服用止痛药物能有所缓解，但是随着疾病不断发展，病症不断加重，患者痛经情况愈发严重，疼痛程度明显提升，导致其服用的止痛药物剂量逐渐增加，最终会使患者无法耐受。另外，约有35%的患者并无明显临床症状。当患者进行妇科检查时可发现，子宫通常会存在均匀增大情况，且呈球形，子宫腺肌症会以硬质结节表现，且子宫通常不会超过孕12周大小。在临经期，患者子宫会存在触痛感；在经期中，子宫会出现增大表现，且质地变软，压痛相比于平时更加明显；经期过后，子宫则会明显缩小，且约有15%~40%的患者会合并子宫内膜异位症，约有一半的患者会合并子宫肌瘤。

子宫腺肌症的临床检查

临床中，影像学检查是子宫腺肌症有效的诊断方法，阴道超声检查具有较强的敏感性，且特异性较高。在B超中，能观察到患者子宫呈现均匀性增大，且回声不均。另外，还可通

过核磁共振方式进行进一步检查与诊断。

子宫腺肌症如何治疗

子宫腺肌症常见治疗方式有药物治疗、手术治疗、介入治疗等，其中药物治疗较为常用。对于一些症状较轻的患者可使用非甾体抗炎药物来改善自身疾病症状。中医认为子宫腺肌症与瘀血内阻有关，血瘀的形成与寒凝、气滞、气虚等因素有关，因此在治疗中采取活血化瘀的原则，针对患者瘀血形成原因及虚实情况，对症治疗。在中医治疗中可通过口服化症止痛颗粒、散结镇痛胶囊、少腹逐瘀丸等中成药或汤药达到治疗目的。手术治疗包括根治手术与保守手术，根治手术也就是子宫切除术，保守手术则包括肌瘤切除术、子宫内膜及肌层切除术、子宫基层电凝术等。在手术方式选择中，需要结合患者病情及实际情况合理选择治疗方法，对于无生育要求，且症状严重的患者来说，需要进行子宫切除术；而对于年轻且有生育要求的患者，则可选择子宫腺肌症病灶切除术。

子宫腺肌症的预防措施

子宫腺肌症的发生会对人体健康造成严重影响，女性朋友应当提高自身健康意识，采取有效措施积极预防子宫腺肌症。

首先，月经期间避免不必要的妇科检查，并禁止过度用力挤压子宫，防止将子宫内膜挤压到输卵管中；其次，月经期间需要禁止进行宫腔手术，如输卵管通畅试验，需要在月经干净后至至少一周进行；再次，避免医源性种植，在进行子宫腺肌症剔除术后，患者需要保护好手术切口，防止将子宫内膜碎屑种植于切口，产生腹壁切口子宫内膜异位症；最后，需要坚持避孕，避免做人工流产手术，并加强经期卫生，保持良好的生活习惯与饮食习惯。饮食中应当多吃新鲜蔬菜、水果，例如黄瓜、豆腐、香菇等，并保证饮食清淡，坚持低脂肪类食物，减少辛辣刺激性食物，还需要禁止食用桂圆、阿胶、蜂王浆等热性食物。

宫颈炎的日常护理

▲ 四川省南充市南部县蜀北社区卫生服务中心 许海燕

重视外阴清洁 患者罹患宫颈炎后，通常阴道分泌物会增加。为了避免滋生更多的细菌，日常需要保证私处的有效清洁。清洁时最好使用温水，保证每天早上和晚上对外阴进行两次清洗。患者出现较多分泌物时，可以使用护垫，但需要保证护垫为棉质，并有着良好的透气性。与此同时，要及时更换护垫，并保证内裤更换的及时性。

需要注意的是，保证外阴有效清洁并非过度清洗私处。许多人常常认为，清洗就是彻底清洁，于是长时间使用各种阴道洗液，殊不知，长此以往，这种做法会严重破坏阴道中的有益菌群。当有益菌群遭到破坏以后，患者病情会加剧。为此，女性在患上宫颈炎后，若存在较为严重的外阴瘙痒情况，需要兑洗液进行使用时，一定要遵医嘱，不可盲目自行购买，使阴部受到不必要损伤。

保持性生活的卫生 特别是宫颈炎患者，在进行性生活之前，要保证男女双方生殖器都被仔细清洁。一般用温水进行清洗即可，尽量不要使用各类洗液进行过度清洗。通过严格的清洁可以降低生活中发生细菌感染的情况。此外，要尽量减少各类润滑剂、避孕剂等的使用，因为这些物品中的一些物质会对宫颈和宫颈附近组织产生刺激和损伤。患有宫颈炎的女性，其子宫具有一定的脆弱性，若受到刺激会使病情加剧，对后续的恢复带来不利的影响。除此之外，患者需要保持固定的性伴侣，避免滥交行为。过多的性伴侣，会使患者病情加剧，同时还会传播其他性疾病，大大加剧了后续的治疗难度。

保证避孕措施的有效性 若是患者有宫颈炎问题，在性生活时要做好相应避孕措施。若是患者受孕，其无论选择正常分娩还是终止妊娠，都会使患者宫颈受到二次损伤，从而使患者原有的病情加重。不仅如此，若是患者流产次数过多或生育过早都会加大细菌感染速度以

及感染面积，对于女性子宫来说具有巨大的危害性。

治疗过程中严禁性生活 宫颈炎患者在进行治疗的过程中，严禁性生活。洗澡时可以选择淋浴的方式，避免盆浴。治疗期间患者还需严格遵守医嘱，积极配合医生的治疗，确保药物使用和服用的规范性，避免擅自停药或减少药物用量。

加强体育锻炼 患者需要结合自身实际情况确定运动量和运动强度。要避免剧烈运动，保证运动的适度性。适当的运动可以促进患者血液循环，增强自身免疫力，为后续恢复宫颈健康提供基础保障。同时，加强体育锻炼可以避免患者出现长时间久坐的情况。长时间久坐，患者阴部透气会受到影响，极易出现大量细菌孳生的情况，从而加重患者的病情。

定期检查 宫颈炎患者需要定期前往医院进行宫颈筛查，以此来对自身疾病的发展情况进行全面了解和掌握，使病情进一步恶化得到及时控制。尤其对于年龄较大的宫颈炎患者来说，因为其自身抵抗力不强，为此需要确保检查的及时性。

饮食护理 宫颈炎患者在日常生活中需要尽量避免食用温热、辛辣和刺激性食物，例如牛肉、羊肉、大蒜、青椒、花椒、干辣椒等，避免引发上火而加重病情。除此之外，患者要少吃或不吃蛋糕、巧克力、糖果等甜度较高的食物。甜度较高的食物会为细菌滋生繁殖创造有利条件，影响患者病情恢复。日常饮食中，需要多食用新鲜的蔬菜和水果，确保自身所需的维生素得到全面补充。同时，蔬菜和水果中所含有的植物纤维以及矿物质等营养成分，在病情恢复方面起到了一定积极的作用。不仅如此，日常饮食中还可以多食用一些瘦肉、蛋类、豆制品等富含丰富蛋白质的食物，注重饮食的清淡。