



身体周刊



扫码看更多内容
A12-13

齐鲁晚报

2021年5月23日
星期日

医学
健康
服务
科普

美编：陈玮红
策划：陈玮红
编辑：于梅莉

◎医探007

门缓缓打开了，在山东省精神卫生中心心理科的一间治疗室，走出来的母子眼眶红红的，一看就是刚哭过的样子，门牌上写着“沙盘治疗室”。小小沙盘真能疗愈人的内心吗？医探007本期就来探秘沙盘游戏治疗。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 韩虹丽 王帅

堪比读心术？揭秘沙盘游戏治疗

沙盘是媒介 “安全”走入你内心

走进沙盘治疗室内，1米多高的架子上摆着各式各样的物品，旁边是一个沙盘，两张座椅。城堡、动物、绿植、水晶石、扳手钳子、坦克车……只要能想到的东西，在这个架子上都可以找到。“这是一片沙子，下面蓝色的是海洋。”心理咨询师张锦秀拨动着沙盘，告诉来访者下一步该做什么，“看到这些沙具了吗？一定有你喜欢，把它摆到沙盘里面吧。”

“你愿意给我说一下你沙盘的故事吗？”这便是打开来访者内心的第一步了。张锦秀说，沙盘摆出来的东西要由来访者自己讲述出来，在交流过程中，一定会带来一些感受和信息，这很重要。

心理咨询师会根据这些感受及信息进行提问或治疗，从而帮助来访者修复部分问题。“有些儿童很难打开心扉，要给他们一个安全的环境进行释放。”张锦秀说，沙盘是一座心灵花园，就像一个媒介，介于个体内隐生活和外显生活的“中间地带”，可以将孩子的潜意识以及生活状态反映出来，让我们去了解。

孩子出现情绪障碍 可通过沙盘游戏疏导

沙盘治疗也称沙盘游戏治疗，是一种以荣格心理学原理为基础，由瑞士分析学家多拉·卡尔夫发展创立的心理治疗方法，可与潜意识相连接。治疗时间通常为50分钟左右，沙盘治疗更加适合10-18岁的青少年，因为这个年龄段孩子已经有独立意识，面对沙盘可以接受治疗，而不是玩耍。

沙盘治疗是在治疗师陪伴下，为患者创造一个“自由与受保护的空間”，通过沙具来表达自己的无意识世界，让“自我治愈力”得以发挥。

“会有一些变化在里面，经过治疗之后，来访者与第一次摆的确实会有很多不同。”张锦秀说，随着沙盘意象不断变化，孩子主动分享自己的内心与生活，心灵也在悄然成长。

张锦秀介绍，如果孩子出现情绪障碍、自伤行为、学习问题、手机电脑成瘾等，都可以通过沙盘游戏治疗的方式进行疏导。除此以外，还有团体沙盘治疗，相较于个人沙盘治疗，团体治疗时间更长一些，可促进成员间深层次心灵沟通，改善团体人际关系及增强团体凝聚力。

医探007线索征集

医疗健康一直是大家关注的热门问题，新鲜奇特的医疗手段，鲜少知道的养生诀窍，医探007都可以替大家到医院探一探，用轻松活泼的语言讲给您听！如果您有什么想知道或关心的医疗问题，都可以通过邮箱2791130753@qq.com留言告诉小七，医探007帮您解决。



扫码了解更多科普知识

母乳是世上最好的婴儿食品，坚持母乳喂养的同时，很多妈妈也有这样的困惑：“没奶怎么办？”“怎么判断宝宝是否吃饱了？”在5月20日全国母乳喂养宣传日，齐鲁晚报·齐鲁壹点特别邀请济南市中心医院产科主任李璐和产科病房护士长徐姗做客《孕产说》直播栏目，为大家答疑解惑。



母乳喂养要点

- 1 让孩子紧贴母亲，孩子头、颈、臀保持一条直线，面对乳房，鼻尖对着乳头
- 2 母亲手指成C字形托住乳房，食指至小指四指并拢，放在乳房下方，拇指放在上方，轻轻压住乳房上部
- 3 婴儿嘴巴张大，下唇外翻，含住大部分乳晕和乳头，舌头呈勺状环绕住乳晕和乳头

产后半小时，开奶黄金期 宝宝的第一口奶，吃对了吗？

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 王小蒙 实习生 王钟玉

产后30分钟 抓住开奶黄金时间

孩子出生之后，尽快开奶很重要。济南市中心医院产科病房护士长徐姗表示，乳汁的产生是泌乳激素和泌乳反射共同作用的结果，婴儿尽早吮吸妈妈乳头，可以使妈妈体内产生泌乳素和催产素，两者同时诱发泌乳反射和喷乳反射，促使乳汁分泌和流出。

“分娩后30分钟左右，宝宝的吮吸反射最强，是开奶的黄金时间。尽快喂奶，乳汁分泌效果更棒。”徐姗说，正常情况下，孩子出生半小时之内，护士会带宝宝与妈妈接触，一方面给宝宝输送免疫球蛋白，另一方面可以刺激妈妈的乳腺，尽快下奶。

适当的补充营养和休息等都可以促进妈妈奶量增加。当然最重要的还是勤加喂养，俗话说，宝宝的嘴巴是最好的开奶器。所以宝妈也不用担心宝宝吃不饱，只要勤喂多喂，母乳也会根据宝宝的需求量增加。

特别要提醒的是，哺乳期间宝妈不要摄入过多油脂，否则容易涨奶，堵奶，同时母乳中脂肪含量增加，也不利于宝宝健康，会增加腹泻的风险。另外，刚出生的宝宝胃只有玻璃球那么大，只需几滴母乳就够了，不要担心宝宝吃不饱，更不要过于焦虑而急于给宝宝添加奶粉。专家建议，这时应该多吃多喂，奶量也会上涨。

