



产房究竟有多神秘?

准妈妈准爸爸们对于将要发生在产房里的情况,通常问题多多。产房作为一个半封闭的环境,为避免感染,一般人员不允许进入,所以准爸爸妈妈都会对产房充满神秘感。下面我们分几个方面,一起来剖析一下自然分娩的过程,满足准爸妈的好奇心,也消除他们临产前的紧张和担忧。

首先,我们需要了解自然分娩,也就是俗语讲的顺产。分娩是人类生存繁殖中的一个自然过程。产妇在有安全保障的前提下,通常不加以人工干预手段,让胎儿经阴道自然娩出。这里的不加以人工干预并不是说无需帮助。顺产指在助产人员的指导下,采取助产的方法,使产妇顺利生产,母亲和宝宝均健康,无并发症(会阴侧切除外)。要做到顺产须有几个基本条件,即要有足够的产力、正常的骨盆腔和正常胎位及适当大小的胎儿,任何

一个条件不具备都不能顺产。**产妇进入产房后又是怎样的一个分娩流程呢?**

1. 子宫颈开口情况
 产妇在宫口开大2~3cm时,由护士送入产房,助产士接收产妇后,检查宫口扩张情况,听胎心率,行胎心监护。如胎心监护正常,则在待产室待产,助产人员定时进行胎心率检查、阴道检查了解宫颈口开大情况及胎头下降情况。

2. 胎头下降情况
 正常从临产到子宫颈口开大3cm平均需要8小时,从宫口开大3cm到宫口开全平均需要4小时,宫口开全10cm到胎儿娩出,需要1~2小时,所以,生孩子大概需要13~14小时。胎头在这个过程中应不断地下降,如遇异常情况,医生会进行检查,找到可能的原因,予以处理或观察,有时可能要改为剖宫产。只要在此范畴内,产妇不要太着急,调

整好自己的情绪和呼吸,以利于顺产。如若长时间处于焦虑、不安和恐惧的精神状态下,会导致宫缩乏力、胎儿窘迫。

3. 发现异常,由医生决定是否剖宫产

在分娩过程中,胎心监护异常或羊水异常时,医生会在全面检查后综合考虑,作出继续分娩或是改剖宫产的决定。另外,在观察产程过程中,每4小时测血压一次,每2~4小时让产妇排尿一次。初产妇当子宫颈口开全10cm时,经产妇开大4cm时,产妇需从待产室进入分娩室进行分娩。

4. 胎儿娩出后,产妇继续在产房观察2小时

胎儿娩出后,会进行新生儿脐带的处理、测量身长、称体重、在新生儿病历上打母亲拇指印和新生儿足印。分娩后,产妇需要在产房观察2小时,每半小时按压宫底一次,观察子宫收缩情况及阴道流血、膀胱充盈情况。

并且让宝宝与母亲皮肤接触,吸吮乳头。2小时观察无异常后,送回病房休养。

提示:你所不知道的产房秘密大公开

◆ **进入待产室:**助产士会给产妇介绍待产环境、设备,并讲解生产的流程。

◆ **阴道检查:**助产士会给予阴道检查,确认产妇产程进展。

◆ **胎心监护仪:**观察母亲的子宫收缩情形及胎儿心跳是否正常。

◆ **测量血压**

◆ **打点滴:**有些医院为避免产妇在生产时会出现太过劳累或突发状况,所以静脉点滴,以适时补充体内水分及体力。

◆ **助产士会教导产妇如何调整呼吸,安抚准妈妈情绪。**

通讯员 钱莹 快报记者 吕珂



孕妇可以吃葡萄吗?

