

孕妈妈日记征文

市妇女儿童医疗保健中心 协办
电话: 63296985

煎熬与等待

□ 杨寒冰

2008年8月17日 星期日
心情天气:晴

怀孕之前,看到影视剧上的“孕妇”痛苦孕吐之时,心里毫无感觉,只是被动、麻木地知道她怀孕了。

怀孕之后,看到孕妇都有种“恨不相逢”的知遇之感,恨不得和所有的孕妇一起分享怀孕的喜悦与痛苦。

我算是比较幸运的一位准妈妈,没有经历过“一手端饭盆,一手抱马桶”吐得稀里哗啦的艰难岁月。

但幸运的我,在怀孕5周至16周的那段时间也是异常地痛苦,什么味道都闻不得。厨房的油烟、汽车的尾气、肥皂的泡沫、沐浴露的芬芳……但凡有点气味的东西,我的胃就一定要和它们过不去。

医生告诉我,在孕早期,准妈妈都是非常痛苦的,这段日子不好过。一是孕早期反应比较大,二是孕早期宝宝是在静悄悄地成长,做妈妈的喜悦之感还没有被激发出来,所以,难受就在准妈妈的身上和心里占了上风。等到5个月左右,准妈妈能明显感觉到宝宝的胎动,感觉到宝宝在和妈妈互动、交流之后,你会感到你们是两个人在一起战斗,一起迎接生命,而不是孕妈妈一个人在战斗、在煎熬。

为什么有的孕妇反应较强烈,而我反应不是很强烈呢?我感到非常好奇,通过和医生交谈才知道,除了个人体质的差异之外,跟饮食也有很大关系,如果孕妇饮食中含有大量的肉、糖、油以及酒精,孕吐的情况就会比较严重,相反,如果多吃谷物和豆类食品症状就会轻很多。

老公听了这些后,就给我制订了一个“缓解孕吐的饮食计划”。他理由十足地说:“虽然你没有孕吐,但是,按照我这个计划来的话,肯定身体会舒服些。”

早上:起床前,先喝一杯薄荷茶或者甘菊茶,然后吃一点清淡的无刺激的碳水化合物如烤面包或全麦饼干,半个小时以后再吃一碗谷类食品如麦片粥。

中午:来一份金枪鱼奶酪沙拉、土豆炖牛肉或者鸡肉三明治,之后吃一个香蕉。

晚上:喝点红枣小米粥。睡前喝杯奶,提高睡眠质量,然后吃两三颗核桃,前三个月是宝宝大脑发育的高峰期,核桃能补脑“地球人都知道”。

有一位体贴的老公,是孕妇最开心、幸福的事情。开心幸福的孕妇,孕育出的宝宝也将会是聪明、可爱的“优质”宝宝,想到这里,心里就溢满了喜悦。



小儿疝气家长莫大意

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 许文军

疝气是小儿常见病,俗称“脱肠”。很多家长认为它不算病,也无碍健康。还有的家长害怕给孩子做手术,总是想等孩子大一些再进行治疗。

洋洋(化名)今年2岁,家住宜阳县。出生没多久,家人就发现他患有疝气。洋洋的家人认为孩子还小,想等他年纪大一些再进行手术治疗。但是,2个月前,洋洋出现呕吐、哭闹,这可急坏了家里人。洋洋的父母赶忙带他到医院就诊,医生告诉他们,由于疝气发生嵌顿,引起孩子不适感,应立即进行手术。虽然手术很顺利,但是洋洋已经出现了肠坏死,不得不切掉部分肠道。洋洋的父亲追悔莫及。

河南科技大学第一附属医院小儿外科主任张建丰介绍,小儿疝气一般多发于男孩。主要临床表现为幼儿出生后不久,在腹股沟部位有肿块,多数在2至3个月时出现,也有在1至2岁时发病。当孩子哭闹、剧烈运动时,在腹股沟处的肿块有时会延伸至男婴的阴囊部位。当孩子平躺或用手按压时,肿块又会自行消失。很多家长就由着肿块“进进出出”,不带孩子去及时治疗。这是他们没有意识到其中的危害。因为一旦疝气演变成嵌顿(疝气肿块无法回纳),就会出现腹痛、恶心、呕吐等症状,最终导致肠坏死。

张建丰建议,如果父母发现孩子患有疝气,应立即到医院就诊。1岁以内患儿的输精管比较细,不宜手术。但是家长应密切



观察,尽量不要让孩子哭闹、进行剧烈运动。如果肿块卡住,可到医院进行手法复位。但是当患儿满1岁时,应立即进行手术,不要等待,延误时间越长潜在的危險越大。疝气发病前期,肿块可上可下,一旦发生嵌顿,再做手术就容易造成损伤。因为此时输精管附着在疝囊壁上,手术容易损伤输精管,进而影响男孩将来的生育能力。通常情况下,男孩患疝气的比率相

