

南京市妇幼保健院资深母乳咨询师为新妈妈解惑系列报道(四)

关于哺乳那些难题



03号 路路妈妈

Q1 如果妈妈感冒、发热或者腹泻,能喂母乳吗?

田莹莹 主管护师 现任南京市妇幼保健院产科一体化病房护士长

专业特长:围产期母婴护理、孕期饮食活动指导、孕期体重管理、产时监测和护理、产褥期护理、新生儿生长发育、认知和行为发育指导。

1. 如果母亲出现感冒的症状,如鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等,可根据医嘱口服中成药,如:板蓝根、双黄连或大青叶口服液等,每日3次。可以喂哺宝宝,但是最重要的一点是接触宝宝时母亲要戴口罩,避免交叉感染。母亲患病期间在饮食上宜选择易消化清淡的食物,利于康复,并且要开窗通风,空气流通,有利于感冒的恢复。

2. 如果母亲出现发热,首先要查明引起发热的原因。

发热通常有两种情况:一是感冒引起的发热,超过38℃以上,建议母亲戴口罩,去医院查血常规,必要时输液,选择母乳安全的抗生素;在发热期间仍然可以喂哺,如果婴儿拒绝吮吸发热的乳房时,或母亲虚弱不愿意喂哺时,可以把乳汁挤出,用杯子或小勺

喂哺。退热后可以继续进行母乳喂养。

二是乳腺炎引起的发热,则要对症处理。首先按摩热敷乳房,建议母亲继续母乳喂养,尤其是频繁有效地吮吸患侧的乳房,充分吮吸,排空乳房;选择有利于发炎部位乳汁引流的姿势;配合应用抗生素(青霉素类、头孢类、红霉素类等),一般要求坚持抗炎治疗7-10天为一个疗程,防止中途停药,导致炎症的复发;辅以退热药(扑热息痛),鼓励多喝水,注意休息,有利于炎症的消退。

3. 如果母亲出现腹泻,主要是由于母亲饮食不当而引起的。首先观察母亲的症状,轻微腹泻的母亲可以喂母乳,但是母亲要注意饮食,选择容易消化、清淡的饮食,避免高脂肪、油腻的食物,一般不主张药物治疗。重症腹泻的母亲,大便次数增多,出现腹痛、脱水的症状,一般建议去医院查大便常规,如果是肠炎或痢疾,需输液治疗时,尽量选择对宝宝没有影响的药物,继续喂哺母乳;但是便后和喂奶前,应认真洗手。此时婴儿哺乳可以从乳汁中获得免疫抗体。若母亲必须用的药对宝宝有影响,可暂停母乳喂养,用挤奶的方法及时排空乳房,或在药物半衰期过后再喂哺母乳。另外,提醒母亲在腹泻期间,宝宝吃母乳可能因乳汁的原因会使大便有所改变,一般不需要处理,母亲腹泻好转后宝宝的状况即可消失。

Q2 母乳喂养会影响形体吗?

王婕 主管护师 2008年获得母婴专科护士资质
专业特长:母婴专科护理

很多白领妈妈拒绝母乳喂养

的理由,一是怕乳房松弛变小,二是怕身材走形,失去了女性的魅力。其实这些担心是完全多余的,母乳喂养不会影响乳房原貌,在哺乳过程中,乳腺组织得到的刺激越多,生长的越发达。坚持母乳喂养的妈妈,乳房会变得更大、更坚挺。所以哺乳不但不会引起身材走形,还会带给妈妈们意想不到的惊喜。

当然在哺乳的过程中应注意乳房的保健,如保持泌乳通畅,及时排空乳房,并穿戴合适大小、质量较好、具有较好承托力的棉制胸罩。为保持乳房的挺拔与健美,每天应对乳房进行检查,看是否出现红肿或者其他的异常情况,并温水洗浴乳房,坚持做扩胸运动,以增加乳房韧带的弹性,促进胸部肌肉发达,增强对乳房的支撑力。

Q3 怎样保持乳房的清洁?需要用香皂或者酒精清洗乳房吗?

薛海华 主管护师 2009年获得母婴专科护士资质
专业特长:产科护理、新生儿护理、母乳喂养咨询

经常发现产妇会使用香皂、酒精和干燥剂之类刺激物擦洗乳房,这样不仅对乳房保健无益处,相反还会因乳房局部防御能力下降,乳头容易干裂而招致细菌感染。香皂类的清洁物质会洗去皮肤表面的角质层细胞,损坏皮肤表面的保护层,丢失保护乳房局部皮肤润滑的物质——油脂。最好用温开水清洗,有一个特别好的方法推荐给大家,在每次喂奶或挤奶后挤出一滴奶均匀涂抹在乳头及乳晕上,对乳头皮肤有保护作用,奶水中的蛋白质对局部破损有修复作用。

通讯员 钱莹 快报记者吕珂



怀男怀女 看看这些症状

孕妇在怀孕期间,都很想知道自己怀的是男孩儿还是女孩儿,那么有什么方法呢?最准确的方法是B超,可是医生不会告诉你,那怎么判断呢?下面向你介绍几种判别男孩儿女孩儿的症状。

