

## 关注产后抑郁的预防

鲜桂君

四川省西充县多扶中心卫生院 四川西充 637260

【中图分类号】R749.4

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 ( 2020 ) 02-047-01

经过十月份的怀孕终于取得了积极成果。婴儿的健康出生本应给新妈妈带来更多的快乐，但是一些新妈妈由于生理和心理因素而遭受产后抑郁的困扰。不仅有紧张，怀疑，恐惧的情绪，还有少数新妈妈会感到绝望，逃离家庭，伤害孩子或自杀的思想和行为。所以健康地度过产后时间并防止产后抑郁很重要。

产后抑郁症是指女性分娩后性激素，社会角色和心理变化引起的一系列身体，情感和心里变化。主要症状包括变得悲观甚至绝望，容易激动，恐惧，记忆力减退和失眠。

临近分娩时，身体会分泌一种称为胎盘类固醇的激素。分娩前，该物质的释放达到最高值。分娩后 24 小时内，这种物质的分泌会突然减少，新妈妈的情绪会随着这种激素水平的变化而变化，情绪会从高峰到谷底直接下降，并突然变得烦躁，悲伤，产生哭泣和不快乐等负面情绪。这种不良情绪完全是由体内激素的变化引起的，有 80% 的新妈妈出现了情绪低落，但这并不是真正的产后抑郁症，只能被认为是产后情绪不佳，它通常会在两周内自行缓解。

对于大多数母亲来说，这些悲伤会过去，并且很快就会恢复正常，生活中母亲的责任感更强。但是对于一些母亲来说，“产后抑郁症”仍在继续，她们没有（也无法）恢复健康的心态和体力。据估计，有 10% 到 20% 的女性会有一定程度的产后抑郁症。最近的研究表明，产后抑郁的最大危险因素是抑郁史，而不是“高需求”母乳喂养或与母乳喂养有关的因素。产后抑郁症并不表示母亲的人格缺陷或对母亲角色的态度异常。只是身心告诉新妈妈，当前生活中的变化和挑战超出了新妈妈的能力。

疲劳是产后抑郁和沮丧的主要原因之一。因此，母亲应合理安排休息时间，尽快适应新生活，确保有足够的休息时间，

避免疲劳。无论是喜乐还是沮丧，都要善于表达自己的感受，这是适应生活变化必不可少的一部分。当遇到困难时，我们必须积极寻求医务人员，丈夫以及其他亲戚朋友的帮助和支持。不要怪自己，与人倾诉可以减轻心理压力。

如果新妈妈不幸患了产后抑郁症，则必须及时就医，并且不得延误治疗。在治疗期间，新妈妈必须学会分散注意力并做自己喜欢的事情，例如听音乐，看电视，养花等等。家庭的理解也是必不可少的。新妈妈常常敏感而可疑，他们不愿将孩子交给别人照顾，但又常常自顾不暇。面对母亲心情的变化，家庭不要光沉浸在新生儿的喜悦中，还应该更加重视母亲；尊重、同意她的感受，避免指责教育。如果您发现新妈妈心情不好，请多与她沟通，尊重她的情绪调节方式，分担家务，例如睡觉，洗澡，换尿布等，并为母亲和婴儿营造安静的休息环境；以母亲为中心，家人和其他照顾者不要对母亲强加您的建议。

丈夫的陪伴非常重要。丈夫可以与妻子分享初次成为父亲的感受，以减轻母亲的焦虑感；分担家务，确保妇女休息；避免产生“有孩子了就不再关心我了”的心理鸿沟。如果新妈妈感到沮丧或困惑，请与信任的人交谈以减轻压力。当然，最重要的是新妈妈的自我调节。分娩以后，可以多与婴儿交谈，并尽快适应角色变化。孩子出生后，要设定心态，不要对自己施加太大压力。遇到问题时，通过孕妈妈论坛或与有经验者进行交流。在饮食中多吃新鲜蔬菜和水果，多喝温开水，思考美好的一面，学会减轻压力，微笑面对生活。

如果无法缓解或恶化情绪低落，应及时寻求专业医生的帮助，如有必要，请在医生的指导下服用药物。产后抑郁症不必太害怕，但也不可忽略，总体来说预后良好。70% 的患者可在 1 年内治愈，很少有患者能维持 1 年以上。

