

早产儿出院后需正确护理

支持专家: 潍坊市妇幼保健院新生儿科副主任苏永红



妇幼之家

早产儿较足月儿器官功能发育还不成熟,特别在出院后没有专业医护人员的看护,健康护理显得尤为重要,早产儿的新生爸妈也不用感到慌张,只要用心对待,早产儿也能健康成长。

潍坊市妇幼保健院新生儿科副主任苏永红介绍:早产儿是指胎龄小于37周的新生儿,体重<2500克者称低出生体重儿,其中体重<1500克者称极低出生体重儿,体重<1000克者称超低出生体重儿。

随着我国医学事业的发展,各地新生儿重症监护技术的提高,我国低出生体重儿,尤其是极低出生体重儿和超低出生体重儿的存活率大大提高。早产儿在新生儿重症监护室度过了转变期、稳定一生长期后,达到出院标准可以出院。

潍坊市妇幼保健院新生儿科副主任苏永红介绍:早产儿出院标准为:体重达2000克以上;在室温下能维持体温在正常范围,即腋温要在36-37℃左右;能经口摄入满足生长需要的奶量;呼吸平稳,哭声较响亮,无呼吸暂停,不需要吸氧;一般情况良好,无其它疾病。达到以上标准的宝宝即可出院回家,但出院的宝宝体重仍然较低,有的纠正胎龄还不足40周,因此还有很多问题需要注意,回家后仍应密切观察,发现异常尽快到医院就诊,以免耽误治疗。

出院以后,在家如何妥善照顾早产宝宝?

1、保暖:室内温度保持在24至26度,相对湿度在55至65%,居室定期开窗换气,保证空气新鲜。

2、体位:早产儿的头应偏向一侧,使口中的粘液或溢乳外流,避免粘液或呕吐物吸入气管引起窒息,可经常变换头位。

3、喂养:给予母乳加母乳添加剂,或早产儿配方奶喂养,体重达2500克以上者可直接吸吮母乳。

4、预防感染:减少居家探视人员,有感冒、气管炎、腹泻等疾病的病人应隔离,避免接触,护理

者要勤洗手,注意个人卫生,早产儿的衣服、尿布、奶瓶应定期煮沸消毒。

5、多进行抚触和语言沟通:抚触是一种被动式的运动,皮肤的接触、按摩能刺激触觉神经、运动神经等的发育,利于大脑发育。抚触过程中,能增进亲子感情,让孩子感受到爱,更坚强地成长,每天进行皮肤抚触,可使宝宝的摄入奶量明显增加,头围、身长、体重均明显增长。抚触时要确保房间内温度适当,一般保持在24℃至30℃,另外要选择合适的时间,一般选在宝宝吃饱

后1到2小时清醒时为佳,不要选在吃饱后或饥饿时或想睡时进行。

6、补充微量元素、无机盐:胎儿的最后阶段,是无机盐增加的阶段,因此早产儿比成熟儿需要的多,如:钙、铁、维生素A、D、E、B等都需要补充。

综上所述,出院后的早产儿在加强家庭护理的同时,建议每月于专科医院检查1次,监测其体格、智力、行为等发育情况,对有异常者及时干预,最大程度改善早产儿的远期预后。

本报记者 马媛媛

佳节庆团圆 健康迎中秋

中秋节的气氛越来越浓。每年中秋节前后对高血脂、糖尿病以及肥胖症患者来说,无疑都是一次考验。怎样才能既快乐又健康地度过中秋节?让我们听听健康专家的建议吧。

本报记者 马媛媛

“月饼加茶”是健康搭配

月饼中的糖和脂肪的比例较高,人们在吃月饼时应有所节制,老年人和婴幼儿尤其要注意,因为老年人的消化能力差,过多食月饼会加重脾胃负担,引起消化不良和腹泻等;婴幼儿则因消化系统发育尚不健全,消化器官难以消化过量的高糖、高脂

的食品,故也应少吃月饼为宜。

专家建议:一天食用量最好不超过一个,每次只吃下一小块,且不宜同时搭配含糖份高的汽水、可乐或果汁等饮料;在食用月饼的同时,必须减少米饭及油脂的摄入,以平衡饮食量,或多食富含维他命C和纤维素的

柚子。

吃月饼时要饮茶,这既有助于消化,解油腻,又能增添品尝的乐趣和气氛。一般来说,吃甜味月饼饮花茶最好,有香甜兼收之妙;吃咸味月饼饮乌龙茶或绿茶为佳,有清香爽口之感。

“特殊人群”应慎食月饼

潍坊市人民医院消化内科专家介绍,患有胃溃疡、十二指肠溃疡的人,进食月饼后,可使胃酸分泌增多,对胃肠愈合极为不利,故而以不食月饼为宜。潍坊口腔医院专家提醒患有龋齿的患者,在食用月饼以后,会造成龋洞加深,还会引发牙髓炎,使疼痛加剧,应尽量少食月饼,或吃完月

