



# 冬天坐月子有讲究

三九寒冬,对于正在坐月子的新手妈妈无疑是一番考验,虽然坐月子不怎么动,但无论睡眠、喂奶、个人清洁还是下床活动,都因天气寒冷而增添了麻烦,要注意的事情也会更多一些。

## 哺乳

**天**冷了,哺乳真的成了一大难题,尤其依旧在月子期间,头部、腿部、腰腹部位都不能受冻。因此,无论白天还是温度更低的夜间,新手妈妈在喂奶的时候一定要穿上外套,或者披上毯子,将做好保暖工作放在第一位。刚开始哺乳,很多新手妈妈可能会遇到许多的困扰,常常会感觉到胳膊酸、脖子僵硬、浑身都累,乳房还特别疼。其实,很大一部分原因是喂奶的姿势不正确。正确的姿势是三贴:胸部、腹部都紧紧靠在一起,让孩子的下巴贴着母亲的乳房。一只手托着宝宝的臀部,让宝宝的脑袋和脖子靠在妈妈的胳膊上,这样能让宝宝的上半身靠在手臂上。

## 睡眠

月子里新手妈妈的晚上基本不能睡整觉,完整睡眠时间较少。正因如此,新手妈妈在白天的时候要尽量跟着宝宝的睡眠时间,抓紧时间休息。另外,天气变冷,坐月子时要注意室内的温度,在南方可以借助空调和电暖气等设备保持室内温度,同时也要注意适当保持室内湿度,这样能帮助更快速入睡,而且让睡眠更自在。

## 活动

三九寒冬,让本就不怎么动弹的新手妈妈更不愿意动了。但无论什么时候坐月子,都不建议只躺在床上不动。产后需要适当的运动,才能让人的气血流通,使五脏六腑功能旺盛,而如果卧床过久,会导致倦怠乏力,不利于瘀血的排出。一般建议,产后的1-2天就应该下地活动了。即使不外出运动,在家里也要多走动。

## 清洁

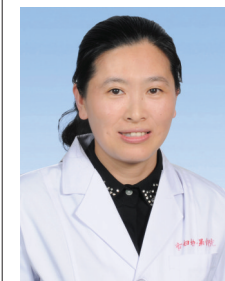
新手妈妈可以根据自身的身体恢复情况判断自己是否能洗澡。一般在冬天生完宝宝后一个星期就可以洗澡,但是洗澡的时候一定要特别注意保暖。浴室的温度最好在20到22,水温在37左右或者稍微热一些,洗澡的时间不宜太长。洗澡之后要及时擦干身体,吹干头发,避免身体着凉或被风吹着。

## 营养

人吃饱了,才会感觉整个身体暖暖的。但月子饮食要避免吃太多的高热量、难消化的食物,比如高浓度的催乳汤,也不建议吃大蒜、生姜之类辛辣刺激的食物,可以吃一些易消化好吸收的食物,同时还要多喝水,乳汁才更丰富。产后可以吃蔬菜水果,能帮助补充维生素和纤维素,促进食欲,帮助消化。

综合整理

## 宫颈癌筛查



坐诊名医:芜湖市妇幼保健院妇产科副主任 李巍  
名医简介:副主任医师,毕业于皖南医学院临床专业,学士学位。芜湖市围产协作组专家组成员。在国家级学术

期刊发表论著多篇。对于妇产科常见病多发病的诊断与治疗,妇科肿瘤、疑难病的诊断处理,以及产科危急重的管理具有丰富的临床经验。妇科各类手术技术娴熟,经验丰富。尤其擅长宫颈疾病的诊断、阴道镜检查以及宫颈LEEP手术和管理。  
名医热线:0553-3825157

宫颈癌是当代严重威胁女性健康的妇科三大恶性肿瘤之一。在发达国家,宫颈癌的发病率和死亡率已有明显降低,研究发现过去30年中,由于宫颈癌筛查的广泛开展,美国宫颈癌的发病率下降了50%以上。而在发展中国家,宫颈癌的发病率并没有有效的降低,其主要原因在发展中国家的宫颈癌筛查不规范、覆盖率不足。2015年我国宫颈癌新发病例9.89万,死亡病例3.05万。而2014年末我国人口13.7亿,其中女性约6.67亿人,35~64岁女性约2.93亿,实际需要接受宫颈癌筛查女性约3亿人。我国宫颈癌筛查面临的主要问题是覆盖率不足,全国城市平均宫颈癌筛查率不到1/3,而农村的筛查率就更低了。以下通过2个问题来了解宫颈癌筛查。

