

早产儿的科学护理

▲ 德阳市人民医院 张珊珊

很多孕妇从孕期就开始担心，害怕因为自己的失误给宝宝难以想象的伤害。早产就是很多妈妈不愿看到的情况，由于各种原因，如今早产儿越来越多，那是什么原因导致早产现象呢？早产是指孕期不满37周的新生婴儿，因为早产儿的发育情况不如足月儿，所以早产儿的护理尤为重要也更加精密，宝妈们的任务也更加艰巨。

导致早产儿的原因

导致孕妇早产的原因很多，孕妇一定要注意以下高危因素：（1）有流产史的女性：因为流产会损伤宫颈，从而引发早产。有流产史的女性孕期需多注意，以免造成习惯性流产。（2）多胞胎：据统计，一般双胞胎早产占百分比50%，而三胞胎早产占百分比70%，由此多胞胎孕妇一定要多加注意，产检时询问医生要注意的问题。（3）年龄因素：小于20周岁女性子宫发育不完全，以及大于35周岁的大龄产妇。这两种人群需严格按照医嘱保护自己

及宝宝。（4）不良的生活习惯：经常吸烟、酗酒，家属在孕妇身边时不要吸烟，尽量避免喝酒，为孕妇塑造一个良好的生活环境。（5）疲劳：孕妇工作时间过长，压力过重，情绪波动过大都可能引发早产，在工作时，孕妇需保持轻松愉快，累了要及时休息，多看看远方。

早产儿护理要点

身体温度的护理。夏季气温过高，需注意给早产儿减少或调整衣服厚度，以免宝宝出现脱水状态，冬季需要注意保暖，及时调整室内温度及湿度。而宝宝的体温则需要保证在36.3℃左右。

坚持母乳喂养。早产儿的体质和免疫力都比较低下，而对早产儿来说母乳喂养就尤为重要了，母乳喂养是对宝宝们最好的礼物，不仅能提高宝宝的免疫力还能促进宝宝的身体发育能力。在喂养宝宝时要注意不吃刺激性、辛辣、油腻等食物，不要在哺乳期喝酒，以免造

成宝宝消化不良。

更加精心呵护。早产儿体重明显低于足月儿，这时宝妈就要更为精心护理宝宝。婴儿需要的睡眠时间很长，好的睡眠状况有助于宝宝快速生长，就像老人们总说孩子是睡着长大的，睡眠对早产儿宝宝特别重要。

注意卫生保洁。宝妈和家人在接触或喂养宝宝时，一定要注意个人卫生，以防宝宝受到细菌感染，此外家里来客人时，不要带新生儿在人多和风大的房间。

保持安静。早产儿需要居住在安静、整洁的房间，在我们进入宝宝房间时一定要轻柔，给宝宝换衣服、换尿布时手上动作要轻，不要损伤婴儿皮肤。成人在婴儿房内讲话声音放低，避免惊吓到宝宝。

定期回医院检查。宝妈一定要记得定期回医院给宝宝检查身体情况，以便做到及时了解宝宝的发育情况。多学习早产儿的护理知识，早产儿的发育情况不完善，因此宝宝的免疫力及抵抗

力相对弱一些，容易生病，一旦发现宝宝发烧、咳嗽、流鼻涕等状态，就要及时就医。

孕期如何防止胎儿变笨

第一，不要接触化学有毒物质，如不要待在新装修的房间，给房间喷洒杀虫剂后需开窗通风，最好不要让孕妇使用洗洁精等。

第二，不要随意吃保养品，很多孕妇怀孕后会买一些对宝宝发育有好处的保养品、药品。吃的药品和保养品需听医嘱服用。孕期有可能会生病，服药一定要谨慎，有一些病症可以通过食疗进行治疗，如感冒，可多吃含有维生素的食物等。

第三，不要进食含有汞的鱼类。随着经济的发展，很多人都会在湖、河中钓鱼，尽量不要食用，有可能已经被污染。

第四，孕期要避免喝咖啡、饮酒、吸烟。家人也不要孕妇周围吸烟，避免孕妇吸入二手烟。

小儿发烧的科学处理方法

▲ 广汉市人民医院 张雪梅

在日常生活中，小儿发烧现象比较常见，很多家长对小儿发烧一知半解，当孩子出现症状后，并不清楚孩子身体究竟哪里出了问题，也不清楚是什么原因引起的发烧，因而会更加着急。那么本文就带您一起来了解小儿发烧的小知识。

温度高并不一定是发烧

发烧是指体温超过了正常温度，而表现出的一种症状。小儿的正常体温一般为36℃~37℃，这里一般指腋下测得的体温。如果小儿的腋表体温在37.4℃以上，家长就要引起注意了，孩子多是已经处于发烧状态了。

一般情况下，发烧属于我们的机体为了抵抗病毒入侵，而表现出来的一种防御反应，是机体正在发挥免疫系统的抵抗功能，来抗拒感染的一个过程。在宝宝出现发烧症状时，家长应查清楚发病原因，才能有的放矢地对宝宝实施有效的治疗。

小儿的正常体温会受到多种因素的共同影响，诸如年龄、性别、饮食、穿着等方面因素，都会影响孩子的体温，使体温出现一定范围的波动。所以说，孩子的体温出现升高，并不一定就是发烧。此时家长应结合孩子的举止、神态等方面进行综合的判断。

如果宝宝体温较高，且眼神呆滞，看起来蔫蔫儿的，这种基本可以判断宝宝已经发烧了。如果宝宝体温过高，但是仍然活蹦乱跳，行为举止与往常并无异样，这样的情况下，孩子就不一定是发烧症状。另外，家长也需要注意，如果孩子本身的抵抗能力不佳，这种孩子即便已经患上严重的疾病，也有可能不会表现出发热症状。

