

小月龄婴儿喂养难题：

母乳、配方奶、混合喂养该怎么选？

□吴春美 庐江县中医院新生儿科

- 1.母乳喂养的特点

母乳是人类婴儿最为自然、最完美的喂养方式，是 WHO、美国儿科学会等各地区儿科组织大力推荐的喂养方式。母乳中富含丰富的、营养均衡的优质蛋白、乳糖、脂肪、维生素、矿物质及多种活性物质，可满足小月龄婴儿生长需要。其中乳清蛋白含量丰富，容易消化，不易引起过敏；母乳特有的免疫成分可为婴儿提供天然的保护屏障，免疫球蛋白(IgA)可保护肠黏膜免受致病微生物攻击；乳铁蛋白可以抑制致病菌生长，增强免疫功能；溶菌酶可杀灭细菌、降低感染率。母乳还易消化，并可促进肠道有益菌群生长、降低便秘与肠痉挛发生的概率。母乳喂养有利于建立良好的母婴亲密关系，增加婴儿安全感、促进情感交流。对母亲而言，母乳喂养有助于促进子宫的恢复，减少罹患乳腺癌、卵巢癌及2型糖尿病的风险。

母乳喂养也面临一定的局限性，例如母亲乳汁分泌不足、乳头皲裂、母亲健康状况影响等，还有部分母亲因工作、生活压力难以持续哺乳，这时可根据实际情况选择混合喂养或配方奶作为替代方案。
- 2.配方奶喂养的特点

配方奶则以牛奶或羊奶为基础，通过蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等改良制成，与母乳的组成成分更加相似。比如，多数配方奶中添加DHA、ARA，以帮助婴儿提高脑部发育、提高铁、锌等微量元素成分的含量来达到婴儿生长的需求，部分特殊配方奶中还添加益生菌、低聚糖等营养物质来支持婴儿肠道健康。相比于母乳喂养的优势，配方奶在喂养过程等方面更加稳定可控。母亲能够精确地控制奶量，并确保婴儿获得足够量的营养食物；家庭其他人员也可以一同参与喂养工作，以便母亲获得更多的休息。配方奶喂养并不受母亲饮食、情绪、健康等的影响，即使母亲生病或者服用药物，都不会影响婴儿营养素的摄入。

配方奶缺少母乳中的活性免疫因子，对感染疾病的抵抗力相对较低。当个别婴儿存在牛奶蛋白过敏情况时，可选择水解、氨基酸配方奶。同时，配方奶的喂养过程繁琐，包括冲调、消毒、温控等，稍有不慎会出现营养丢失或者受到细菌污染等情况，长时间的配方奶喂养经济成本高昂，经济上对部分家庭也是一个负担。

- 3.混合喂养的特点

混合喂养可充分利用母乳优势，弥补母乳的某些不足，婴儿仍可从中得到天然的免疫保护力、生长因子及高质量营养，又可从配方奶中增加能量、营养，从而避免喂养不足引起的生长发育迟缓。因此对于一些喂养不足而出现生长缓慢的婴儿，混合喂养不失为一个较好的方法。

混合喂养可兼顾母亲的日常工作，当母亲在家时以母乳喂养为主，外出或工作时以配方奶补充，母婴均能获得充足的营养，在满足婴儿成长发育、减少食物过敏等原因下选择混合喂养还可让其他家庭成员参与对婴儿的喂养，减轻母亲的喂养压力，有利于家庭照顾的均衡。

混合喂养要讲究科学合理，不当的安排会影响母乳的持续分泌。一般情况下采取“母乳优先”原则，首先提供母乳喂养，当母乳不足时再补充配方奶。还要注意喂养的顺序以及配方奶的添加比例，避免婴儿养成奶瓶吮吮的不良习惯，出现乳头混淆导致母乳摄入量过少，如果是添加的配方奶过多婴儿就会出现减少母乳摄入的问题，由此造成母乳分泌不足，母乳喂养终止。
- 4.小月龄婴儿母乳、配方奶、混合喂养该怎么选？

如果产妇有充足的乳汁而且能顺利母乳喂养，应首选母乳喂养。母乳能供应足月新生儿的营养成分需求，母乳喂养也方便，还能增进母婴情感。因此，只要情况正常，就首选母乳喂养。当乳汁不足或者产妇由于自身原因不能纯母乳喂养时，可以通过混合喂养的方式，混合喂养是在母乳喂养的基础上适量添加配方奶，满足足月新生儿的营养需求。混合喂养过程中母乳补充应该适度，应以母乳优先，其次添加配方奶，从而刺激乳汁的分泌。

母乳因母亲疾病、药物使用及其他原因不能保证提供时，采用配方奶喂养，应该根据婴儿个体需要选择普通配方奶或特殊配方奶(如低敏、抗过敏配方奶等)，严格按照奶粉冲调和喂养的要求进行操作。

