



今日烟台 健康·养生

塑造产后新形象

专刊记者 王伟

明天就是三八节了。每个女人都要经历从女孩到母亲的蜕变,每个新妈妈从怀孕到生产这个过程都是紧张而幸福的。幸福是因为自己孕育了新的生命,有下一代延续自己的血脉和对生活的美好向往,而紧张则是因为新妈妈的经验不足,很多事情都是以前没有面临和经历过的。

产后面临的一系列问题越来越被年轻妈妈们所关注,不科学的陈旧观念,例如:不科学的坐月子,让身材变得发福走形。作为80后的新一代年轻妈妈有知识、有资本,去追求美。在三八节即将到来之际,记者采访了烟台毓璜顶医院产科I科主任徐爱群,为大家讲解在临床上总结的新妈妈们产后恢复的一些经验以及注意事项。

产后早期恢复的重点是防止出血和早小便。“产后2小时内要防止出血。”徐爱群主任说:“新妈妈产后2小时是出血的高发期,一般医院是在产后1小时在产房内观察出血现象,等产妇进入病房后需要继续观察出血现象。”鼓励产妇按摩子

宫,观察阴道流血量的多少,2小时内超过400ml,应考虑产后出血。胎儿娩出后24小时内流血量大于500ml,属于产后出血,应及时找医生进行诊疗。产后4小时要小便,一些老观念认为产后不能过早下床小便,对此徐主任说鼓励早下床小便,憋着容易得“尿滞留”。

要及时补充营养和能量,但不要盲目进补。产妇在分娩时失血耗气,要及时补充营养和能量,多喝一些清淡的汤类。红糖很适合新妈妈食用,因为它含铁量高,有助于帮助产后补血。很多产妇在月子期间身材发福走形,有“不能亏了宝宝”的想法,吃的太多,补的太多。很多老人也认为产后胖了好,脸上有面子。实则

产后脂肪的需求没孕期大,人的胃口和饮食习惯难以主动改变,需要产妇自己控制。喂奶的过程,就是慢慢消耗脂肪的过程,如果不控制饮食就会巩固脂肪,盲目进补更会增加脂肪,反超怀孕时的体重。

徐主任说到,产后要做一些产后恢复体操。以前的观念是产后一个月内应尽可能休息,甚至不要下床,其实越早下床活动,身体的复原则愈快。在做产后运动时,不要长期一个姿势,还有由于整个孕期过程关节松弛,产后的运动不要超负荷,要适量。

要重视产妇的心理变化。很多产妇在从孕妇到母亲的角色转变中没有准备好,很多新妈妈产后抑郁,

严重者可发展到产后抑郁症。曾经我们医院就有个产妇得了产后抑郁症,老想着自杀。为此,徐主任提醒:家人要与产妇多交流、沟通,注意观察产妇的情绪变化,发现异常及时疏导。替产妇多分担一些压力,共同帮助产妇度过这一阶段。

徐主任还说,产后七天左右,子宫口还没有闭合,不主张盆浴。产后应当洗淋浴,每次洗澡的时间不宜过长。浴后迅速用毛巾擦干,防止受凉。还要保持室内通风,空气流通,室内温度不可太高,也不可忽高忽低。

最后徐爱群说:“母乳喂养对产妇产后子宫恢复是最有利的。婴儿在吮吸乳汁时,刺激子宫的收缩,有助于子宫的恢复。”



相关链接

产后饮食注意事项

烟台山医院膳食营养科主任于萍说产后饮食要注意:“产后第一周要及时补充蛋白质和能量,严控脂肪的摄取,怀孕中,母体为了准备授乳而储存了足够的脂肪,因此,产后不要吃太油腻的食物;不要偏食,多吃五谷杂粮;产妇体内的钙质因为哺乳而大量流失,要多吃含钙丰富的食物如:豆类、酸奶、小鱼、小虾等防止骨质疏松;多吃动物肝脏、深绿色蔬菜,如:油菜、菠菜等可以预防贫血。还有鲑鱼汤、猪蹄汤(可放上花生或芝麻一起炖)、蛏子汤、小公鸡汤不仅有助于催奶,还有助于身体复原。”



超市哪些食品损健康

大概绝大多数的消费者都不知道,我们眼前超市的购物架上到底暗藏了多少秘密。让我们对各个超市货架进行一次调查吧,揭露一些对人们的误导,却不利于健康的食品。

*脱脂、低糖并不代表真健康

去超市的糖果区走一遭,你一定会看到“脱脂”的字样,而超市也是以这一点作为他们的营销战略。但是这些不含卡路里的垃圾食品几乎全部是用糖及加工后的碳水化合物制成的。

在一瓶低糖茉莉的花茶的瓶子上,你会在包装的含量表里看到这样的字样:“含糖量低于4%”。而在茉莉蜜茶的包装上,只表明了含有白砂糖,并没有表明含量多少,这不会为你的健康带来多少好处。尤其是那些患有糖尿病的人。

那么所谓的半脂芝士到底是什么样的食品呢?当你了解了以后,你就会为所付的钱而大感失望:每100克原味芝士片含脂肪26克,能量1300千焦,而半脂芝士片含脂肪12克,能量1049千焦。为什么不在营养

表上标注卡路里的含量呢,实际上,全脂和半脂芝士卡路里含量不会相差太多。那么,你打算消化多少克的卡路里呢?

