

刚刚生完宝宝的产妇，体力已经消耗光了，这时候最需要做的是休息，只有养好精神，接下来才能更好地照顾宝宝。潍坊市妇幼保健院产二科主管护师刘艳萍总结了产后第一天必须知道的9件事。

产后第一天做好9件事

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

了解身体状况

体温略高：在刚分娩的24小时，产妇的体温会略有升高，一般不超过38℃。

脉搏略缓慢：由于子宫胎盘循环的停止和卧床休息，产妇脉搏略为缓慢，约每分钟60次-70次；呼吸每分钟14次-16次；血压平稳，变化不大，如果是妊娠高血压患者，血压会明显下降。

子宫位移：产妇分娩第一天，子宫底大约在平脐或者脐下一指左右，大约在产后10天降入骨盆腔内。

下腹阵发疼痛：分娩后，因为宫缩而引起下腹阵发性疼痛叫做“产后宫缩痛”，一般会在产后的2天-3天自然消失。

争取多休息

分娩过程耗尽了产妇体力，现在医院都是母婴同室，宝宝与妈妈在一起，大约每2小时-3小时就要哺乳一次，还要应对孩子的哭闹，产妇应尽可能争取时间休息。

喂奶策略

产妇分娩后应该尽快让婴儿吸吮乳头，这样可尽早建立催乳和排乳反射，促进乳汁分泌。

哺乳时间和频率与婴儿的需求以及产妇感到胀奶的情况有关，一般2小时-3小时喂一次。刚分娩的产妇身体虚弱、伤口疼痛，可选用侧卧位喂奶。每次哺乳后应将宝宝抱起轻拍几下，以防溢奶。

尽早排气

剖宫产的产妇因手术肠道功能受到抑制，肠蠕动减慢，腹腔内有积气，术后会有腹胀感，如果没有特殊的并发症，一般在手术后6个小时可根据身体情况慢慢下床活动，促进肠蠕动，尽早排气。

适当运动

自然分娩的新妈妈产后两个小时后就可下床活动，可增强

腹肌收缩，促进子宫复原、恶露排出，增进食欲，防止尿潴留和便秘发生。

切记，要适度活动。

注意外阴清洁

产妇在产后要注意外阴的清洁，大小便之后用温水清洗外阴，避免细菌滋生导致感染。在清洗完后要擦拭干净。

产后，护士会按压产妇子宫底部，帮助促进宫内淤血排出，并观察阴道流血情况。产后24小时内若感到会阴部或肛门有下坠不适、疼痛感，应及时通知医生，以防感染和血肿发生。

保持个人卫生

产妇产后出汗较多，衣着应宽松、舒适，冷暖适宜，千万不要过分“捂”，影响体内散热。

注意个人卫生，及时更换产妇的床单及贴身衣服，喂奶前洗手，用温水刷牙、洗脸。

产后尽快排小便

自然分娩的产妇，分娩后两小时即可排尿。因为在生产过程中，胎头下降会压迫膀胱、尿道，少数产妇会排尿困难，发生尿潴留。膀胱过度充盈会影响子宫收缩，导致产后出血，产妇应尽早下床排小便。如不能排尿，应进行导尿。

注意环境卫生

室内保持清洁舒适、温度适宜。产妇从产房转至病房后，室内温度一般控制在22℃-24℃，保持通风良好，注意避免对流风。在房间内不要吸烟。

由于刚分娩后的产妇需要静养以恢复体力，亲友最好不要在此时来探望。有慢性病或感冒的亲友更是最好不要来探视产妇及新生儿，以免引起交叉感染。

产妇分娩后可以喝这两款营养粥

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

产妇在分娩时会消耗大量的能量，为了尽快补充体力，可以服用一些汤羹类食物，达到通络下乳、养血补血等功效。日前，潍坊市妇幼保健院产房主治医师孙东娃推荐了两道适合产妇食用的营养粥。

小米红糖粥

原料：小米100克，红糖20克。

做法：将小米用清水淘洗干净，放入锅内，加入足量的清水，用旺火烧开后，再用文火熬煮，熬成黏稠状。食用时放入适量红糖搅拌均匀即可。

功效：补益气血。小米对气血两虚、脾胃虚弱的人群有改善作用；红糖有补血和活血、补虚的作用。

红枣山药小米粥

原料：红枣6颗，小米200克，山药半根。

做法：山药洗净去皮切块，红枣、小米洗净，把所有食材放入锅中，加足量水煮成粥即可食用。

功效：补气健脾。红枣具有补气健脾的作用；山药具有补脾健胃的作用。

妇幼知识
一点通

体检发现有乳腺结节 不必过于惊慌

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 姜婷婷

有人说每次体检就像期末过关考试，看到体检报告上有“乳腺结节”的字眼，不少女性就会不淡定。对于乳腺结节的相关问题，记者采访了潍坊市人民医院甲状腺乳腺外科二区的安娜和王文彬。

什么是乳腺结节？

乳腺结节并非一种单独的疾病，而是乳腺疾病的一类表现，是一种症状，是在影像学检查中发现的乳腺内一种形态学改变。乳腺超声、乳腺X线检查都可以发现乳腺结节。许多乳腺的病变，比如乳腺囊肿、乳腺纤维瘤、乳腺癌等，都可以表现为乳腺结节。

常见的乳腺良性结节包括纤维腺瘤、囊肿、导管内乳头状瘤、乳腺病等。常见的恶性结节则是乳腺癌，通常质地较硬、活动度较差、粗糙、与周围组织分界不清，还可能伴有乳头溢液、皮肤凹陷、皮肤橘皮样改变等表现。

为什么会形成乳腺结节？

关于乳腺结节的病因，目前还不是很明确。内分泌激素的水平、基因突变和环境影响都可能是乳腺结节的病因。此外，精神压力、饮食习惯等因素也可能导致乳腺结节的出现。约有90%的女性都会受到乳腺

结节的困扰，因此不得不重视这个问题。

发现乳腺结节不必过于惊慌失措，大部分乳腺结节都是良性的，要明确结节到底是什么性质，只有活检的病理学检查才可以确定。需要提醒的是，无论是穿刺活检还是切除活检，都是有创的检查方法，只有在检查中提示BI-RADS4A及以上，医生综合病史、查体触诊等，才会建议活检。

预防乳腺疾病日常怎么养护？

健康饮食。少吃高糖、高脂、高盐及辛辣刺激食物，多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品等，主食中增加杂粮，做到粗细搭配。

坚持运动。每天保持活跃生活方式，避免久坐不动。建议每周保持150分钟-300分钟的中等强度锻炼，超过时间上限是最佳的。

控制体重。有研究表明，保持健康的体重（BMI：20-25）有助于降低患乳腺癌的风险。

保持心情舒畅。愤怒、抑郁、焦虑等负面情绪可能会干扰内分泌平衡，增加患乳腺疾病的风险。所以，平时别把情绪憋在心里，可通过听音乐、看书、做瑜伽、向朋友倾诉等方式排解负面情绪，让自己开心起来。

