



QQ3群: 100029141
微博互动: http://t.dsqq.cn
邮箱: kbddzk@163.com



A35

痛并快乐着

生完宝宝 妈妈还要闯三关

迎接新生命是痛并快乐着的。随着预产期的日益临近,很多准妈妈对分娩疼痛的恐惧也会与日俱增。其实“痛苦”并不仅仅只在分娩的时候有,无论是顺产还是剖宫产,产后还要再闯三道“痛苦关”,不过对于勇敢而伟大的妈妈们来说,为了新生命,没有什么是不能忍受的。看看中大医院爱婴病房的资深助产士凌湘就此怎么说!

一、宫缩痛

胎儿出生后,在新妈妈子宫壁附着的地方会留下一个很大的创伤面。为了防止流出过多的血,子宫肌肉反射性地强烈收缩,因此新妈妈会感到腹痛,这种疼痛称为宫缩痛。宫缩痛一般在产后1—2天出现。在哺乳时或轻轻按摩子宫时也会出现这种情况。

无论是顺产还是剖宫产的妈妈都要经历宫缩痛。不过顺产妈妈主要是在临产前经历撕心裂肺的宫缩疼痛,而剖宫产的妈妈虽然在产前没那么痛苦,但是产后三天每天都要注射缩宫素,来促进子宫收缩,帮助子宫复位。宫缩越有力,疼痛越强烈。要想缓解产后宫缩痛,可让家人帮忙轻轻按摩小腹,第一天疼痛比较明显,需多按摩几次,放热水袋热敷也可缓解疼痛,但注意水温不要过高,以免烫伤。

二、小便痛

相比宫缩痛,小便疼痛又是另一重痛苦。医护人员一般会要求顺产的妈妈产后6小时必须小便,这时候由于膨胀的子宫长期压迫膀胱,膀胱处于麻木状态,即使小便也会让妈妈们感到阵阵刺痛。而剖宫产的妈妈由于产后24小时之内仍然要插上尿管,因此很容易导致尿路感染,引发小便疼痛。不过这种疼痛一般情况下会随着产妇身体的复原渐渐减轻,并很快消失。

三、奶胀痛

产后奶胀痛也是很多妈妈会遇到的一个难关。胀奶的主要原因是当产后3~4天乳房开始分泌乳汁时,乳房中会充满乳汁,乳房会变大、变重、有热感且疼痛,甚至如石头般硬。这样的肿胀是因为乳房内乳汁充盈及乳房内结缔组织中增加的血量及水分所引起。产妇在婴儿出世后没及早开始哺乳,或间隔时间太长才哺乳,使乳汁无法被完全吸出,就会让乳房变得肿胀且疼痛。乳房也因此变硬,婴儿不易含住乳头,母亲也因为怕痛而减少喂奶次数,使得乳汁无法有效地被吸出,乳汁可能会因此而停滞,导致母乳喂养的失败。

一般情况下,产后三四天妈妈们才会分泌出真正的乳汁,其实促进泌乳最好的帮手就是自己的小宝宝,让他们早吮吸,勤吮吸对妈妈及时分泌乳汁和缓解奶胀痛大有好处。因此,产妇无论是自然分娩或是剖宫产分娩,都应该在产后30分钟内让新生儿早接触、早吮吸,早开奶。因为在此时间段内新生儿的吮吸欲望最强、吮吸力最大,可有效促进刺激产妇分泌泌乳素和催产素,加快乳管通畅。如果妈妈奶水少,可以让宝宝2—3小时吮吸一次,每次的吮吸时间也应该由开始的几分钟逐渐增加到十几分钟。

快报记者 吕珂
通讯员 杜恩



1417号 车煜涵

温暖链接

待产包准备可以简单点

1、待产包可以简单点

★有南京市医保卡的妈妈,住院待产时携带身份证、结婚证、妈妈医保卡,最好同时带上复印件和原件。

★医院会为新生儿宝宝提供免费的小衬衣、小包被以及小棉袄。不过出院时小宝宝则要穿上妈妈早就准备好的小衣服,医院的这些衣物是不能带走的。如果实在对医院的小棉袄爱不释手,那就花35元买一件吧。至于尿不湿,医院产科也有准备,令人开心的是,各种品牌的尿不湿可能比在超市购买的更加便宜。

