

有利于恢复体力, 同时也可提高抵抗力, 但适当即可, 注意饮食清淡, 避免油腻。避免性生活, 在产后月子期间不宜同房, 在复诊身体状况恢复后, 方可恢复并注意避孕。

子宫脱垂:分娩后盆底肌肉和子宫韧带变松弛, 导致子宫位置变化, 子宫下移, 造成子宫脱垂, 这时产妇会感到腰疼或小腹下坠。

预防措施:保证充分的休息, 在床上休息时注意勤换姿势, 不可久站, 尽量不要下蹲, 不可提重物 and 走远路, 不要为了急于恢复体型, 提前使用强力束缚带和提早进行高强度锻炼。多食用含纤维素多的食物, 定时排便, 小心便秘, 便秘可导致腹部压力变大。

乳腺炎:一般来说急性乳腺炎的发作期是在产后的 1~4 周, 乳汁排通不畅造成淤积, 导致细菌感染, 这时产妇会出现发烧、乳房疼痛等症。

预防措施:产后及时开奶, 哺乳前, 可对乳房进行热敷, 让乳汁保持畅通, 尽量让宝宝吮吸, 多余的奶水需要用吸奶器吸出, 且少食刺激性食物。

尿潴留:尿潴留是由于部分产妇产后因为害怕伤口疼痛而不敢排尿, 或产程太长对膀胱产生压迫, 排尿无力, 膀胱发胀, 导致排尿不通畅。

预防措施:对于自然分娩的产妇在产后可下床活动, 可

促使小便的排出, 也可用热水袋或者热毛巾热敷腰部 30 分钟, 或对外阴进行温水冲洗, 以促进排尿。

腰疼:产妇在刚生产完的一段时间内其骨盆韧带仍处在松弛状态中, 腹部肌肉软弱无力, 子宫未得到完全复位, 此时切勿久蹲、久坐, 这些动作都会致使腰部酸痛。

预防措施:产后腰疼的主要原因是喂奶姿势不正确, 所以一定要注意喂奶姿势, 准备些靠垫进行辅助。把经常需要的东西放在高度适中且触手可及的地方, 防止经常弯腰, 将那些家务交给丈夫去完成。在饮食上注意钙的补充, 多食用一些维生素多的食物。

妈妈手:产后身体处于虚弱的状态, 做家务或者使用吸奶器这些平时做起来很轻松的事, 在此时如果稍不注意, 就会出现手指疼痛、发麻, 由于拇指部位和手腕的过度使用造成肌腱发炎。

预防措施:产后可以做一些适当的家务和运动, 可促进身体的恢复, 但时间不可太长。对手部进行保暖, 预防寒冷刺激。若手腕出现酸胀感, 可进行左右转圈甩手, 可消除不适感, 锻炼其灵活性。

看完这些介绍, 相信大家对月子病都有更加深刻的认识了, 只要作出相应的预防, 无论什么种类的月子病都可一一击破。

你要了解的小儿食滞

安 璐

四川省西充县妇幼保健院 637200

【中图分类号】R272.4

【文献标识码】A

【文章编号】1009-3179 (2019) 03-119-01

所有的父母都疼爱自己的小孩, 都愿意把好一点的吃食让孩子多吃一点。然而吃的多, 真的是好事吗? 孩子过于饱腹, 其实对身体伤害是很大的。特别是幼儿, 他们正处于生长发育高速时期, 肠胃吸收功能并没有成人那么好, 胃肠道消化酶分泌不足, 一时进食过量, 便超过了他们的肠胃承受能力。一旦肠胃负担不了, 就会发生“食滞”。

食滞也称“食积”或“伤食”。食物进入体内不能完全消化, 而无法吸收。轻者可没有痛苦, 仅表现为腹部不适。重者则表现为孩子不想吃饭、不想喝水, 吃了不消化, 腹胀, 感到反胃呕吐, 大便失常, 或伴随着低烧。因身体不舒服, 幼儿还会表现出烦躁不安, 舌干口渴等一系列不良反应。如果孩子长期消化不良不但会给小孩带来身体上的困扰, 同时也会影响孩子的营养供给速度, 导致孩子营养不良, 发育缓慢。

所以, 家长们一定要监督小孩定时, 定量的进食, 不能采取“暴饮暴食”的喂养方法。俗话说“宁可稍带几分饥, 不可吃到过分饱”, 这样才可以保证肠胃消化食物和吸收营养的时间。

对于本就消化不好的孩子, 家长们要多给他吃些易消化的食物, 如小米粥, 藕粉, 米汤等等。注意要忌食辛辣、油腻、冰冷、坚硬等刺激性食物。

那么孩子发生了食滞症, 我们应该怎么做呢? 孩子发生了食滞症, 首先, 不要再勉强他进食。这会加重肠胃负担, 从而让患儿更严重。然后, 可以让小孩喝点米汤或冲点山楂水。山楂有解决饮食油腻, 化解肠胃负担的功效。口服山楂能使胃里增加消化酶, 促进胃里的消化和分解。对于吃肉或饮食

油腻引起的积食和消化不良, 效果更好。

另外还有一些疗法。一是饮食, 发现小儿积食后, 应控制饮食, 食物的种类以容易消化的粮食、蔬菜为主, 少吃肉、鱼、虾等高蛋白的食物。二是捏脊, 按摩。我国传统中医的方法对待积食很有效。捏脊是民间常用的一种简单又实用的好方法, 见效快。并且简单易行。中医认为, 适当按摩涌泉穴也有治疗积食的效果。三是药物治疗, 现在有很多治疗小儿积食的药物。不论是中医, 还是西医都有。要及时看儿科医生, 遵照医生要求, 吃药要按时按量, 不能随自己意来服用。

那我们预防积食可以做什么呢。一是要坚持户外活动, 当出太阳的时候, 带宝宝去户外活动半小时到一小时。二是饭后带宝宝散步半小时。三是注意合理饮食。宝宝的饮食要选择清淡的蔬菜, 容易消化的米粥, 面汤, 面条等。不要吃油炸或膨化食物, 少吃甚至不吃肉类, 可以适当吃一些鱼虾。四是, 睡醒后的一个小时内不要让宝宝进食, 因为肠胃从休息状态运转到正常状态还需要一些时间, 这段时间内最好不要给它们增加负担。五是, 宝宝的三餐要定时定量, 不能饱一顿饿一顿, 影响消化功能的正常运转。

小儿食滞关键在于预防, 管住嘴, 遇到好吃的不要贪嘴。家长们也要控制孩子们饭量, 饭后带领孩子散散步, 适当的运动最重要, 小儿每天应达到一定的运动量才有利于消化吸收, 这样才能顺利地吧肠道里的大便排出去。平时天气变化我们也要注意给孩子添减衣物, 注意给孩子保暖, 尤其是腹部, 背部不宜着凉。