*反式脂肪酸超标

在超市的过道里充斥着各种各样危害健康的反式脂肪酸类食品。最糟糕的点心是袋装爆米花,每份含有6克反式脂肪酸,一袋实际上是三人份的,因此吃下它就相当于消耗掉18克反式脂肪酸,而人体最多每天能承受2克反式脂肪酸量。购买球状的膨化食品之前,仔细研究它的营养成分表。

*色素、防腐剂与儿童多动症有关

研究人员发现,食品中的色素和防腐剂与儿童多动症之间有一定的关系。很多包装食品中都普遍存在包括黄色5号、黄色6号、红色40号及苯甲酸钠的添加剂。但是,造成多动症的原因究竟是这些化学物质的组合物,还是其中单一的一种,研究者还不清楚。彩色糖里往往含有黄色5号、黄色6号、红色40号色素,而一些软饮料中则含有苯甲酸钠。

食疗食补

牛肉葱头粥治慢性胃炎

原料:熟牛肉500克,牛肉汤2500毫升,葱头、胡萝卜各150克,大白菜250克,土豆200克,大米100克,牛油140克,香叶2片,干辣椒1克,胡椒粉、胡椒粉、味精和食盐各适量。

制作:熟牛肉切成片;葱头洗净,切成细丝;胡萝卜切大片;三者加香叶、胡椒粉、干辣椒一起放入砂锅中,加水适量,焖熟成汤。土豆切块,大白菜切

碎,二者放入锅中,加牛肉汤煮沸,待土豆八成熟时加入焖好的汤煮沸,加入大米煮沸,加盐、胡椒粉调味,粥成时在碗内放上熟牛肉片即可。

方法:佐餐食用,每次150~200毫升。

功效:本品具有温胃暖脾之功效;适用于春季脾胃虚寒所致的慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡发作症见胃脘疼痛、口淡不渴者。



教你一招 快速止鼻血

生活中我们难免会发生点意外,了解一些简单易行的生活常识,有助于及时处理意外,希望能对大家有所帮助。

喷鼻剂快速止鼻血。冰敷可促使血管收缩,减少流血;左(右)鼻孔流血,举起右(左)手臂,数分钟后即可止血。如果家里有治疗鼻炎用的含有羟甲唑啉的喷鼻剂,可以用其喷鼻腔,然后捏住鼻子10分钟,可阻止流鼻血。

烟台毓璜顶医院3月份专家坐诊表(部分)