症状1: 从孕妇的肚形来判断症状。

孕妇的肚形尖凸,会怀男孩;肚形浑圆,则怀女孩。

症状2: 观察孕妇容貌与皮肤的变化。

如果孕妇的容貌变得漂亮,皮肤变得光滑,可能怀女孩;反之,容貌变丑、皮肤变得粗糙,甚至脸上长满青春痘等,则可能怀男孩,这是比较常看的怀男孩女孩的症状。

症状3: 孕妇的口味改变。
有人认为孕妇口味如果与孕前不同,则怀男孩女孩也会改变。

症状4: 胎心的快慢强弱。
一般认为胎心较强较慢的话,胎儿是男孩的可能性较大;反之则是怀女孩(比较普遍的猜测怀男孩女孩的症状办法)。

症状5: 怀男孩的猛吃自己平时喜爱的食物。

怀男胎的孕妇所摄入的蛋白质数量平均比怀女胎的孕妇高出8%,摄入的碳水化合物高出9%,动物脂肪高出11%,植物脂肪高出15%。怀男胎的孕妇在孕期内吃下的食物量比她不怀孕时大得多,但她并不是出现吃不同或古怪的食物的症状,而是猛吃她平时喜爱的食物。

症状6: 男胎真丸分泌的男性激素真酮,向妈妈发出了一种“必须吃”的信号,使妈妈的食量大增。

此外,虽然怀男胎的母亲会产出较重的婴儿,但她们在怀孕期间本身增加的体重并不比怀女胎的孕妇重,可见胎儿的性别不影响母亲的体重。



1922号 王芯竹



本周六市妇幼两场讲座等着你

8月27日家长学校
课题:宝宝的运动发展
主讲人:刘静
时间:8月27日下午2:30
地点:市妇幼新大楼7楼胎儿大学教室

8月27日女性健康大讲堂
内容:宫颈疾病防与治
讲课专家:胡静熠
时间:8月27日下午2:30
地点:南京市妇幼保健院新大楼5楼妇女保健科555会议室



孕早期 每天打黄体酮行吗?

我刚查不出来有了,医生给开的黄体酮,20mg每天打1支,打两周再去检查。这两天针眼周围的皮肤有点红和痒,正常么?还有黄体酮一般要打多久啊?有副作用么?会不会对宝宝不好?

福到妈 痒是正常的,用土豆片和热毛巾敷敷。

echo_0824 我从38天打到67天的,之后有人讲不好,也有人讲没事,这件事我也在担心呢。

viobaobao 我也打了二十几天,不要想太多,打黄体酮保胎的很多的,需要打就打,打了就不要想不好的。

wangjuejunjun 我是口服的达芙通,孕酮低的医生都会建议打黄体酮,多了去了!

奶油饼子 我打了两个月呢,还是每天40mg的量,每天用土豆片贴针眼,要不然打的时间长了打针的时候真是痛不欲生。

绮楼圆梦 我保胎保了四个月,其实两三个月就是打黄体酮,没什么影响。



孕24周,空调吹多了面瘫了.....

□晶晶的独立日

前两天突然耳朵肿了,昨天开始半边脸麻木,今天一大早先去市妇幼,没有看这个科的,又辗转去了省中医,老公为了放心,挂了神经内科,耳鼻喉科和针灸科三个科室的专家号,第一个去了神经内科,医生开了点VB,说是正常要开激素类的药还要拍片子的,我是孕妇就顺其自然吧,让我看针灸科的专家。

第二个就是耳鼻喉的了,那个专家简直气人,我让他看耳朵他就病历上写中耳炎之类的,我看这个专家不太专业就提醒他自己有面瘫,他若有所思,然后说了一堆严重的话,很可能是病毒感染所致,可能对小孩有影响之类的,然后让我做B超,我问B超能有什么用啊,他说就是看看淋巴肿还是腮腺肿,妈的,不是说花不起这159元的B超费,我们老百姓过来看病,挂个专家号,你还那么不专业,我老公看情况不对,拉着我就走了

最后去了针灸科,我问那个专家,说是自己怀孕了,脸又这样了,能针灸治好吗,那个老医生很利索的让我做了几个表情,然后说要看我耳朵怎么样,然后说是中度面瘫,针灸他比较谨



2083号 靳焯琛

慎,说是怀孕了,每个人的体质不一样,扎针有一定风险,然后嘱咐我回家不要吹风扇空调,开了5.8元的艾灸让我回家对着穴位灸,看看效果。
唉,我现在难过了,不知

道对小宝宝影响大不大,现在这样子,又不知道该如何继续治疗,拜托大家帮忙出主意吧!

半岛渔夫 我早几年面瘫过,针灸好的,直接挂了省中的针灸科,一个退休返聘的老专家给我扎针的,那个专家姓盛,不知道现在还坐不坐诊了。我觉得针灸是治疗面瘫最好的办法了,我当时大半个月就针好,但是你怀孕的话医生确实不敢随便扎吧,你再挂几个专家试试呢?

甜211 我高中时也被空调吹得一边面瘫,就是在省中针灸才好的。这个病一定要及时针灸,越早治疗效果越好,我早上发现脸木了,当天上午就驱车往南京赶,下午就开始针了。然后针了不到一个礼拜就好了。如果你针晚了,恢复得就很慢。

yulove鱼 我39周的时候面瘫的,生之前做了两次针灸,生了后在医院里那个医生给我针了两次,做得比较及时效果比较好,但没完全恢复,出院回家坐月子没管了,可能月子坐得比较好,好彻底了。