## 妊娠糖尿病在日常的饮食上需要注意什么？

汪 泽

简阳市贾家中心卫生院 ( 简阳市第二人民医院 ) 四川简阳 641421

【中图分类号】R714.25

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 ( 2020 ) 02-047-02

一些孕妈在怀孕之后被查出血糖偏高患上了妊娠期糖尿病，妊娠期糖尿病会引起胎儿巨大、新生儿低血糖、新生儿呼吸窘迫综合征等，增加胎儿死亡风险。大多数妊娠期糖尿病孕妇产后可恢复正常，但会增加患 II 型糖尿病的风险。饮食对妊娠期糖尿病孕妇的血糖值影响较大，为此日常饮食应格外重视。那么患上妊娠期糖尿病的宝妈们如何控制日常饮食呢？接下来就让我们探讨一下。

血糖升高的原因主要是葡萄糖摄入过多或者消耗过少。对糖尿病人而言在临床上可服用降糖药物进行控制。而妊娠期

糖尿病是由孕妇自身激素水平的变化及饮食摄入热量高等原因造成，口服药物治疗对胎儿会产生一定影响，为此大部分宝妈需要进行胰岛素治疗或者加强饮食护理。

妊娠期糖尿病孕妇需进行饮食调节，确保热量摄入合理；进行餐后适当运动将血糖控制在理想范围。那么宝妈们如何控制饮食呢？（1）明确总能量的摄入。一些人认为孕期吃的越好、越多对孕妇身体越有利，其实不然，在妊娠初期孕妇不需要的过多摄入热量，饮食三餐和孕前一样即可。在妊娠中其、晚期，胎儿的生长速度较快需要，为了维持胎儿生长

孕妇需要摄入更多的热量，但不能盲目增加热量，宝妈们需根据自己的实际情况调整饮食，妊娠期糖尿病中期孕妇每天摄入的热量以 25-30kcal/kg；妊娠期糖尿病晚期孕妇每天摄入的热量以 30-35kcal/kg。(2) 少食多餐。对妊娠期糖尿病孕妇而言，每餐摄入热量较多会使血糖骤然升高，宝妈们可将每天的饮食细分，减少每餐的摄入，增加每天的用餐次数。每天进 5-6 餐较为合理。不可盲目减餐，孕妇在餐后没有饥饿感即可。这一进餐方式缩短了每一餐之间的时间，避免长时间处于饥饿导致孕妇产生酮体，此外宝妈们在睡前还可适当食用一些点心。(3) 严格摄入易吸收的糖份。妊娠期糖尿病孕妇应严格摄入易吸收的糖份，避免血糖浓度骤然升高。例如砂糖、葡萄糖、冰糖、蜂蜜、麦芽糖、甜食等单糖。宝妈们还应严格控制使用水果的种类，龙眼、芒果、木瓜、西瓜、文旦、香蕉、凤梨、葡萄、荔枝等水果的 GI 值较高，食用后血糖快速上升，尽量不要食用。应食用葡萄柚、苹果、水梨、李子、樱桃、柑橘等 GI 值水果，需注意的是水果榨成果汁后易被人体吸收，宝妈们应直接食用水果。(4) 合理摄入主食。宝妈们应控制饮食的种类，就主食而言，粗粮在人体的吸收速度较慢，食用后血糖上升更慢，宝妈们可用粗粮代替白米饭。北方人可用全麦面包替代馒头，或者用土豆、红薯等替代主食。多吃蔬菜，少吃高脂肪的油膩食物。(5) 保证蛋白质摄入。

相对于正常孕妇而言，妊娠期糖尿病孕妇应摄入更多的蛋白质。可食用鸡蛋、牛奶、鱼、虾、豆浆、豆腐等，每天蛋白质摄入量为 100-110g 最佳。(6) 控制脂肪摄入量。妊娠期糖尿病孕妇应严格控制脂肪摄入量，每天摄入量应小于 1g/kg 体重，以植物脂肪代替动物脂肪，少食煎、炸、肥肉、内脏等食物。每日适量使用坚果类食物。(8) 多食用高纤维食物。膳食纤维具有降血糖的作用，还能延长食物在胃肠道的排空时间，减轻饥饿感。妊娠期糖尿病孕妇应多食用，蔬菜、水果、豆类等富含膳食纤维，此外水果中的果胶能延缓葡萄糖吸收，使饭后血糖以及血清胰岛素水平下降。但需要注意的是食用水果过量会引起血糖上升，孕妈们应控制摄入量。

