

# 人工破膜 远不止那么简单的一“戳”

▲ 山东省滕州市中心医院 王绪荣

人工破膜,俗称“破水术”。即人为方式破裂宫口处羊膜,以便观察羊水颜色,加强宫缩加速产程进展。是分娩过程中较为常见的一种操作。然而,这个过程并不像表面看起来那么简单。在本篇中,我们将深入揭秘人工破膜背后的科学原理和实际操作的作用。

## 羊膜囊的作用

羊膜囊是两层坚韧、薄、透明的膜,装着发育中的胎儿,就像水气球一样,为胎儿提供一个稳定的环境缓冲外界压力,保护胎儿和孕妈妈。羊水承担着物质交换的功能,供给胎儿营养维持胎儿体液平衡,保持温度恒定。当分娩发动时可以保持宫腔压力均匀

分布,利于产程进展顺利。羊水还可以冲洗阴道减少感染。

## 何时需要人工破膜

**破水引产** 产科中需要提前分娩或产期延期需要终止妊娠的。具备阴道试产引产的条件,子宫颈 Bishop 评分 $\geq 7$ 分,在球囊促进子宫颈成熟的基础上的人工破水。

**缩短产程催产** 宫口开大 $\geq 5$ cm 无头盆不称,胎儿已衔接而产程进展缓慢者,破膜可使胎头直接紧贴子宫下段及宫颈内口,反射性地引起子宫收缩,加速产程进展。

第二产程胎膜未破者。

**了解羊水情况** 分娩前胎儿监护异常或超声提示羊水过少,并且已有人工破膜条件

者,可以人工破膜了解羊水量,颜色,性状,气味,以确定分娩方式。

**宫腔内减压** 羊水过多的孕妇准备自然分娩可以人工破膜,减轻宫腔压力。

## 人工破膜的操作步骤

**准备工作** 医生首先全面评估孕妇和胎儿的情况,严格掌握其操作指征和禁忌证,做到有指征,有指征、有医嘱、有记录,并告知产妇及家属可能出现的风险和效果。在产妇或者家属的同意后方可进行人工破膜。

**人工破膜** 产妇排空膀胱取膀胱截石位听胎心良好,常规消毒会阴严格无菌操作检查宫口无前置血管,无脐带等,于宫缩间歇期轻轻刺破羊膜囊使羊水缓慢流出。

**破膜后** 立即听胎心,观察羊水颜色性状气味。观察产妇生命体征,询问产妇有无咳嗽胸闷等症状。确保母婴安全。

**抗菌药物预防感染** 破膜后 12 小时仍未分娩者,产前 GBS 筛查阳性产妇破膜后,早产,体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 者,既往有 GBS 阳性者。HIV 阳性者阴道试产尽量在破水 24 小时内分娩。

**人工破膜风险** 人工破膜较为严重的风险为:脐带脱垂,羊水栓塞,感染等做好应急预案。

人工破膜是一项有益于母婴的操作。需要医生严格掌握适应证,严格掌握操作规范,尽量减少并发症。远不止那么简单一“戳”。

# 为新妈妈筑起抑郁症的护墙

▲ 山东省滕州市中心医院 徐凤



分泌,产后迅速下降可能引起心理反应,增加患抑郁症的风险。

**社会因素** 孕期发生不良生活事件,如失业、夫妻分离、家庭不和睦、经济条件差、缺少家庭或社会的支持和帮助等,是影响产后抑郁症发生和恢复的重要因素。

## 科学护理与关爱

**家庭支持** 提供温馨、舒适的环境。保证足够的睡眠。合理安排饮食,保证产妇的营养摄入。

**心理支持** 提供心理疏导和支持是预防和缓解产后抑郁症的关键。家人、朋友和医疗专业人员都可以发挥积极作用,倾听她们的需求,鼓励产妇宣泄和抒发自身的感受,耐心倾听产妇的诉说,让产妇感到被理解和尊重。

**协助建立良好的生活习惯** 新妈妈的饮食要均衡,有营养,有利于母乳喂养。鼓励和支持按需哺乳,避免过度疲劳。

**鼓励社交活动** 与家人、朋友以及其他新妈妈建立良好的社交网络是非常重要的。分享自己的心情和体验,互相支持和鼓励,可以让新妈妈感到不孤单,减轻焦虑和抑郁的感受。

**适时提供帮助** 对于新妈妈来说,育儿和照顾婴儿是一项辛苦且需要耐心的任务。家人可以主动提供帮助,多分担做些家务,减轻新妈妈的负担,降低她们产生抑郁情绪的风险。

**注意自我调节和情绪表达** 新妈妈应该学会自我调节情绪,寻找放松和缓解压力的方法,如冥想、瑜伽或深呼吸。同时,学会积极表达自己的心情,不要把压抑的情感藏在心里,可以和亲人或专业心理医生交流。

**寻求专业帮助** 如果新妈妈的抑郁症状严重并且持续,影响了日常生活和育儿能力,应该及时寻求专业心理医生的帮助。专业医生可以根据个体情况制定合适的治疗方案,并提供必要的心理支持。

产后抑郁症对于新妈妈的身心健康和家庭幸福产生了不可忽视的影响。通过科学的护理和关爱,我们可以为新妈妈筑起防抑郁的护墙,让她们在成为母亲的旅程中获得幸福和健康。

当一位女性成为新妈妈时,她将面临着无与伦比的喜悦和挑战。然而,产后抑郁症是一种常见且严重的心理健康问题,不仅对妈妈自身的身心健康产生负面影响,还可能影响母婴关系、家庭和谐和婴儿的健康成长。

