

产后母婴护理注意事项

▲ 广东省番禺区沙湾街社区卫生服务中心妇保科 陈月宜

“母乳”是宝妈送给孩子最好的礼物! 为了这份礼物, 宝妈也是够拼的, 她们可以忘记开奶之痛、吮奶之伤, 只要宝宝有母乳吸。

尽管妈妈够拼但由于缺乏科学的哺乳知识, 致哺乳过程中出现各种各样的问题, 小至喂奶姿势大至乳汁淤积甚至乳腺炎等。

在此, 觉得非常有必要梳理下这方面的知识, 让宝妈们免受困扰与痛苦, 今天来谈谈乳汁淤积到底是怎么回事吧!

乳汁淤积的原因

产后未及时给宝宝哺乳;
宝妈营养过剩, 乳汁分泌过多;
姿势不正确, 导致乳头皲裂, 致使乳房更加膨胀淤积;
每次喂奶后未能及时排空;

不按需哺乳, 而是盲目听信“砖家”的建议按时喂哺, 使乳房蓄奶过多所致
喂养姿势不正确, 宝宝无效吸奶。

发生乳汁淤积怎么办

早期佩戴胸罩, 改善血液循环, 局部冷敷 3~5 min, 减少乳汁分泌;
乳汁较多时可挤出少量乳汁使乳房变软, 以便宝宝含吮大部分的乳晕;
按需喂哺, 及时挤出多余的乳汁;
有乳头皲裂者, 可用“乳盾”哺乳, 也可用吸奶器或手挤出来再喂;
如形成硬块局部出现红、肿、热、痛, 并伴有高热、寒颤可能提示因细菌感染已一步发展成乳腺炎, 妈妈们就应及时去医院诊治。

乳汁淤积的预防

产后尽早哺乳, 做到早开奶、早吸吮、早接触;
保持乳头的清洁, 防止乳头皲裂, 以免细菌感染;
及时排空乳房, 必要时用吸奶器吸尽乳汁;
饮食清淡, 避免高蛋白高营养食物, 少吃热性食物, 避免乳汁稠厚而淤积;
保持心情舒畅, 保证充足的睡眠。

对付乳汁淤积的小妙招

可用毛巾包住冰水冷敷 10~15 min 以缓解涨奶疼痛, 冰块的温度以自己能接受的冷度为宜, 避开乳头。
冰敷后哺乳, 同时按压乳房周围, 慢慢

施加压力于肿块上;

表面红肿可外敷土豆片: 洗净剥皮后切片(越薄越好贴服度大), 然后将薄片平敷在硬块处(怕掉落的话盖上保鲜膜)。

卷心菜叶冷敷肿块处, 卷心菜叶用擀面杖压出汁来效果更好, 菜叶里面含有一种酵素具有消肿作用。

最有效的方法便是请专业的催乳师进行及时有效的疏通与按摩。宝妈们也可以自我按摩, 效果也不错, 可以教你一方法: 一手拖住乳房, 另一手四指并拢, 沿着乳管走向乳头部轻轻按摩, 梳捋, 然后用拇指食指轻轻提动乳头以扩张乳头部的输出管。

最好的催乳师是宝宝, 可让宝宝的下巴冲着乳房乳汁淤积的地方, 多吸吮, 每次喂奶前, 先喂患侧乳房。

如何科学正确进行新生儿护理

▲ 广西壮族自治区桂林市阳朔县妇幼保健院 莫碧娟

新生儿护理, 对于新手爸妈来说是一门挑战艺术。掌握科学正确的护理方法不仅可以让孩子健康成长, 还可让父母减轻很多不必要的烦恼。

新生儿的喂养 纯母乳喂养是最好的喂养方式, 因为母乳富含各种维生素、矿物质和抗体, 能够为新生儿提供充足的营养和免疫力。母亲也可以通过哺乳来促进自己身体的恢复和预防一些疾病。如果妈妈没有足够的乳汁或乳水质量不佳, 也可以采用人工喂养的方式, 选择适合新生儿的奶粉进行喂养。

进行喂养时还应注意以下几点: 一是喂养前要洗手、清洁乳头、奶瓶、奶嘴等用品, 保证喂养环境清洁卫生; 二是喂奶时让新生儿尽可能地含接住乳头全部和乳晕的大部分, 有益于吸吮和母乳顺畅流出; 三是新生儿吃饱后要帮助拍嗝, 避免胃腹胀气; 四是要控制好喂奶时间和频率及每次喂养的量, 不要让新生儿过度饱食。

