

产后那些事儿，你都知道吗？

▲ 广东省揭阳市普宁市妇幼保健计划生育服务中心 柯鑫

产后时期是每位女性生命中极为重要的阶段，它不仅标志着新生命的到来，也伴随着母体身体的巨大变化与恢复过程。在这一阶段，合理的护理与科学的指导对于母婴双方的健康都至关重要。本文将全面介绍产后护理的各个方面，包括身体观察、日常护理、饮食调整、心理调适及定期复诊等，希望能为新手妈妈们提供实用的帮助。

产后身体观察

在自然分娩完成后，产妇需于产房内至少静候2小时，这一时段被视为产后出血风险的密集监测期。据统计，约有八成产后出血案例发生在此阶段。专业助产人员将实施严密监控，包括评估子宫收缩效能与阴道出血状况，通过定期子宫按摩来确保无异常失血情况。同时，鼓励产妇自我监测出血变化，一旦发现出血显著增多或呈现鲜红色，应立即向医疗团队报告。

分娩后的24小时是体温波动的重要观察期，体温可能略有上升，但通常应控制在38℃以下。若此期间或月子期间体温持续维持在高水平，需警惕感染风险或乳汁积聚等问题，建议及时寻求医疗咨询与干预。

分娩后，子宫会经历显著的收缩与恢复过程，首日可能触及脐部水平，随后每日逐渐下降约1~2厘米。大约十天后，子宫将下降至骨盆内，腹部触诊难以再触及子宫底部，这是标志子宫复旧的重要里程碑。

恶露作为产后生理变化的一部分，由于

宫蜕膜、血液及其他组织构成，经阴道排出，其颜色变化可划分为三个阶段：初始为血性恶露，随后转为浆液性恶露，最终演变为白色恶露。健康状态下，恶露应无异味。

日常护理

积极排尿和运动 为了确保产后恢复顺畅，产妇应在分娩后的2~4小时内努力尝试首次排尿，以预防滞留现象阻碍子宫的有效收缩。面对排尿障碍时，可采取增加水分摄入、频繁尝试排尿以及聆听流水声等辅助手段来促进排尿。此外，产后约6小时起，鼓励产妇进行适度下床活动，此举旨在促进肠道蠕动，助力肠道功能的早日恢复与排便顺畅。

母乳喂养 产后半小时内，即可启动母乳喂养的温馨旅程，并推荐实施24小时母婴同室制度，确保按需哺乳的灵活性。母乳喂养不仅是婴儿获取营养的最佳方式，还能通过刺激子宫收缩，有效减少产后出血的风险，同时赋予新生儿更强的免疫保护力，为其健康成长奠定坚实基础。注意使用正确的喂奶和含乳姿势，以确保母婴双方舒适。分娩后可以刷牙、洗脸、洗头、洗脚，无特殊情况一周后可淋浴，但禁止盆浴。洗澡时间不宜过长，洗完澡后需及时擦干伤口部位皮肤。

饮食调整

产后饮食原则 产后饮食应遵从少量多餐、荤素搭配的饮食原则；入口食物尽可能

以松软为主，同时要可口易消化；不要进食生冷刺激的食物；不要过早进补催奶汤。产后前几天胃肠功能尚未恢复正常，应以清淡、容易消化为主，选择有丰富营养的食物，如一些粥类、藕粉、鸡蛋汤等。7天后可逐渐增加鱼、肉、蛋、鸡等高蛋白食物摄入，以促进乳汁分泌。

特殊饮食建议 为促进子宫恢复和恶露排出，产妇可适量增加山楂、桂圆等食物的摄入。

心理调适

产后情绪波动是正常现象之一，主要是由于体内激素水平的变化以及哺育新生儿的

压力所致。产妇可通过与家人和朋友沟通、进行轻度运动或阅读等方式来缓解压力。若情绪自我调节困难，可寻求专业心理医生的帮助。产妇需在产后42天进行常规复查，以评估身体恢复情况并处理可能出现的问题。医护人员将检查产妇的子宫复旧情况、乳房健康状况以及母乳喂养情况并给予相应的指导和建议。

总之，产后护理是一个系统工程，需要家人和社会的共同关注和支持。通过合理的身体观察、日常护理、饮食调整、心理调适以及定期复诊等措施，产妇可以顺利度过这一时期并迎接新的生活挑战。愿每位宝妈都能健康幸福地踏上新的旅程！