饼后,立即刷牙洁齿。专家认为,对患有肥胖病、高血脂、动脉硬化、高血压及冠心病的人而言,也要尽力少吃或不吃月饼。因为这些人群进食月饼后,血液中的胆固醇和甘油三酯的含量会升高,血液变得更加粘稠。吃月饼还容易使原有慢性胆囊炎、慢性胰腺炎的患者再度

复发,引起剧烈的胆绞痛及上腹痛。胆结石病人吃月饼后,会刺激胆汁,易引起疾病发作。

专家建议:月饼为高油、高脂、高糖的食物,除了糖尿病患者和上述这些“特殊人群”尽量不吃月饼外,青少年胆结石患者也要少食或禁食月饼。

月饼不能久存 应当尽快食用

专家建议,月饼可在早餐食用,这样更容易平衡一天的营养和热量,比如一些蛋黄月饼,或者是带有果仁的月饼,在早餐食用比较恰当,但是建议选择四分之一就好,最多不要超过一块,尤其是一

些血糖稍高的人,更不宜搭配白粥,会使血糖指数上升更快,可以选择一些无糖的豆浆、花果茶等。月饼的原料品质和新鲜程度非常重要。低糖低脂的处理通常会降低产品的保存性能,缩短保质期,因

而不能久存,应当尽快食用。如果自己一周内吃不完,应当考虑及早送给他享用,这样既避免了资源浪费,也给他们带来了节日的喜悦,并可增进和谐社会的温馨气氛。

相关链接

怎样健康地吃月饼

虽然月饼并不像那些健康食品可以经常吃,偶尔吃一点,适量的吃一些还是不会有问题的。很多人也会踌躇,中秋节,亲朋好友送了一大堆的月饼,吃又吃不下,扔了又可惜,那能不能健康地吃了?以下就给大家提几点建议:

1、月饼是高能量食品,有很多的年轻人不吃早餐或早餐摄入不足,不妨把月饼放在早餐吃,除了吃一个月饼(100g),还可以喝一盒牛奶或豆浆,再加点蔬菜和水果,

就成为一顿不错的早餐,但建议大家还是不要长期以这种方法来吃。2、月饼本身的口感不错,可以切成小块当作两餐中间的甜点来享用。一个月饼切成4小块或8小块,三五个家人或同事,你一块我一块,谈谈工作,扯扯家常,也别有一番韵味。

3、当然月饼也可作为应急食品,在外旅游携带食物不方便的时候,月饼就是个不错的选择。想想,当你筋疲力尽,饥肠辘辘的时

候,吃上一块月饼还算是很享受的事情的。

4、月饼高糖高脂肪,可以在粗粮、杂豆一起熬成粥,也不失为一种美味。

总的来说,月饼是高糖高脂肪高热量的食品,对于高血糖高血脂和糖尿病人群都是可以吃的,关键是要控制好量,掌握好等量互换的原则,适量地吃点月饼同时减少主食的摄入,就既不会影响到健康又能满足我们的心理需求。

中秋家宴菜谱推荐 好吃又易做

推荐佳肴——糯米莲藕

原料:莲藕,糯米,冰糖,干桂花,蜂蜜。

制作方法:

1、糯米泡4小时。

2、干桂花用蜂蜜泡上至少4小时(有糖桂花就不用这步了)。

3、莲藕洗净,刮去表皮。

4、泡好的糯米沥干水份,莲藕在一头切开一小块,把糯米灌进去,不要灌的太紧实,封好,用牙签固定住。

5、冰糖放入高压锅,放入藕,倒入与藕齐平,上汽后继续压四十分钟即可!

6、晾凉,切片,浇上泡好的桂花蜜即可!(有糖桂花就更好了)

推荐佳肴——粉蒸排骨南瓜

主料:肋排,南瓜,蒸肉米粉。

调料:酱油、盐、鸡精、料酒、葱、姜丝、麻油、糖、五香粉。

制作方法:

1、准备材料。

2、首先将排骨洗净,沥干,切成长5cm、宽3cm的小块,用酱油、料酒、盐、葱、姜丝拌匀,腌渍20分钟,期间翻动几次,入味更均匀。

3、在排骨里加入五香米粉搅拌,使排骨都裹上一层米粉,然后放入碗内。

4、大火蒸30分钟至排骨八成熟。

5、与此同时,将用小刀将南瓜盖子小心翼翼地去掉,南瓜籽去除。

6、接着用勺子挖松南瓜肉,将八成熟的排骨小心地码放在南瓜里,并和瓜肉混合拌匀。

7、最后盖上南瓜盖,上蒸锅再蒸20分钟至南瓜熟透,最后撒上葱花即可。