★产妇准备的餐巾纸和湿纸巾不要带香味,因为这可能会成为自己和宝宝的过敏源。产妇用的卫生纸也不要带颜色,不利于医护人员观察。

2、入院安全格外重要

★入院安全是指妈妈的个人物品安全,例如手机、钱包、证件包等重要物品,不要随便摆放在桌子上,请收纳进自己的柜子或者包包里,或者随身携带。

★入院安全最重要的是新生儿宝宝的人身安全。为了防范不法之徒冒充医护人员偷走宝宝等悲剧的发生,家属一定要掌握

好医生的查房时间。一般来讲,每天早上7:30—10:00为查房时间。在此期间,医护人员会带走宝宝去洗澡或游泳,家属也将被要求离开病房,等到查房结束才能回到病房。在此之外的任何时间,任何人都不能以医护人员的名义抱走小宝宝。如果小婴儿有检查项目,护士会提前告知产妇及其家人,并由家人陪同宝宝做检查,如果是护士抱走宝宝,则会印着护士姓名和照片等信息的“母婴分离卡”交给产妇家人。

3、常规功课天天要做

入院待产时,妈妈们要做的两项功课很重要——常规吸氧、数胎动。

★常规吸氧每天2次,每次30分钟,具体时间由妈妈自己说了算。虽然即将出生的宝宝很健康,但是随着胎盘的逐渐缓慢的退化,妈妈还是要做好预防性吸氧。

★数胎动也是按照常规原则,每天早中晚各监测一次,每次一小时,每小时胎动以3—5次为宜。如果发现胎动与平常相比过于缓慢或者过于活跃的差异超过50%,一定要立即告诉护士或者大夫,预防意外。

快报记者 吕珂 通讯员 杜恩

母婴专列@顺产

宝宝双顶径10cm 该坚持顺产吗?

□wam520kzh

宝宝双顶径10cm了!医生建议我现在就要住院挂催产素呢!怕宝宝再长就一定要剖腹产了!有没有姐妹跟我一样的情况还是坚持顺产的啊?现在好矛盾哦!

月月115 我家36W+4d的时候双顶径9.8cm,医生没说什么啊?就说头大,我在省妇幼查的。我今天已经37W+3d了,我准备顺产,能顺就自己生。我问医生我能自己生吗?医生说要看产程前期进展情况,顺利可以自己生。医生还说我肚子按揉还可以长两周,没让我要注意什么,我也不明白。反正从一开始B超就显示头偏大。

轻如我心 不行就剖吧,主要是楼主的营养太好了!我生的时候也是10cm了,不过还好自己生的。

代号966 我37W了,9.7cm咯,也蛮悬滴~

蚂蚁甜甜 能不能顺产是要看你的盆骨大小呢~~耻骨大小,还有胎位,只有头位面朝下是可以顺的。

寒江舟 根据个人体质,条件好的话也能顺产的。

雨后彩虹心情 我40W+4d了,宝宝还没有要出来的迹象,昨天BC数据显示双顶径9.8cm,医生说头偏大,顺产可能有困难,我一直都想顺产的,老公怕我到时候生不下来受两次罪,让我选个日子剖出来算了,好纠结啊。



1339号 郁嫣

助你好孕

帮助怀孕的另类疗法

反射疗法

丹麦反射疗法专家协会进行的一项小样本研究发现,通过对足部不同位置施以按摩,能够缓解女性受孕压力,改善其整体健康水平,6个月内受孕几率为15%。

饮食疗法

在所有食物中,糙米等全麦食品富含微量元素锌,能提高男女性能力和生育能力,而包括鲑鱼在内的鱼类含油较多,可以平衡激素水平,也利于生育。不过研究显示,奶制品中的半乳糖和豆制品中的雌三醇有可能影响女性正常排卵,