小儿发烧的治疗方法

对原发病进行治疗。小儿发热属于一种疾病的表现，但这种疾病并非独立存在。因而在宝宝确诊发烧后，家长不能认为单纯地

退烧操作就能使宝宝痊愈，而要努力去寻找宝宝发生的原因，对原发病进行治疗，才能达到从本质上治愈的效果。

退烧处理。如果宝宝处于高烧不退，家长就要引起足够的重视。防止宝宝的脑细胞出现损伤，或是其他由于体温过高引起的不良后果。此时，就需要家长对发烧的宝宝采取一定的退烧、降温处理。特别是对于一些本身就有高热惊厥史的宝宝，以及一些伴随出现极度烦躁表现的宝宝，必须马上进行降温。

孩子一旦出现以下状况，家长那需要引起警惕，并立即进行处理：热性惊厥的出现、3个月内的宝宝发热、发热时间超过5天、行为反常、体温超过40℃（使用退烧药并没有在2小时内降温等）。一些其他的情况也家长需要引起注意，如孩子尿少，这个家长可以根据尿不湿更换频率来判断，每天使用量在3块以下，可能就显示宝宝已经出现脱水。

常见的降温方法

物理降温。这是生活中最常用的一种降温方法，家长可以用温水对孩子的身体进行擦浴，也可以采用“冰敷法”，用干毛巾裹住塑料袋密封好的冰块，重点对孩子的头部、颈部进行冰敷处理，也可以对孩子的腋窝、腹股沟部位进行冰敷，从而达到降温的目的。但是家长最好不要直接使用冷水、酒精等进行擦拭。

药物降温。针对小儿发烧，常见的降温药物有对乙酰氨基酚、布洛芬等，但在应用中应注意使用，根据患儿的年龄进行使用，切记盲目使用。如对乙酰氨基酚的使用，要保证患儿在3个月以上方可使用；而布洛芬的使用，需要患儿在半岁以上，才能对其使用该药物。这些药物的使用方式选择上，既可以直接口服，也可以通过直肠进行给药，给药时间上，需要控制在每隔4~6小时进行一次。

异位妊娠患者的科学护理

▲ 金堂县妇幼保健院 向麓童

异位妊娠，也叫宫外孕，是妇科临床上的常见疾病，常与附件炎、精子游走等因素有关，早期无明显症状，仅会出现停经、腹痛、少量阴道出血等，一旦破裂，就会出现急性剧烈腹痛、阴道出血，甚至休克，直接危及患者生命安全。因此，异位妊娠的科学治疗和护理对患者具有重要意义，本文就护理方法进行一些介绍。

异位妊娠的护理方法

急救措施。协助患者取平卧位，连接多功能心电监护仪，测定患者生命体征变化，为患者建立静脉通路，给予相应的药物治疗。与此同时，为患者进行交叉配血，做好输血准备，及时补充血容量，纠正休克。

病情监测。监测、记录患者生命体征变化，以每10~15分钟监测一次为宜，注意观察患者的腹痛情况，以及尿量、阴道流血量，务必对其主诉予以重视，及时发现异常问题，积极对症处理。在与患者交谈期间，评估患者心理变化，掌握患者实际需求，结合患者受教育程度、接受能力，进行心理疏导，并详细解释一下病情发展的部分征象，如腹痛加重、出血增多等，使其能够正视自身病情，及时发现异常问题，联系医生处理。

手术护理。作为治疗本病的首选方法，外科手术疗法施行过程中务必做好术前、术中、术后的护理工作，确保患者安全度过围手术期。

术前护理，详细介绍手术相关内容，如操作流程、配合事项、临床意义等，加深患者及其家属对手术的了解，以取得患者的认可、接受；为患者提供舒适、整洁病房，保持室内光线柔和、空气流通，注意控制探视时间、探视人员数量，以免加重患者心理负担。

术中护理，调整手术室温湿度，协助患者取手术体位，连接心电监护仪，监测

患者生命体征，并配合主刀医生完成手术操作。

术后护理，告知患者手术情况，并交代术后注意事项、护理要点等，促使患者以正确态度看疾病，并引导患者构建未来的美好，帮助患者重新树立新的人生观、价值观，以健康的心态接受此次妊娠失败现实。另外，评估患者机体营养状况，结合评估结果及患者日常饮食习惯，予以清淡、易消化的食物，尽量以富含维生素、高蛋白食物为主，进而增加患者血红蛋白，提高机体抵抗力。

出院指导。指导患者在出院后，做好日常保健及个人卫生，如勤换衣、勤洗浴等，如果有妊娠打算，建议及时就医咨询医生。

异位妊娠的预防方法

健康生活习惯。女性应尽量戒掉烟酒，以免无节制的喝酒和抽烟对身体健康产生不良影响，引发多种疾病，影响妊娠。

定期进行妇科检查。大部分妇科疾病早期无明显症状，建议女性定期就诊体检，尤其是妇科检查，及时排除其他妇科疾病，减少异位妊娠发生诱因。

增强我保护意识。目前，大多数女性对异位妊娠知识甚少，且缺乏自我保护意识，进而造成避孕药滥用现象、人工流产次数多等情况的发生。要加大妇科疾病、人工流产、异位妊娠等方面情况的宣传力度，如广播、座谈会、下乡活动等形式，促使女性增强自我保护意识，减少异位妊娠的发生。

有宫外孕史要做好避孕。以既往有异位妊娠史者，再次发生异位妊娠的风险较高，特别是计划术后1年内再度怀孕女性，为此，建议女性朋友务必做好避孕措施。

希望本文能够引起女性朋友们的高度重视，做好日常处理，方便将异位妊娠发生率降至最低。