

宝妈别慌,这些根本不是事儿



刚刚出生的宝宝,会出现各种“稀奇古怪”的情况,有些情况是正常的生理现象,有些则可能预示着疾病,及时正确地应对和处理,才能让宝宝在新的环境中健康地成长。

1 鼻尖上有“小丘疹”

在新生儿鼻尖及两个鼻翼上可以见到针尖大小、密密麻麻的黄白色小结节,略高于皮肤表面,医学上称之为“粟粒疹”。

这主要是由于新生儿皮脂腺滞留引起的。几乎每个新生儿都可能出现,一般在出生后1周就会消退,这属于正常的生理现象,无需做任何处理。

2 乳腺肿胀

正常新生儿,无论男女,在出生后1周左右都会出现双侧乳腺肿胀,大的如半个核桃,小的如蚕豆,有的还分泌乳汁。

这是因为胎儿体内存在着来自母体的一定量的雌激素、孕激素。出生后,来自母体的雌激素和孕激素被骤然切断,使泌乳激素作用释放,刺激乳腺增生,一般2-3周可自行消退,不需要处理。不要挤压乳头,以免细菌侵入。

3 “阴道流血”和“白带”

有些女婴的家长可能会发现,刚出生的女婴就出现了阴道流血,有时还有白色分泌物自阴道口流出。

这是由于胎儿在母体内受到雌激素的影响,新生儿的阴道上皮增生,阴道分泌物增多。胎儿娩出后,雌激素水平下降,子宫内膜脱落,阴道就会流出少量血性分泌物和白色分泌物,一般发生在出生后3-7天,持续1周左右。无论是“假月经”还是“白带”,都属于正常生理现象,无需任何治疗。

4 手足抖动

宝宝在出生后6周左右到院检查时,很多家长都在问同一个问题,就是宝宝手脚有时会持续抖动,是不是抽风了,或是所谓缺钙引起的手足搐搦。

在新生儿时期,新生儿的大脑中枢尚未发育完善,功能尚不

健全,但运动神经系统发育得相对较为完善,所以手、臂、手指、小腿等肢体会常常不自主地抖动,这是一种生理现象。随着大脑功能进一步完善,手足抖动的现象就会消失,所以家长们不必担心。

抽风或缺钙引起的手足搐搦,都一定伴有其他的病理现象,如高热、烦躁不安、吃奶不好等。

5 四肢屈曲

细心的父母都会发现自己的宝宝从出生到满月,总是四肢屈曲,有的父母担心宝宝日后会长成罗圈腿,干脆将宝宝的四肢捆在小被子里。这种做法是非常错误的。

四肢屈曲是新生儿的正常姿势,因为胎儿就是以这种姿势待在妈妈的子宫里的。正常新生儿的姿势都是呈英文字母“W”和“M”状,即双上肢屈曲呈“W”状,双下肢屈曲呈“M”状,这是健康新生儿肌张力正常的表现。随着月龄的增长,四肢会逐渐伸展。



本节内容选自《北京妇产医院专家教你母乳喂养这样做》(作者:王琪,出版社:江苏凤凰科学技术出版社)

本书由北京妇产医院专家王琪教授主编,为新手妈妈解决了母乳喂养中各种问题,对于传统母乳喂养中存在的科学之处,也做了纠正。

母乳喂养不仅要掌握正确的方法,更重要的是要坚定信心。书中大量的细节指导,力求让每一位妈妈的母乳喂养都能游刃有余,让宝宝在母乳的呵护下,身体与心灵都能健康成长。



扫描二维码即可购书

健康书架

《怀孕40周这样吃 不长肉生得顺》

不繁琐、不将就、不长肉的孕期饮食指导书。怀孕40周、10个月饮食宜忌,140多种营养食材,170余道推荐食谱,营养专家教你克服孕期不适、轻松度过孕育时光,好孕、瘦孕才是硬道理!



《协和0-3岁宝宝同步成长全书》

本书的独特之处就在于,既重视宝宝的发育与智力发展,还强调了宝宝性格培养的重要性,力争做到全面、科学、实用。相信在科学专业知识的指导下,你的宝宝一定能够更加聪明、健康!