来源/千库网

乳腺癌早筛：揭秘藏在乳房里的秘密

▲ 佛山市中医院禅城高新区医院超声科 曾海花

乳腺癌，作为女性最常见的恶性肿瘤之一，其发病率在全球范围内持续上升，严重威胁着女性的生命健康。然而，早期发现和早期治疗是提高乳腺癌治愈率的关键。本文将深入探讨乳腺癌早期筛查的重要性、常用方法以及预防措施，帮助女性更好地了解并守护自己的乳房健康。

乳腺癌早期筛查的重要性

乳腺癌早期往往没有明显的症状，如疼痛、红肿等，这使得许多患者在发现时已是中晚期，错过了最佳治疗时机。而早期筛查则可以在肿瘤尚未形成明显症状时，通过专业检查手段发现病变，从而实现早期治疗，显著提高患者的生存率和生活质量。此外，早期筛查还可以避免患者接受过多的放疗及化疗，减轻身体及心理负担，提高生活质量。

乳腺癌早期筛查的常用方法

乳腺自我检查 乳腺自我检查是女性了解自身乳房健康状况的第一步。建议女性在每个月的同一天，最好在月经后一周左右进行。自我检查的方法包括观察乳房外观、触摸乳房内部是否有肿块或硬结，并注意乳头是否有分泌物等。需要注意的是，自我检查

虽然简单易行，但其准确性有限，容易因个人感知差异而出现漏诊或误诊。

临床乳房检查 临床乳房检查是由专业医生进行的乳房检查。医生通过触摸乳房、检查乳头及腋窝淋巴结等方式，评估乳房是否存在异常。这种检查方法更为准确，是乳腺癌筛查的重要手段之一。

乳腺超声检查 乳腺超声检查利用超声波原理，通过探头在乳房表面滑动，观察乳房内部的结构和病变情况。超声检查对年轻女性和乳腺密度高的女性尤为适用，能够清晰地显示乳房内的肿块、囊肿等病变，且操作简便、经济。

乳腺X线摄影（钼靶检查） 乳腺X线摄影是目前最常用的乳腺癌筛查工具之一。通过X线照射乳房，将图像转化为数字形式进行观察和分析。该方法能够发现乳腺内的微小钙化灶和肿块，对乳腺癌的早期诊断具有重要意义。然而需要注意的是，X线摄影对40岁以下及致密乳腺的诊断准确性欠佳。

乳腺磁共振成像（MRI） 乳腺MRI是一种辅助筛查方法，适用于高风险人群和早期乳腺癌的鉴别诊断。MRI通过磁场和无线电波创建详细的乳腺图像，能够检测乳腺内的微小肿瘤和血管变化，提高诊断的准确性。

乳腺癌的预防措施

健康生活方式 健康的饮食习惯、适量运动、控制体重、戒烟限酒等健康生活方式有助于降低乳腺癌的发病风险。建议女性多吃新鲜蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维和维生素的食物，减少高脂肪、高糖、高盐等不健康食物的摄入。

定期筛查 根据年龄和风险因素的不同，女性应定期进行乳腺癌筛查。一般来说，建议20~40岁的女性每年进行一次乳腺超声检查；40~49岁的女性每年进行一次乳腺超声联合乳腺X线摄影检查；50岁及以上的女性每1~2年进行一次乳腺X线摄影检查。对于高危人群，如有乳腺癌家族史、遗传易感性等，应根据医生建议进行更为频繁的筛查。

避免雌激素过度暴露 长期使用口服避孕药、接触含有雌激素成分的化妆品和洗涤用品等都可能增加乳腺癌的发病风险。因此，女性应尽可能减少雌激素的过度暴露，选择安全可靠的避孕方式和使用无激素成分的化妆品。

保持良好心态 负面情绪如焦虑、抑郁等可能增加乳腺癌的发病风险。因此，女性

应保持积极乐观的心态，学会释放压力、调节情绪，保持良好的心理健康状态。

乳腺癌虽然可怕，但通过早期筛查和积极预防，绝大多数病患都通过早期预防对其进行防治。希望每位女性都能重视自己的乳房健康，保持健康的生活方式、定期进行筛查和体检，以此来远离乳腺疾病。同时，也呼吁社会各界关注女性健康事业，共同为女性健康保驾护航。



来源/千库网