孕妇是可以吃葡萄的,而且葡萄对孕妇有安胎功效。

葡萄作为药物用于治疗,历代医家均有论述,谓能治气力虚弱、心悸盗汗、风湿痹痛、肺痿寒嗽、牙龈肿痛、疮疹不出等症,对孕妇还有安胎之效。加拿大有人还发现葡萄及其制品可以抗病毒。

葡萄的神功妙用,在于它含有丰富的葡萄糖和果糖。人们平日吃的大米等主食都要转化为葡萄糖才能为人体所吸收,而将葡萄吃进胃里,可以直接为人体所吸收,并迅速转化为人体活动的能源。葡萄还含有促进食物消化、吸收和排泄的多种有机酸以及人体不可短缺的蛋白质、维生素和钙、磷、铁等矿物质。

孕妇可以吃葡萄,但并不代表可以开胃大吃。孕妇吃葡萄有以下的禁忌:

1. 吃完葡萄不能立刻喝水

吃葡萄后不能立刻喝水,否则,不到一刻钟就会腹泻。原来,葡萄本身有通便润肠之功效,吃完葡萄立即喝水,胃还来不及消化吸收,水就将胃酸冲淡了,葡萄与水、胃酸急剧氧化、发酵,加速了肠道的蠕动,就产生了腹泻。不过,这种腹泻不是细菌引起的,泻完后会不治而愈。

2. 吃完葡萄不能立刻喝牛奶

葡萄里含有维生素C,而牛奶里的元素会和葡萄里含有的维生素C反应,对胃很有伤害,两样同时服用会拉肚子,重者会呕吐。所以刚吃完葡萄不可以喝牛奶。(建议:最好吃完葡萄过30分钟再喝牛奶)

3. 吃葡萄不宜过量

由于葡萄的含糖量很高,所以糖尿病患者应特别注意忌食葡萄。而孕妇在孕期要提防糖尿病,因此食用葡萄应适量。在食用葡萄后应间隔4小时再吃水产品为宜,以免葡萄中的鞣酸与水产品中的钙质形成难以吸收的物质,影响健康。

秋冬季谨防小儿肺炎

引起肺炎的病因很多,不但有微生物性,还有物理性、化学性等诸多因素,仅微生物性病因就包括细菌性肺炎、立克次体性肺炎、霉菌性肺炎、病毒性肺炎、支原体肺炎等。而在细菌性肺炎中,又可以依据细菌的不同种类进一步划分,常见的有球菌性肺炎。

因此,小儿父母应注意:

一、孩子患病后应立即到医院检查,经医师诊断后并予以合理用药,以防误诊和不合理用药。

二、冬季尽量不带小儿到公共场所、人员拥挤的地方活动,房间应经常通风,保持空气新鲜。

三、小儿应经常进行体育锻炼,增强体质。

四、小儿膳食应搭配合理,注意补充蛋白质,多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物。

五、易反复感染肺炎的患儿,在冬季来临之前应注射预防肺炎的疫苗。

小儿对疾病的抵抗力低下,对环境的适应能力也比较差,患肺炎之后较严重,因此必须认真做好预防。婴儿要尽量少与外界接触,避免交叉感染,家人患感冒或其他呼吸道感染性疾病,要尽量和婴儿隔离。喂奶时要细心,避免呛奶、溢奶和呕吐,要防止奶、食物及呕吐物误吸入肺。要积极预防和治疗佝偻病,因为佝偻病与肺炎的发生程度以及治疗的效果均有较密切的关系。要多到户外活动,锻炼身体,练习对寒冷气候的适应能力,多晒太阳,保持室内空气新鲜,预防感冒及流感发生。要做好各种预防接种,增强呼吸系统对病原的免疫作用。



简单的快乐

□是的一定行(1370号王湘然妈妈)

我们给然然买了不少玩具。家里有专门给宝宝们放玩具的一个储物柜,柜子里和柜面上挤满了玩具,客厅还开辟了玩具角。好几次管理处的人员上我家,一进门就直问我:“你们家是做玩具生意的啊?”