总之，母乳是宝宝最合适的食物，家庭选择小月龄宝宝的喂养方式应以婴儿健康为核心，结合母亲和家庭情况做出科学决策。

宝宝肚子上的“小鼓包”惹人忧？

专家教你识别小儿疝气：早发现、早治疗，守护孩子健康成长

□姜磊 蚌埠医科大学第一附属医院普外科

- “医生，孩子肚脐上鼓了个包，哭起来还越来越大！”

“我家宝宝蛋蛋一边大一边小，这要紧吗？”

在儿科门诊，类似的疑问几乎每天都会出现。许多新手父母发现孩子腹部长出“小鼓包”时，往往感到不知所措，甚至联想到可怕的疾病。其实，这种症状很可能是小儿疝气。

一、肚子上的“小鼓包”是咋回事？

小儿疝气的典型表现为：孩子哭闹、咳嗽或用力时，腹部或腹股沟处会突然隆起一个软软的包块，平躺或轻压后又会消失。这其实是腹腔内的器官（如肠管、卵巢等）通过腹壁薄弱处“钻”到了不该去的位置。小儿疝气常见的两大高发类型是脐疝和腹股沟斜疝。脐疝常见于新生儿，主要是由于脐环未闭合，肚脐处像“气球”一样鼓起。幸运的是，大多数脐疝会在2岁内自愈。另一个常见的类型是腹股沟斜疝，男孩的发病率是女孩的10到15倍。包块通常出现在大腿根部或阴囊，可能会压迫睾丸发育；而女孩则需警惕卵巢嵌顿的风险。医生曾遇到过一个让人心痛的真实案例：一名2岁女童因腹股沟斜疝发生嵌顿，导致卵巢坏死，最终不得不切除一侧卵巢。医生痛心地说道：“女孩的疝气往往更隐蔽，发现包块时千万不要拖延治疗！”

二、揪出疝气的“危险信号”

家长可以通过以下几个特征初步判断孩子是否得了疝气。检查腹股沟部位有无可复性包块，在孩子哭闹时包块变大，安静时又消失不见，并且按压时会发出“咕噜咕噜”的声音，那是肠管内气体被挤压后发出的声音。但若出现“嵌顿的征兆”，如包块变得越来越硬、出现触痛，或者孩子伴随呕吐、腹胀、发热等症状，这时就需要特别警惕。嵌顿疝是急需紧急处理的情况，如果超过6小时未处理，可能会导致肠穿孔、败血症等严重后果，甚至威胁生命。

三、治疗关键：把握黄金时机

1.脐疝：大多数脐疝无需手术治疗。如果脐部肿块小于2cm，且孩子在2岁内，可能会自行愈合。家长可以通过简单的疝气带辅助治疗，但在医生指导下进行。如果超过2岁仍未愈合，或者肿块直径大于2cm，就需要进行手术修补。

2.腹股沟斜疝：腹股沟斜疝的治疗唯一有效的方法是手术治疗。以往，医生通常建议到孩子1岁时再进行手术，而现在的观点是，最好在6个月龄时就考虑手术治疗，尤其是对于反复发生嵌顿的孩子，手术时间甚至可以提前到3个月大。微创技术的革新使得治疗方式更加安全，腹腔镜手术只需一个小小的切口，术后1天即可出院，复发率低于1%。

警示误区澄清：

1.“疝气带能治好疝气？”——腹股沟斜疝不建议使用疝气带，长期佩戴不仅不能治愈疝气，反而可能因为反复的压迫导致皮肤和精索血管损伤，造成更严重的后果。因此，腹股沟斜疝患儿使用疝气带应仅限于短期应急使用。