新生儿换尿布 新生儿换尿布是每个新手爸妈都面临的挑战。正确的换尿布步骤和技巧可以让新生儿感觉舒适。

首先, 准备好所需用品。为了方便快捷, 可以将必要的用品放置在固定位置, 随时取用。其次, 需要注意换尿布的频率和时间。新生儿一天要换尿布 4~8 次, 每次不超过 3 h。用纱布或湿巾擦拭新生儿外生殖器, 然后将废尿布取下来。注意过程中要轻柔, 避免对新生儿造成不必要的伤害。然后, 清洗新生儿的臀部。在清洗时, 要从前往后擦拭, 避免将粪便带到女孩子的外生殖器上。最后, 为了避免尿布疹的发生, 需要保持新生儿臀部的皮肤清洁和干燥。可以让新生儿多进行裸露活动, 为其臀部通风换气。发现新生儿出现尿布疹, 可使用药膏来治疗。

新生儿洗澡 新生儿洗澡是每个宝爸宝妈都必须面对的任务。正确的洗澡方法和步骤可以让新生儿感到舒适和放松, 同时也保护其皮肤的健康。

首先, 选择适合新生儿的洗浴用品。其次, 控制好水温和洗澡时间。洗澡时水温应该在 36~42℃ 左右, 不能过热或过凉; 洗澡时间一般不超过 10 min。洗澡前要准备: 温水、洗浴用品、浴盆或浴桶、毛巾、干净的衣服、尿片等。注意避免水进入新生儿的眼、耳和鼻子。尽量避免让水直接淋在新生儿脸上, 特别是在洗头时, 要保护好新生儿的眼睛和耳朵, 防止

洗发水进入眼睛和耳朵造成不适。

新生儿的脐部护理 新生儿的肚脐护理是新手妈妈需要特别注意的问题。在新生儿出生后, 断脐后会留下一小段带状物。肚脐带的脱落通常会在新生儿出生后的 3~15 d 内完成, 这段时间需要特别护理以防感染。

在肚脐带还没有脱落之前, 需要保持干燥, 因为肚脐凹处易潮湿而滋生细菌。每次换尿布、洗澡后, 用医用棉签轻轻擦干脐轮并酒精消毒。如果发现肚脐开始有发红、肿胀、渗液等异常现象, 应当及时就医。

脐带脱落后, 注意清洁和护理同样重要。在每天的洗澡时, 可以用温水轻轻清洗肚脐周围的皮肤, 用干净柔软的毛巾轻轻擦干, 注意肚脐周围的卫生, 避免受到细菌感染。建议每次换尿布之前都要清洁和消毒手部, 并保证新生儿的小衣服干净、干燥。

新生儿睡眠与安全 新生儿的睡眠是他们生长发育过程中非常重要的一部分。新生儿一般每天需要 18~20 h 的睡眠时间, 因此需要为新生儿营造一个安全、舒适、安静的睡眠环境。当新生儿在哭闹时用左手轻抱右臂, 将新生儿放置在床上的右侧并使脸部朝向外侧, 或用右手轻扶左臂, 将新生儿放置在床上的左侧并使脸部朝向外侧。这样有利于保持空气流通, 减少呕吐物误吸的风险。

新生儿体位 新生儿的体位对于其身体发育有非常重要的影响, 因此在照顾新生儿时, 合理的体位非常关键。新生儿的颈椎肌肉较弱, 颈部还比较短, 头部相对较大, 这就需要对新生儿的体位给予特别的注意。

在抱新生儿时, 要注意保持新生儿的头、颈、背和臀部处于同一平面, 避免头部下垂或者肌肉拉伤等情况。另外, 在放置新生儿的场所上也需要注意体位问题, 尤其是睡床, 新生儿睡觉的时候, 需要保持平躺或侧卧的姿势, 不能让新生儿趴睡。睡床表面应该保持平整, 不能存在凹陷或者隆起的部分, 以免新生儿睡觉时造成颈部和头部的不舒适。除了抱新生儿和睡觉时的体位, 还应注意新生儿日常活动中的体位。例如放新生儿换尿布时, 需要把新生儿仰卧或侧卧, 并用手支撑其头部和颈部。在进行按摩或者游戏时, 需要选择适合新生儿体型和身体发育的姿势, 避免不正常的扭曲或拉伸。