科别	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
呼吸内科门诊	李航 宋修兰	王金德 蒲增惠	嵇焕盛 宋洁	宋修兰 李航	谢广顺 赵茂茂	宋修兰 王金德	谢广顺 李明文
肾内科门诊	李鹏 王明春	徐成江 潘若谓	张青 仪德亮	张燕 潘若谓	徐成江 潘若谓	薄守波 吴承荣	钟百灵 周福润
消化内科门诊	潘若谓 刘一品	周福润 王明春	潘若谓 王明春	王明春 衣龙志	王明春 —	—	—
心血管内科门诊	张传焕 于滨 孙培礼	李如臻 陶志刚 李建平	刘少荣 梁绪国 任法鑫	李冰 陈红英 李留东	刘济跃 李如臻 仲琳	刘文波 于滨 孙培礼	李建平 李华 专家轮转
神经内科门诊	孙旭文 李华 刘竹丽 褚文政	乔学壮 刘世玲 李冰	李冰 李华 刘竹丽	刘济跃 张淑俐 刘世玲	李萍 刘竹丽 褚文政	刘竹丽 褚文政 王绪芸	李华 褚文政 专家轮转
内分泌科门诊	陈述林 王大平	高伟 王淑艳	王大平 华秀峰	陈述林 于晓	高伟 王淑艳	华秀峰 —	于晓 —
脊柱外科门诊	刘洪涛	刘洪涛	刘洪涛	刘洪涛	刘洪涛	刘洪涛	刘洪涛
创伤骨科门诊	刘志强	王新	周路翎*	刘洪涛*	王新	主治医师	刘洪涛*
乳腺甲状腺肿瘤外科	李刚	李玉华	朱世光	邢建华	冯立新	宣向前	国长军
肝胆外科门诊	周先亭	许政	宋占文	刘小方	孟珂伟	专家轮转	专家轮转
泌尿外科门诊	柳东夫	孙德康	姜仁慧	王建明	王琳	杨典东	王科
烧伤科门诊	黄勇	陈才远	林立新	黄勇	陈才远	林立新	主治医师
妇科门诊	姜学强/ 李宁	董福荣 刘爱勤 常素文	王绍光/ 李宁	董福荣 刘爱勤	刘梅芳 高华	董福荣 常素文	董福荣 刘梅芳
产科门诊	王桂青/ 刘爱勤 杨瑛/ 刘梅芳 常素文	高华 刘永平 王彦	高华 刘梅芳 常素文	高华 刘梅芳 李宇	高华 刘永平 李宇 刘聪红/	高华 刘爱勤 —	高华 刘永平 —
不孕不育(女)门诊	姚丽华/ 曲庆兰/	王媛丽/ 曲庆兰/	姚丽华/ 曲庆兰/	崔青 姜秀萍/ 曲庆兰/	姚丽华/ 曲庆兰/	周萍 渠雨萍/ 曲庆兰/	周萍 钟淑珍/ 张宁/
不孕不育(男)门诊	张宁/ 包洪初/ 庄丽丽*/	张宁/ 包洪初/ 庄丽丽*/	张宁/ 包洪初/ 庄丽丽*/	张宁/ 包洪初/ 庄丽丽*/	张宁/ 包洪初/ 庄丽丽*/	张宁/ 包洪初/ 庄丽丽*/	张宁/ 包洪初/ 庄丽丽*/
耳鼻喉科门诊	邢建平 宋西成 姚玉健	张庆泉 任忠 邢建平	王锡温 任忠 姚玉健	张庆泉/姚玉健 文真	宋宇宏 任忠 陈秀梅	宋宇宏 任忠 张天振 宋建刚	任忠 姚玉健 任忠 张杰
眼科门诊	高磊 孙秋香/ 孙秋香/	文真 张宝玉/ 孙秋香/ 范慧君	高波 卓旭英	李元彬/ 王卿	李元彬/ 王卿	李元彬/ 王卿	李元彬/ 王卿
口腔科门诊	王升志 丁雨仁 吴雅珍 毕洪广/	成洲 唐功芝 吴雅珍	唐功芝 吴雅珍	王升志 唐功芝	王升志 唐功芝	赵文广 唐功芝	成洲 宋少杰
小儿内科门诊	初清 周广玉	李春香/ 李爱敏	初清 周广玉 徐慧	于惠芹 周广玉 柳雪梅	李爱敏 于惠芹	李坤霞 曲滋玲/	周广玉 万代红/ 张晓璐
儿童保健门诊	李坤霞/ 于惠芹/ 徐慧	丁艳洁 刘建秋/ 于惠芹/	王璇/ 李丽霞/ 魏晓玲/	蔡维艳/ 曲滋玲/	张晓璐/ 曲滋玲/ 王璇	李坤霞 李丽霞/ 魏晓玲/	曲滋玲/ 李坤霞/ 李春香
变态反应(哮喘)门诊	唐宁波 孙月眉	孙月眉	唐宁波	唐宁波	唐宁波	唐宁波	孙月眉
中医科门诊	姜桂兰 —	潘承业/ 邹勇 范会冰	潘承业 顾友谊	姜桂兰 潘承业	邹勇 潘承业	赵锡堂 —	潘承业 —
皮肤科门诊	高冬 夏秀娟 姚先平 康尔恂	王福胜 高冬 徐德华 夏秀娟	徐德华 姚先平 康尔恂	王福胜 姚先平 康尔恂	王福胜 姚先平 夏秀娟	徐德华 姚先平 康尔恂	王福胜 夏秀娟 高冬
心理咨询门诊	苏路侠	姚先平	康尔恂	徐德华	高冬	王福胜	康尔恂
感染性疾病门诊	蒲增惠	赵茂茂	蒲增惠	赵茂茂	蒲增惠	主治医师	主治医师
针灸室	赵树玲/ 于德娟*	赵树玲/ 于德娟*	赵树玲/ 于德娟*	赵树玲/ 于德娟*	赵树玲/ 于德娟*	赵树玲/ 于德娟*	专家轮转
备注:	xxx/为上午看门诊,xxx为下午看门诊其余为全天看门诊。带*者为主治医师,带**者为医师。本表自2011年3月1日起执行。若有临时调整,以医院当天坐诊表安排为准。						