说起家里这么多玩具,每天跟在然然和弟弟的小屁股后面收拾,我都收拾不过来,累得够呛,索性下决心一段时间不给他们买任何玩具了。然然眼巴巴地看着新玩具没指望了,于是又钻进玩具堆里,这个弄弄,那个看看,重新寻找起新感觉来了。

其实玩具再多,但宝贝最喜欢的都是很简单的,比如泡泡水,积木,气球……才花十几块钱买的一大瓶泡泡水,两兄弟可以很兴奋地玩上大半天,哥哥吹弟弟抓,快乐得不得了。今天玩好了收起来,过两天又拿出来再玩,百玩不厌。积木也是,一百多元一桶,拼拼凑凑,搭个小车,

搭个房子,动动脑筋,百变造型。又或者,我们把玩具都放下,和宝贝们一起到户外玩玩躲猫猫,一起DIY个风筝并把它放飞起来,一块草坪,一片新鲜的空气,足以让宝宝们获得无尽的快乐。

圣诞节这天然然突发“奇”想,要用饮料瓶做个望远镜。于是我和他找来瓶子和毛根,心有灵犀地DIY了个可爱的望远镜,然然开心的样子,仿佛得到了世界上他最喜欢的礼物。宝贝的快乐是如此简单。我们家长不必设计得多么复杂。家里的航模,遥控车,都比不上一瓶泡泡水,一次亲子DIY能给宝贝们带来的快乐。让我们和宝贝一起去发现快乐,创造快乐,寻找快乐。简简单单,快快乐乐。

(说明:瞧瞧我身旁的圣诞树,可都是幼儿园老师和小朋友们用简单的环保材料制作而成的哟。)



1370号王湘然 环保圣诞树



寒流来袭 宝宝中招

——记九儿的第一次感冒

□夏雨潇(2441号陈芊羽妈妈)

九儿出生的那天阳历阴历都逢九,又是个八九斤两的重量级,所以叫九儿。

九儿是个身体健康的小丫头,一直以来我们都坚持母乳喂养,从未出现过头疼脑热的现象,可最近的天气突然转冷,很多人都患上了感冒,恰逢九儿要度过六个月大关,随着母乳天然抵抗力的降低,很多宝宝都会在这一时间段生病,我们担心她也会

一样,平时生活更加小心,谁知防不胜防,还是让她中招了。

那天晚上睡觉的时候,九儿就有了较重的鼻音,第二天早上,小家伙正玩的时候,我看见一股清水鼻涕就这么很自然地淌了出来,面对这再明显不过的感冒初期症状,平时遇事冷静的我也变得烦躁起来。果然,九儿渐渐变得安静,木讷,

小脸也不再挂着笑容,你逗她的时候,她也变得很不耐烦,时不时还哭闹,一副不爱理人的样子,作为妈妈,当时心里别提多难受了。虽然知道感冒会有三到五天的自愈过程,可心中仍不时地想,如果马上就好了,那该有多好啊……如果感冒的是自己,那该多好啊……

我们采取了物理治疗的方法,家里熏了醋,大人们都戴了口罩,我们给宝宝喂白开水,希望可以排出感冒毒素,然而到了第二天下午,她的头突然很烫,我的头“哄”的一下就大了——肯定是发烧了!果然,38.9℃,我们再也坐不住了,抱起宝宝就向医院冲去。

上了车,我抱着她,心疼不已,我摸摸她的小脸,对她说,九儿乖,一会儿就到医院了,吃了药就好了。谁知这丫头似乎听懂了,朝我淡淡一笑,又把头埋进我的怀里,乖巧恬静得像个小孩

子。那一刻,一股与宝宝心灵相通的感受瞬间充斥了我整个心灵,又化作滴滴热泪从眼中溢出。窗外车水马龙,景物如飞,回想宝宝出生这半年的酸甜苦辣,一时间百感交集。

经过简单的检查,医生的一句没事终于让我们心头的大石头落地,开了退烧药就让我们回去了。医生说,孩子的感冒发烧都要有一个过程,发烧不超过38.5℃不需要吃药,你们做的物理治疗很好,多喝水,多休息,辅食少吃或不吃,如果宝宝的情绪还不错,就不需要过于担心。

回家吃了药,九儿就退烧了,后来的两天感冒也渐渐好了,笼罩在我们头上的乌云这才散去。在这边也要提醒一下其他的家长,冬天天气寒冷,是宝宝生病的高发季节,一旦有了感冒症状,一定要像医生说的那样,多喝水,多休息,家长要多观察,让宝宝能健康平安度过冬天!



2441号陈芊羽