肿瘤患者的居家护理措施

▲ 安徽省铜陵市枞阳县人民医院 朱亚琴

肿瘤的治疗周期和康复周期较长, 多数患者需要在家人陪护下在家中康复, 因此做好肿瘤患者的日常护理工作显得尤为重要, 居家护理质量关系着患者的治疗效果, 甚至影响肿瘤患者的生活质量。

肿瘤患者的化疗时间较长, 一般需要多个治疗周期才能完成治疗, 且服药期间的毒副作用明显, 如出现口腔溃疡、胃肠功能紊乱、肠胃感染、脱发、骨髓抑制等多种不适症状, 这些将严重影响患者情绪, 并降低其生活质量, 甚至可能会影响整个化疗进程。化疗期间和康复周期患者都需要在家中度过, 因此一定要重视肿瘤患者的居家护理, 并帮助患者建立积极的治疗心态。

饮食护理

手术前 注意保持情绪放松, 加强营养, 尽量以高热量、高蛋白、维生素充足的食材为主, 如豆类、牛奶、谷物、鸡蛋、鱼虾、新鲜果蔬等。

术后康复期 该阶段患者应该以半流食或软食等易消化食物为主, 如: 蛋羹、藕粉、面汤、米粥、豆腐、牛奶、蔬菜泥等。

放疗期间 该阶段肿瘤患者的饮食主要以软流食等易消化食物为主, 如: 果汁、牛奶、酸奶、鱼汤、海带汤等易吞咽和消化的食物为宜。

化疗期间 注意避免油腻、减少高油脂、高热量等食物的摄入, 以健脾开胃, 增强食欲的食材为主, 这期间患者肠胃功能尚未完全恢复, 建议采用少食多餐的进餐方式, 同时也可以食用适量水果、蛋羹、山楂等食物帮助脾胃运化。

疼痛护理

心理暗示法 当患者出现病痛时, 通过自我心理暗示来增强战胜病痛的信心, 即精神胜利法。

身体放松 患者通过推拿、按摩等方式来达到全身放松, 缓解肌肉疼痛的目的。也可通过双眼紧闭, 深呼吸, 身体屈膝平卧, 这些简单的动作来放松身体的腹肌、背肌, 也可通过腹式呼吸法来达到放松身心的效果。

物理止痛 通过刺激患者疼痛部位周围的皮肤或对应位置, 来达到止痛效果。一般物理刺激法通常会利用按摩、涂抹清凉油、止痛药、局部热敷等方式来辅助止痛。

PICC 导管的日常护理

在患者淋浴时, PICC 导管要用保鲜膜在留置管位置缠绕 2~3 圈, 来做临时防护。需要分别确定穿刺点到导管接头的距离, 一般距临时袖套边缘 3~5 厘米为宜。且两端用胶带固定, 避免洗浴时滑落。

患者可以进行简单家务, 如蒸米饭、扫地、洗碗等劳动强度较轻的家务活动。

禁止游泳、打球、重物托举、负重行走、避免留置管侧手臂的过度发力, 注意不能在该侧手臂进行血压测量。

为了增强置管手臂的血液循环, 可以通过握拳、简单伸展等柔和的动作练习。

患者出现以下情况必须及时就医: 患者体温超过 38℃, PICC 导管破损开裂, 或者穿刺位置出现明显的红肿、痛痒、并伴有分泌物渗出、穿刺点的渗血按压无效, 或者出现导管回血、胸闷气短, 手臂、颈部、臂围明显增加等情形患者家属就需要注意了, 必须尽早就医。

肿瘤患者的其他日常护理

严格遵医嘱用药、避免擅自用药影响病情恢复。

在不同阶段根据医生建议, 做适当的运动和锻炼, 有助于促进身体康复。

长期卧床患者需要家属协助进行腹部按摩, 以促进肠胃蠕动, 减少便秘。

妥善保管好就医资料, 方便根据病情进行家庭防护, 并做好家庭护理记录。

定期进行复查, 并注意观察患者的病情变化, 一旦出现异常及时复诊。

总之, 鉴于肿瘤患者的治疗期和恢复期时间较长, 绝大部分时间需要在家中度过, 因此患者家属一定要重视其日常护理工作, 从日常饮食、疼痛护理、PICC 导管的日常护理、日常护理等几个方面对患者进行全面照护, 帮助其减少病痛影响。