对高,但并不是女孩不会得疝气,只是相对男孩数量较少。女孩得疝气,多数是卵巢被卡住,双侧腹股沟也会出现肿块,并伴有呕吐、疼痛症状,家长千万不能大意。

儿科门诊

洛阳市妇联会
健康宝贝·课堂

特约
热线电话: 63296975

宝宝感冒 按摩可治愈

□ 记者 杨寒冰



天气就像宝宝的脸色,昨天太阳公公还笑眯眯把光照洒向人间,今天就换成了阴云粉墨登场。在天气不停变换的过程中,抵抗力较弱的宝宝们是最容易感冒了。

感冒了,就得吃药,严重者,还得打针。抛开药物的副作用不说,仅是给宝宝喂药这一项,就愁坏了许多年轻的父母。

其实呢,感冒了,不一定就得吃药。只要妈妈们稍微留心,学习一点按摩技巧,通

过细心地掐、揉、推、按就能使宝宝的感冒无药而愈。

学习按摩手法之前,还需先来了解一下宝宝患的是哪种类型的感冒。

通常,宝宝们的感冒有风寒感冒和火热感冒两种。二者的区别方法主要是看宝宝流鼻涕的情况。一般情况下,风寒感冒时,宝宝流的是清鼻涕,火热感冒时,宝宝流的是黄鼻涕。但风寒感冒后期,宝宝也会流黄鼻涕,所以,妈妈们在鉴别时,还要考虑一下宝宝生病的时间。另外,可以通过观察嗓子、舌头的症状来鉴别。如果宝宝舌头或嗓子都红,或者有一项是红的,那就基本能断定宝宝是火热感冒了。

确定了宝宝的感冒类型,现在我们来学习按摩手法。市高级儿童按摩师李景欣介绍,治疗小儿感冒的手法主要有四大手法:即推攒竹穴、推坎宫、揉太阳穴、揉耳后高骨各30次。这里,妈妈们比较陌生的穴位可能是坎宫穴。坎宫穴位于自眉头起,沿眉向眉梢成一直线的地方。用两拇指桡侧自眉心向眉梢做分推,称推坎宫或分推坎宫。

分钟说,在此基础上,可根据感冒类型的不同,增加或减少一些穴位。如,风寒感冒,可再加掐风池穴3次(掐的次数不宜过多),推三关150次,揉外劳宫100次,这些

都是补的穴位,对风热感冒是不适用的。风池穴在头额后面大筋的两旁与耳垂平行处。三关穴在前臂桡侧,自腕横纹至肘横纹成一直线。外劳宫穴在手背,中指与无名指掌骨中间。

如果是风热感冒,则要用一些清的手法,如清肺经100次,清胃经100次,清天河水100次,掐揉曲池20次。肺经位于无名指掌面,由指尖到指根。胃经位于自腕横纹至拇指根部,外侧赤白肉际处。天河水位于前臂掌侧正中,自腕横纹至肘横纹成一直线。曲池穴位于在肘窝的外侧屈肘位,肘横纹桡侧尽头处。

另外,风寒感冒的早期,用艾灸的方法也是不错的。用艾条熏宝宝后背的肺腧穴,每次8分钟~10分钟,两次即可见效。肺腧穴位于俯卧时第三椎骨旁开一指(双侧)。

李景欣提醒,妈妈在给宝宝按摩时,可以给宝宝放点音乐,或者一边交谈,一边按摩。宝宝哭闹或反抗时,不要强迫按摩。宝宝皮肤比较细嫩,按摩时,应用爽身粉等作为介质。宝宝睡着时,按摩效果也不错。

欣·爱宝宝
小儿按摩馆

电话: 61689727
地址: 玻南路天力商厦604室

温馨提醒

妈妈多抚触 宝宝更壮更健康

当孩子呱呱坠地,每位妈妈亲手抱住自己的孩子,抚摸他稚嫩的皮肤,相信每位妈妈都会异常地感动。孩子为什么喜欢妈妈的抚触呢?

新生儿最先从妈妈的胳膊中体验到爱,第二就是妈妈的声音。孩子从妈妈的爱抚、气味和声音中知道自己被喜欢、被接纳,并因此感到安全、快乐和幸福。孩子对外界环境的感知最早大部分是通过触觉来获得。没有一种感觉,令

我们如此真实地认识到自我的存在。人类彼此间最有意义的交流,也往往通过各种方式的触摸来完成。有人将皮肤称做我们的第二大脑。

科学家认为触摸能促使身体分泌出令人体感到身心愉快的激素。皮肤对触摸刺激的感知是一个复杂的过程。感觉细胞并非存在于皮肤的表皮层,而是在表皮层下的真皮层。真皮层中广泛分布着神经末梢,分别感知外界的刺激,

如温度、压强、疼痛等,然后将这些信息一起发送给大脑。大脑再综合来自其他感官的感受以及库存的印象,最终向身体发出对某一行为的反馈信息。

足够的证据显示,经常得到温柔爱抚的婴儿,身高体重都增长较快,同时比较强壮,不容易得病。而缺乏搂抱和抚摸的婴儿,会患上皮肤饥饿症,不但健康状况欠佳,而且长大后容易发生各种问题。(健状)