妊娠期糖尿病孕妇需加强饮食管理，既要让能量供给满足孕妇及胎儿的需要，又要避免能量过剩。肥胖孕妇在妊娠期不应过分限制饮食和减重，否则将导致饥饿性酮症，影响胎儿生长。一般来说全天主食摄入量为 300-350g，占总热量的 50% 至 55%；蛋白质摄入量为 1.3g/(kg·d)，占总热量的 20% 至 25%；脂肪的总摄入量应低于总热量的 25% 至 30%。

总而言之，妊娠期糖尿病不利于胎儿的生长发育，孕妈们若检查出妊娠期糖尿病，应加强饮食控制，合理摄入糖类、脂肪、蛋白质，控制血糖水平。

## 宝宝感冒发热怎么办？

沈林

资阳市雁江区中医医院（儿科） 四川资阳 641300

【中图分类号】R174

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2020) 02-048-02

小儿感冒又称伤风，是感受外邪引起的一种常见的外感疾病，以发热、鼻塞流涕、喷嚏、咳嗽为主要临床特征。西医称之为“急性上呼吸道感染”。本病一年四季均可发生，以气候骤变及冬春时节发病率较高，任何年龄均可发病，婴幼儿更为多见。其主要病因为感受风邪。小儿脏腑娇嫩，形气未充，腠理疏薄，卫表未固，冷暖不能自调，易受外邪侵袭而发病。小儿感冒主要以发热、恶风寒、鼻塞流涕、喷嚏咳嗽为临床表现。而小儿发热体温可分为：低热 37.5℃—38℃，中热 38.1℃—39℃，高热 39.1℃—40℃，超高热 41℃。宝宝感冒发热后，家长们都十分紧张，尤其是宝宝高烧不退时。就此，笔者为家长们浅谈下宝宝感冒发热的一些处理方法。

### 一、采取正确的物理降温方式

多喝水少穿衣，一是补充水分+保证排便，尽量多喂宝宝温水喝，多喝水多排尿，有利于降温，但一定不能用饮料代替温开水。如果宝宝不肯喝，可以用滴管往小儿嘴角边一点点滴入口中。二是适宜室温+减少衣物，将宝宝置于室温 24℃ 左右的环境中，保持房间通风透气，同时脱掉多余的衣物，但如果宝宝发烧时伴随有畏寒、寒颤，就不能减少太多衣物，而是需要适当保暖。

### 二、采用温水擦浴的方式

让宝宝头部以下浸泡在略低于体温 2℃ 的水中，同时用毛巾在他四肢和前胸后背均匀地搓揉，擦至腋窝、腹股沟、腘窝等血管丰富处停留时间稍长些。每次擦浴时间约 30 分钟，间隔 4~6 小时。如果当宝宝出现寒颤发抖就要立即停止，

并采取适当的保暖措施，同时注意室温不要过低。

### 三、采用热水泡脚

热水泡脚有助于加快血液循环，促进排汗，有利于降温。泡脚可以用足盆或小桶，倒入 2/3 盆水，水温要略高于平时，温度在 40℃ 左右，以宝宝能适应为标准。泡脚时家长可抚摸宝宝的小脚丫，既使血管扩张，又能减轻发烧带来的不适感。

### 四、宝宝体温超过 38.5℃，需口服退烧药

一般可选用的药物有对乙酰氨基酚剂或布洛芬混悬液。药物治疗建议在医生指导下使用，尤其是 1 岁以下的宝宝。如果有高热惊厥史的宝宝，建议体温超过 38℃，即可口服退烧药，尽可能减少惊厥的发生。

### 五、采用中医外治法来退热

小儿退热推拿的效果较显著，受到越来越多的家长认可。但小儿退热推拿需讲究辨证施治，所以笔者将简单介绍下小儿感冒发热的实用手法。

小儿感冒发热的辨证要点是恶寒发热，头痛鼻塞，喷嚏鼻涕。治则：解表清热。选穴：头面部四大手法（开天门、推坎宫、揉太阳、擦耳后高骨）、拿风池、清天河水、退六腑、捏挤大椎出痧、捏脊。操作手法：

（一）开天门：以两拇指交替从两眉正中推至前发际成一直线，其功效是疏风解表，止头痛，兼镇惊安神，醒脑开窍。

（二）推坎宫：以两拇指自眉心同时向两眉梢分推，其功效是疏风解表，调节阴阳，醒脑明目。

（三）揉太阳：以两拇指指腹置于外眼角与眉梢连线的中