尽管缺乏进一步证据,专家仍然建议,受孕困难的女性应适当减少其摄入量。

针灸疗法

在德国进行的一项研究中,45位有不孕问题的妇女在实施耳部针灸后,近49%的人成功怀孕。跟反射疗法一样,针灸可能增加子宫血流量,帮助卵子更好地与精子结合,不过很多医生对此疗法持怀疑态度。

催眠疗法

在美国一项研究中,催眠术帮助女性受孕的成功率超过50%。专家分析认为,催眠术就像一次心灵按摩,相信它的女性更易受孕。男人应服用多种维生素补品,戒烟,并将酒量控制在每日一两杯范围内。避免频繁桑拿和长时间洗热水澡。开车每小时休息一次,避免阴道温度过高。平时应服用含锌补品,提高性能。父母网

好孕生活

利于孕妇健康最佳食物

最佳防吐食物:土豆

晨吐是孕妇最难受也是最常见的反应之一,选择适合孕妇口味的食物有良好的防吐作用,营养学家认为,柠檬和土豆含有多种维生素,对孕妇尤为合适。

最佳保胎蔬菜:菠菜

菠菜含有丰富的叶酸,每100克菠菜的叶酸含量高达350微克,名列蔬菜之首。专家主张早期的两个月内应多吃菠菜或服用叶酸片。同时,菠菜中的大量B族维生素还可防止孕妇盆腔感染、精神抑郁、失眠等常见的孕期并发症。

最佳饮料:绿茶

根据测定,在食谱相同的情况下,常饮绿茶的孕妇比不饮者每天多摄取锌达14毫克,此外,绿茶含铁元素也较丰富,故常饮绿茶可防贫血。

最佳防早产食品:鱼

丹麦专家研究表明,常吃鱼有防止早产的作用。在丹麦得乐群岛的孕妇,由于孕期延长,婴儿的平均出生体重也比其他地区高107克,为日后的发

育打下了良好的基础,故孕期要多吃鱼。

最佳零食:瓜子

专家建议孕妇在正餐之外嗑一点瓜子,诸如葵花子、西瓜子、南瓜子等。葵花子富含维生素E,西瓜子含亚油酸较多,而亚油酸可促进胎儿大脑发育。南瓜子的优势则在于营养全面,蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷、胡萝卜素、维生素B₁、B₂、尼克酸等应有尽有,而且养分比例平衡,有利于人体的吸收利用。

最佳酸味食品:西红柿

女性怀孕以后,胎盘分泌一种绒毛促性腺激素,可抑制胃酸的分泌,导致消化酶的活力降低,使孕妇胃口减弱,消化功能下降,故吃酸无疑是对此种反应的一种补救。同时,胎儿的发育特别是骨骼发育需要大量的钙质,但钙盐沉积于形成骨骼离不开酸味食物的协助。此外,酸味食物可促进肠中铁质的吸收,对母亲和胎儿双方都有益。不过山楂孕妇最好“敬而远之”。而西红柿、杨梅、樱桃、葡萄、柑橘、苹果等是酸味佳品,孕妇宜食之。 父母网

准爸很烦

各位老婆大人 帮忙看看他该怎么办

□月明四方

我老婆已经有三个月的身孕了。平时就是什么事情都不用她做,水果餐食配好,直接吃就行的。特殊时期嘛,平时里有点事情也就得过且过了。可今天早上,在老婆的娘家,我打算教她看k线图。我刚碰了她家电脑一下,她就立刻大喊大叫地问我碰什么碰,说是不想让我看到她爸妈股票账户里有多少资金。我心里那个气啊。行,我惹不起,我回单位上班。可这还不算完。她刚才和我说,今后她的收入她自己支配,我不用问。平日里的开销我来兜。虽然我的收入足够平常开销的,可这话听着不舒服。跟老婆讲道理,不听。说是不行的话,明天没空,后天去办离婚。她到底爱不爱我?今后我该怎么办?

么么儿 要么离婚,要么忍。难道还有其他方法吗?你都说了讲道理她听不进去。

紫色小雨滴 怀孕初期,情绪容易激动啊。

soraya瑶瑶 体谅一下你老婆,怀孕了难免脾气暴躁!一时发小脾气而已啦~



1433号 张浩宇