“有的妈妈说，我的宝宝怎么不睡觉呢？刚放下十来分钟就醒了，这很可能是宝宝没有吃饱。”徐姗说，宝宝吃饱之后也能休息两到三个小时，而很多宝宝吃奶过程中睡着其实是吃累了，这时轻弹脚底，摸摸耳朵，宝宝就会醒过来自己继续吮吸。

喂奶姿势要学会 最好母乳喂养到2岁

刚出生的宝宝很软，有的妈妈甚至都不敢抱孩子，因为跟宝宝配合不好，喂一次奶能急出一身汗。徐姗提醒，母乳喂养有几个要点：第一，让孩子紧贴母亲，让孩子头、颈、臀保持一条直线，孩子面对乳房，鼻尖对着乳头；第二，母亲手指成C字形来托住乳房，

食指至小指四指并拢，放在乳房下方，拇指放在乳房上方，轻轻压住乳房上部；第三，婴儿嘴巴张大，下唇外翻，含住大部分乳晕和乳头，舌头呈勺状环绕住乳晕和乳头。

仰卧吸奶对宝宝来说非常危险，呛奶容易引起新生儿肺炎甚至窒息。宝宝最好侧卧吃奶，喂完之后可以抱着宝宝拍会嗝，但不需要一定能听到打嗝声，拍几分钟后将宝宝侧卧就可以了。

专家建议母乳喂养持续到2岁，但妈妈的产假大都只有半年，产假结束后面临的问题就是乳汁储存问题。徐姗表示，可以提前给宝宝做好口粮储备。

据介绍，母乳在常温28℃以下，可以保存6-8小时，最好是4小时；28℃-32℃情况下最长保存4小时；如果冷藏于15℃条件下，可能保存到24小时。冷冻室-18℃能保存半年左右。乳汁不能重复加热，只能复温一次，隔水加热到38℃-39℃就可以喂宝宝，要尽量保证奶瓶无菌或者干净。

保证孕期营养 为母乳做储备

母乳是宝宝最好的食物，孕期营养科学补充，可以为宝宝出生之后的母乳喂养做好保障。妈妈除了及时补充叶酸之外，钙和铁的补充也非常关键。

“有的孕妈腿都抽筋了，还不敢补钙，这其实是认识上的误区。”济南市中心医院产科主任李璐说，补钙并不会导致宝宝头围过大，宝宝头硬不好分娩，宝宝其实是“变形金刚”，颅骨是软的。只要孕期检查没有异常，一般都是可以顺产的，而且多余钙质会通过尿液排掉，不会蓄积在体内。李璐表示，钙的补充应该从孕16周左右开始，早孕期补钙会加重肠胃负担引起孕吐，孕中晚期补充钙质有利于帮助宝宝骨骼等正常发育。

另外，孕妈还应根据情况补充铁，如果缺铁，孕晚期比较容易见红。需要注意的是，补充钙和铁的保健品间隔至少要两个小时，因为钙会抑制铁的吸收。

专家提醒，孕期注意科学补充营养的同时，体重管理也要做好，“管不住自己的嘴倒是享受了，但你多吃的每一口都会成为生孩子时所受的罪。”李璐经常这样告诉孕妈，孩子越大，顺产的责任就会增加，产程也就越长。

其实，早孕期由于孕吐反应较

大，体重比较好控制，等到孕四月到孕七月时，随着孕吐等反应减少，胃口变好，更应注意体重管理。

医生建议，孕期体重增加应当控制在12.5公斤之内。孕前偏瘦的话就适量增胖一些，体重基数太大的话，就少增加一点。

“我吃的不多啊，为什么还在长肉？”李璐发现，有这样疑惑的孕妈，其实都有饮食结构的问题，尤其是摄入富含碳水化合物和高油脂类、含糖类的食物比较多。

李璐给孕妈带来了四分类饮食方式，也就是把每天的饮食分为四份，蔬菜、水果等含糖量不大的食物占两份，米面等碳水占一份，蛋白质占一份，可以选择鸡胸肉、牛肉和鱼肉等富含蛋白质的肉类。

孕期这些产检很重要

整个怀孕期间需要做的产检有十几次，孕28周之前是每4周一次产检，孕28周之后每两周一次产检，孕35周之后每周一次产检，特殊情况谨遵医嘱。

比较重要的产检有早期确定孕周，推算预产期；孕12周做NT检查；孕15到20周之内筛查染色体；孕20周-28周之内做系统排畸。24周-28周进行孕妇糖耐量测试，检查是否有孕期糖尿病。孕30周等胎儿发育比较成熟之后进行一次系统排畸。建议35周后每周进行胎心监护，评估胎儿是否缺氧，平时注意胎动频率。

“孕产说”栏目 拥抱新手妈妈

齐鲁晚报·齐鲁壹点精心打造“孕产说”视频直播栏目，以访谈录形式，邀请省内妇产领域知名专家，和孕妈、宝妈一起做客演播厅，通过轻松活泼的聊天交流，传递权威科普知识。“拥抱新手妈妈”特辑将致力于“产后100天”科普宣传，已在山东大学齐鲁医院、山东省妇幼保健院等省内多家医院产科设置“科普工作站”。

“拥抱新手妈妈”产后100天科普工作站于今年2月16日启动。启动仪式上，a2牛奶公司还联合齐鲁晚报·齐鲁壹点共同启动“新手妈妈”和医护关爱计划等。



扫码看视频
宝宝的
第一口奶