

和乳酸杆菌，可以防止有害细菌繁殖。直接来自乳房的母乳几乎没有污染，而奶瓶很容易被细菌污染，导致婴儿生病。

新生儿体内储存从母亲那里获得的营养素，并在出生后逐渐适应外部环境。新生儿通常整天都在睡觉，并不急于吃牛奶。此时，可以喂 5% 糖或葡萄糖水来补充体液。一些新生儿出生后适应环境，出生后不久就可以吃奶。不要第一次喂太多，通常每 2 到 3 小时，并在两次喂食之间喂少量葡萄糖水。

现代女性生育之后，大多数人都渴望恢复过去苗条的身材。许多新妈妈甚至在分娩后拒绝母乳喂养。原因是他们害怕乳房下垂和体形走形。事实上，身材走样不是由母乳喂养引起的。相反，母乳喂养具有促进母体恢复的作用。

孕妇补充营养才是造成体形的主要原因。所谓“一个人吃两个人”，如果你能坚持母乳喂养，你可以为宝宝提供额外的营养，以保持供需平衡。此外，婴儿的吸吮过程反射性地促进母体催产素的分泌，促进母体子宫的收缩，并尽快恢复产后子宫，这有利于妊娠期间脂肪的消耗。

如今，整个社会都在推广母乳喂养，这表明了母乳喂养

的重要性。随着人们对母乳喂养的认识不断提高，越来越多的母亲开始关注产后挤奶。首先喂给宝宝的牛奶称为初乳。初乳富含一种叫做分泌型免疫球蛋白的抗体，这对宝宝来说是一种有价值的东西，可以避免感染和过敏。初乳应尽可能在出生后 30 分钟内喂给婴儿。在产后早期，婴儿吸吮乳房可以刺激乳房并保持乳汁分泌。婴儿出生时母乳不会自动涌出。新妈妈要尽可能拥有母乳喂养良好的心态，切实地做些努力。

此外，母亲在喂养新生儿时必须交替喂养新生儿的乳房。时间通常是 15 ~ 20 分钟。左右乳房交替喂食，下次哺乳时先后调换，这样可以使左、右乳房轮流被吸空。这样可保证新生儿宝宝吸到最后一部分含脂肪较多的乳液，又可促进乳腺继续分泌更多的乳液，对妈妈和新生儿都是有益的。

那么我们怎样才能确保乳汁充足？生产结束后 3 天内，新妈妈不宜开大荤，特别是老母鸡汤。此时最适合清淡饮食，同时补充足够的水分，并且吃一些汤水等食物，如丝瓜汤，有利于乳汁的分泌。从分娩后第 4 天开始，可以适当加强营养，选择具有通乳效果的食物，如榴莲，豆制品，黑芝麻，燕麦片，玉米芥末，木瓜和花生枣汤。

关于精神疾病复诊的重要性

杨 勇

四川省南充精神卫生中心妇女精神科 四川南充 637000

【中图分类号】R749.3

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 06-094-01

精神疾病是由于人脑功能紊乱，患者的感知，思维，情绪和行为异常。目前中国管理的严重精神疾病包括精神分裂症，双相情感障碍，偏执型精神疾病，分裂情感障碍，癫痫症，精神发育迟滞和精神障碍。在发病时，患者失去对疾病的自我认知或控制，并可能导致危害公共安全和他人安全的行为。长期疾病会对社会功能造成严重损害。

重性精神疾病发病时，患者失去了对自己行为的自我认知或控制，并可能导致危害公共安全和他人安全的行为。长期疾病会对社会功能造成严重损害。

根据疾病预防控制中心精神卫生中心 2009 年初公布的数据，中国各种精神疾病患者人数超过 1 亿，但公众对精神疾病的认知率低于 50%，访问率较低。根据其他研究数据，中国严重精神疾病患者人数已超过 1600 万。精神疾病主要由外部因素引起，例如家庭和社会环境，以及由遗传因素和神经生化因素（包括有机因素）等内部因素之间的相互作用引起的心理，行为和神经系统功能障碍的疾病。由性功能障碍，精神活性物质或非成瘾物质，精神分裂症，情绪障碍等引起的精神障碍。

目前对精神疾病的起因众说纷纭，大致可归纳为以下几种：（1）心理刺激：人们的心理和社会因素密切相关。个人与社会环境不相容并产生精神刺激。精神刺激导致脑功能障碍和精神障碍。（2）质量因素：质量因素包括物理因素和精神因素。身体方面主要指不同体型的强弱，村庄疾病的抵抗力，对体力的耐受性，能量消耗和对疾病的易感性。精神方面主要是指人格特征：内向型人格易患精神分裂症；外向型人格易受躁狂抑郁的影响。（3）遗传因素：精神分裂症和情感障碍等精神障碍家庭的精神疾病患病率明显高于一般人群。

血缘关系越窄，患病的风险就越大。此外，精神发育迟滞和精神障碍癫痫的遗传性也代表了发病因素的重要比例。心理疾病患者及时发现，及时治疗，最能治愈，但易于复发。

复发乃是临床治愈并能适应社会生活一段时间（3 个月）后，原病症状复燃。就以精神分裂症为例，1 年以上随访观察，复发率为 20-70%。因此，复发率非常高。这种疾病的复发给患者，家庭和社会带来了沉重的负担，因此预防复发已经成为精神科医生的一项艰巨任务，也是社会和家庭关注的一个重大问题。

精神疾病患者按时复诊是十分重要的。为了防止复发，患者家属应定期将患者带到诊所进行检查。审查可以让医生继续了解情况，及时动态地调整治疗，并提供及时的咨询，以家庭和学生减轻患者的生活，工作和药物治疗的困惑。在正常情况下，应每月检查一次。如果有特殊情况，可随时就诊。

家人应以耐心和同情的态度倾听患者的诉述，这对神经症患者是莫大的安慰。并向患者解释，症状是因心理方面的原因，而不是躯体疾病所造成，暗示其病会一天天地好起来。同时要适当的做些体能锻炼，增加身体的抵抗力；注重饮食，特别是那些对身体有刺激性的食物，尽量避免少吃；还要尽量地减少诱发的因素，例如不做具有刺激性的活动。

此外，帮助患者正确解决生活中的问题，帮助患者改善关系。许多患有精神疾病的人有一些生活问题，应该鼓励他们自己解决。生活总是遇到风暴。避免不满意或不愉快的事情是不可能和不现实的，帮助患者列出与他们的疾病相关的问题，并让他们仔细思考如何解决它们和解决的顺序。这个问题应该有助于患者在心理上接受这一现实。