### 1. 为什么要做宫颈癌筛查?

(1)宫颈癌的癌变时间长,通常从癌变病变的宫颈上皮内瘤变(cervical intraepithelial neoplasia, CIN)发展到恶性的浸润性宫颈癌,起码需要5-10年的时间。所以在发展为宫颈癌之前,我们有充足的时间来扼杀这一癌症。  
(2)宫颈癌是一种病因明确的恶性肿瘤。人乳头瘤病毒(human papillomavirus, HPV)是一个非常常见的病毒,主要通过性接触传播。HPV分为高危型(致癌型)和低危型(非致癌性)两类,其中高危型HPV感染是导致宫颈癌发生的明确病因。德国科学家哈拉尔德·豪森(Harald Hausen)因为发现了高危型HPV和宫颈癌之间的关系而获得了2008年的诺贝尔生理学或医学奖。宫颈癌病因明确,发展缓慢,是目前唯一可以通过疫苗接种、筛查、早期发现、彻底防治的癌症!

### 2. 怎样做好宫颈癌筛查?

#### (1)宫颈细胞学检查

宫颈细胞学检查是发现宫颈病变和宫颈癌最初且直观的筛查方法,能够初步判断宫颈的细胞是否有异常,已从传统的细胞学检查(巴氏涂片)发展为薄层液基细胞学(TCT)检查。TCT检查是目前全球运用范围最广、用于子宫颈癌筛查最成熟的方法之一。目前多数学者认为,宫颈癌筛查应以宫颈细胞学检查为基础,筛查应该在21岁时开始。除非有HIV感染,<21岁的女性无论有没有性生活都不需要筛查。21-29岁的女性建议每3年一次单独进行宫颈细胞学检查。30岁以上女性则建议优先选择每5年一次进行宫颈细胞学检查+HPV检测的联合筛查,如果没有HPV检测的条件,每3年一次单独进行宫颈细胞学检查也是可行的。

#### (2)HPV检测

高危型HPV感染是宫颈癌发病的主要原因,是其发生的必要条件。大多数HPV感染是暂时的,只有很少一部分感染具有持续性,如初次感染后仍持续感染1~2年,则预示有进展为宫颈上皮内瘤变3(CIN3)或宫颈癌的风险。由于单独使用宫颈细胞学检查筛查存在精确性差等局限性,30岁以上女性的最佳筛查方案为进行TCT+HPV联合筛查。

## 幸孕课堂



赵艳芳 从事临床工作25年,现为芜湖市妇幼保健院妇产科主任、副主任医师。擅长妇科常见病及多发病的诊断治疗,各类妇科手术及计划生育手术娴熟,在产科方面,对高危妊娠诊治、各种难产的处理有着丰富的临床经验。

问:我怀孕30周,每次在家测量血压都正常,可是去产检时都是血压偏高,这是怎么回事啊?

答:首先评估两种血压测量方法是否准确,再考虑白大衣高血压,这可能是由于患者见到穿白大衣的医生后精神紧张,产生所谓“白大衣效应”,从而导致血压上升。目前研究发现这种可能是处于正常血压与持续性高血压之间的一种中间状态,因此这种“白大衣高血压”应加强随访观察。

问:我过年准备坐一天长途车回老家,现在已经32周了,可以吗?需要注意些什么呢?

答:如果长途颠簸晃动剧烈,或者旅途时间太长,不建议出行,因胎膜早破、早产的风险高!

问:怀孕16周+3天,在吃爱乐维,偶尔觉得腿酸,是不是爱乐维里钙含量不够?需要另外吃钙片吗?

答:大概从孕4月左右开始,孕妇每天钙的需求量逐渐增长为1000-1200毫克。这时每天饮食中所含的钙量,已经满足不了宝宝的生长需要,因此其余所需的钙,就要从含钙食物或优质钙剂中摄取了。爱乐维每片含钙量为125毫克,所以此时需另外吃钙片!

问:我怀孕25周,之前一直正常,最近几天突然感到胸闷气短,需要吸氧吗?

答:吸氧只能改善症状,应寻求胸闷气短原因,及时到医院进行评估心功能的检查,平时注意休息,避免过劳及情绪激动。