扫描识别江苏凤凰科学技术出版社官方天猫旗舰店、微信公众号二维码了解更多新书好书



官方天猫旗舰店



官方微信



上周六,我们迎来“秋分”。“暑退秋澄转爽凉,日光夜色两均长。”秋分,是一年中的第16个节气。这次中国光大银行南京分行和现代快报ZAKER南京共同举办的“名医健康行之节气养生活动”讲座,在融侨社区会议室顺利开展。南京市中医院老年科副主任高翌带来了精彩的《常见慢性病的秋季中医调养》讲座,专家还推荐了10种药茶,秋冬季经常咳嗽的人可以试一试。据悉,中国光大银行南京分行的系列活动主题是“共享阳光、健康生活”,通过结合节气特点、饮食原则、多发疾病、防治手段、养生知识等内容与广大市民进行分享。中国光大银行在惠及民生的大健康领域先行一步,已经广泛地与国内领先医疗机构开展了紧密的合作。

现代快报/ZAKER南京记者 任红娟 刘峻

“秋分”天凉易咳嗽,试试这10种茶

这个时节最容易感冒

高翌说,进入秋分后,气温会进一步下降,温差大,呼吸道就会不断在冷暖之间作调整,抵抗力逐渐减弱就会发生感冒,所以此时也是感冒高发季节。秋季也是肺炎的发病期和老慢支复发最多的时候。据统计,“老慢支”病人感冒后90%以上导致急性发作。秋季空气干燥,过敏源也比较多,常引发哮喘。有哮喘病史的人应尽量避免与致敏物质接触。要随气温的变化,及时增添衣服、被褥。还要注意加强营养,重视锻炼身体。可采取相应的进补,以预防或减轻支气管哮喘。

常喝开水和菜汤

秋天干燥,须养阴防燥,在饮食上宜常喝开水和菜汤,多吃些白色的食物,如山药、萝卜、白菜、生梨、香蕉、银耳、莲子、百合等;滋阴润肺的食品,可以多食用芝麻、糯米、蜂蜜、荸荠、柿等。进补鸡肉、鸽子肉等滋阴养胃的肉类。还要注意不吃或少吃辛辣性食物和烧烤类食物,如辣椒、



高翌教大家秋季中医调养

现代快报/ZAKER南京记者 任红娟 摄

花椒、桂皮、生姜、葱及酒等,特别是生姜。古语有“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜”。

秋季的三个月,万物成熟而平定收敛。此时,天高气急,地气清肃,人应早睡早起,以保持神志的安宁,减缓秋季肃杀之气对人体的影响;收敛神气,以适应秋季容平的特征,不使神思外驰,以保持肺气的清肃功能,这就是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的方。



罗汉果茶 资料图片

这10种药茶,可以治咳嗽

润肺茶

南沙参6克 麦冬6克 生甘草3克

利咽茶

金银花3克 麦冬6克 西青果3克 桔梗6克 玄参6克 生甘草3克

罗汉果茶

将罗汉果切碎,用沸水冲泡10分钟后,不拘时饮服。每日1-2次,每次1个。

二绿女贞茶

女贞子捣碎后,与绿茶、橘络共入杯内,以沸水冲泡即可。每日1剂。

茄子茶

干茄子根10-20克,绿茶1-2克。茄子根切细,与茶一起用沸水冲泡10分钟,每日一剂。

芦根甘草茶

芦根50克,甘草5克,绿茶2

克。芦根、甘草加水煮沸10分钟,去渣取汁,趁热加入绿茶即可,每日一剂。功效:平喘、止咳、清火、消炎。适用于支气管炎急性发作。

橄榄芦根茶

橄榄,芦根,清水两碗半煎至一碗,去渣代茶饮。

橄榄胖大海

先将橄榄放入清水中煮片刻,然后冲泡胖大海及绿茶,闷盖片刻,入蜂蜜调匀,徐徐饮之。每日1-2剂。

萝卜茶

白萝卜100克,茶叶5克,食盐适量。将萝卜切丝加盐煮熟,茶叶用沸水冲泡,将汁倒入熟萝卜中,加盐即可,日两剂。功效:清火、止咳、平喘。适用于气管炎咳嗽多痰。

橘茶

干橘皮2克,茶叶2克。用沸水冲泡5分钟即可,每日一剂。功效:止咳化痰。