## 什么是产后抑郁症

产后抑郁症是指产妇在分娩后出现抑郁症状,是产褥期精神综合征中最常见的一种类型。西方发达国家的患病率为 7%~40%,我国报道的患病率为 1.1%~52.1%。产后抑郁症通常在产后 2 周内发病,产后 4~6 周症状明显,病程可持续 3~6 个月。

## 临床表现

**情绪改变** 突出症状是持久的情绪低落,表现为焦虑、情感淡漠,甚至恐惧、易怒、失眠,有时表现为孤独、流泪。

**自我评价低** 对事物缺乏兴趣,自卑、自责、内疚,对身边的人充满敌意,与丈夫及其他家庭成员关系不协调。

对生活缺乏信心,出现厌食、睡眠障碍等,严重者出现绝望、自杀或杀婴倾向,有时处于错乱或昏迷状态

## 产后抑郁症的危险因素

**心理因素** 具有敏感(神经质)、情绪不稳定、好强求全、固执、内向性格等特点的产妇容易发生产后心理障碍。

**神经内分泌因素** 各种神经递质及神经功能活动异常可能是产后抑郁症的发病原因之一。雌激素和孕激素在妊娠期间大量

# 婴儿湿疹护理要点及认知误区

▲ 石家庄市第四医院 李会敏

宝宝得了湿疹,除了正确的治疗外,家庭的日常护理更重要。

## 日常护理要点

**避免过度擦洗** 过度擦洗或使用毛巾擦拭皮肤有可能会加重症状。

**保持室内湿度** 室内湿度以 40%~60% 为宜。干燥的空气会让皮肤更加干燥,从而加重婴儿湿疹的症状。

**避免过度穿衣** 穿着过多或过热的衣服会导致过度出汗加重症状。因此,应选择透气性好、柔软、轻便的衣物。

**避免刺激性食物** 一些食物可能会加重湿疹的症状,如牛奶、鸡蛋、花生、大豆等。如果发现某种食物引起了湿疹的症状,应避免给婴儿食用该食物。

**洗澡控制水温** 婴儿洗澡水温以 36 $^{\circ}\text{C}$  较为适宜,冬季水温保持 37 $^{\circ}\text{C}$ ~39 $^{\circ}\text{C}$  更佳。时间控制在 10~15 min 以内。另外应选择温和的儿童专用沐浴露。

## 避免如下误区

**误区一: 婴儿湿疹应该保持皮肤的干燥。**

虽然“湿疹”一词中带有“湿”的字眼,但是保持皮肤干燥并不是治疗婴儿湿疹的正确方法。相反,保持皮肤湿润是治疗婴儿湿疹的重要步骤之一。因为干燥的皮肤会导致瘙痒和炎症加重,进而引起更严重的症状。因此,对于婴儿湿疹,保持皮肤湿润是非常重要的。

**误区二: 激素副作用太大。**

短程皮质类固醇(激素)是一种常用的治疗婴儿湿疹的药物,但如果不遵医嘱、超量或长期使用,可能会引起皮肤变薄、毛细血管扩张、水肿等。

然而,这并不意味着婴儿湿疹不能使用激素。在正确使用的前提下,激素可以显著减轻症状,帮助恢复皮肤健康。

**误区三: 湿疹患者不能洗澡和游泳。**

这是一个常见的误区。事实上,湿疹患者可以接触水,也可以游泳。适当的水疗可以帮助减轻湿疹症状,但要注意控制水温,水温过高会导致皮肤过度干燥,加重症状,因此应该控制水温在适宜的范围内。

还要注意在游泳池中,可能含有氯和其

他化学物质,这可能会刺激皮肤,加重症状。因此,应该尽量避免皮肤暴露在过多的化学物质中,或者在游泳前进行防护。

**误区四: 口服抗组胺药会有依赖性。**

刚好相反,抗组胺药物并没有依赖性,也没有成瘾性。抗组胺药是一类常用的抗过敏药物,主要通过抑制组胺的作用来缓解过敏症状。

**误区五: 婴儿湿疹母乳喂养,妈妈一定要忌口。**

不一定需要忌口。

对于婴儿湿疹而言,是否需要妈妈在母乳喂养期间忌口,并没有明确的科学证据支持。湿疹其发病原因可能涉及多种因素,如遗传、环境和免疫系统。

然而,有些母亲观察到在摄入某些特定食物后宝宝湿疹加重,则应警惕宝宝湿疹与妈妈的饮食有关,此时可以尝试排除食物来判断是否存在食物过敏。

通常被怀疑与湿疹相关的食物包括柑橘类水果、奶制品、鸡蛋、大豆和坚果等。

**误区六: 跟妈妈吃海鲜、鸡蛋有关系。**

可能有关。

海鲜和鸡蛋是常见的食物过敏原,而食物过敏有时与湿疹发作有关。某些婴儿可能对海鲜或鸡蛋过敏,如果妈妈在母乳喂养期间摄入这些食物,则会导致宝宝引发过敏反应、湿疹加重。

每个宝宝的情况是独特的,食物过敏反应也因人而异。如果确实在妈妈食用海鲜或者鸡蛋后,宝宝湿疹明显加重,可以怀疑二者有关系,建议到专业医疗机构进行过敏原测试。