2.“孩子太小，手术风险高？”——现代微创手术技术已经非常成熟，手术创伤小，恢复快。1岁以上孩子的手术风险几乎可以忽略不计。

四、预防胜于治疗：日常护理指南

1.减少腹压升高诱因：及时安抚哭闹的宝宝，避免长时间剧烈哭喊；调整宝宝的饮食，预防便秘，给宝宝多吃蔬菜、水果和粗纤维食物；学步期的宝宝穿软底鞋，避免长时间蹦跳。

2.增强腹壁肌肉力量：婴儿期可以做一些被动操，学龄儿童可以练习游泳，增强腹部肌肉力量。但手术后的儿童应避免过早进行剧烈运动，防止复发。

3.高危人群重点监测：对于早产儿、低体重儿、家族有疝气病史的孩子，建议每3个月做一次腹股沟超声检查，进行重点监测。
- 五、给家长的实用问答**

Q：宝宝宝妈发现包块能否自行推回去呢？

A：如果包块柔软且孩子无痛感，可以平躺时轻柔按压复位。但如果包块已经变硬、触痛，切勿强行操作，应立即送医！

Q：孩子手术后应如何护理？

A：保持伤口清洁干燥，术后1周避免伤口沾水；饮食方面要清淡易消化，3个月内避免奔跑和跳跃。

Q：疝气会遗传吗？

A：部分疝气与先天发育缺陷有关，但大多数情况下腹压增高(如咳嗽、便秘)是主要诱因，与遗传无直接关联。

六、科学应对，莫让焦虑耽误治疗

小儿疝气并不可怕，关键在于早期识别和及时干预。家长们要记住两个“黄金时间”：脐疝观察到2岁，腹股沟斜疝手术不迟于1岁，尽量早治疗，预后效果更好。日常生活中，多观察孩子的腹部变化，一旦发现异常，及时求助专业医生。正如一位患儿母亲所说：“当初发现‘小鼓包’时吓坏了，幸好及时手术，孩子现在活蹦乱跳。”希望每个家庭都能掌握科学知识，守护孩子的健康成长。

腹膜透析患者如何预防腹膜炎？

关键在这几点

□陈磊 安徽省铜陵市人民医院肾内科

对于腹膜透析患者而言，腹膜炎是一种极为常见且严重的并发症。一旦发生腹膜炎，不仅会给患者带来身体上的痛苦，如腹痛、发热、透析液浑浊等症状，影响生活质量，还可能导致透析效果下降，甚至危及生命。因此，预防腹膜炎对于腹膜透析患者来说至关重要。

一、严格遵守无菌操作原则

(一)操作环境要清洁

腹膜透析操作环境需清洁、安静、光线足。操作前关闭门窗，减少人员走动，用紫外线灯消毒不少于30分钟，之后通风30分钟。此外，要用含氯消毒剂擦拭操作桌面，保持干燥。

(二)手部清洁不可少

双手是最容易携带细菌的部位，在进行腹膜透析操作前，一定要用流动水和肥皂按照七步洗手法彻底洗手，洗手时间不少于20秒。洗干净后，用干净的一次性纸巾擦干双手，避免用毛巾擦拭，防止二次污染。

(三)透析用品要无菌

腹膜透析所使用的透析液、连接管路、碘伏帽等用品必须保证无菌。在使用前，要仔细检查包装是否完好、有无破损、过期等情况。一旦发现透析用品有质量问题，绝对不能使用，应及时更换。

二、保持透析管路的清洁与通畅

(一)透析管路定期检查

患者要养成定期检查透析管路的习惯，每天查看管路是否有扭曲、打折、受压等情况，确保管路通畅。同时，注意观察管路连接处是否紧密，有无漏液现象。如果发现管路有异常，应立即告知医生或护士，及时进行处理。

(二)透析管路的清洁护理

在透析过程中，要保持透析管路的清洁。每次透析结束后，要用生理盐水冲洗透析管路，将残留在管路内的透析液冲洗干净，然后用碘伏棉球对管路的连接处进行消毒，消毒后用无菌纱布覆盖。注意不要随意触摸透析管路，避免污染。

(三)碘伏帽的正确使用

碘伏帽是防止细菌进入透析管路的关键，每次换透析液需换新。更换时先取旧帽，用碘伏棉球对管路接口大范围消毒，随即迅速拧上新帽，注意拧紧程度要适中。

三、注意个人卫生

(一)保持皮肤清洁

腹膜透析患者要注意保持全身皮肤的清洁，尤其是腹部透析导管出口处的皮肤。每天用温水清洗腹部，避免使用刺激性强的肥皂或沐浴露。清洗后，用干净的毛巾轻轻擦干。透析导管出口处要保持干燥，避免沾水。

(二)勤换衣物与床单

患者要勤换衣物，选择宽松、舒适、透

气性好的棉质衣物，避免穿紧身衣。同时，要定期更换床单、被套，保持床铺的清洁卫生。换下的衣物和床单要及时清洗，清洗后在阳光下暴晒，利用紫外线进行杀菌消毒。

(三)避免皮肤破损

日常生活中，要注意保护皮肤，避免皮肤受到外伤。避免从事可能导致皮肤受伤的剧烈运动或劳动。如果皮肤出现破损，要及时进行处理，先用生理盐水冲洗伤口，然后用碘伏消毒，必要时到医院就诊，防止伤口感染。

四、合理饮食与营养支持

(一)保证营养均衡

腹膜透析患者因透析会丢失蛋白质等营养，需保证饮食营养均衡。多吃瘦肉、鱼、蛋、奶制品等优质蛋白食物，适量摄入碳水、脂肪、维生素与矿物质，避免辛辣、油腻、刺激性食物，减轻胃肠负担。

(二)注意饮食卫生

饮食卫生对于预防腹膜炎也非常重要。患者要吃新鲜、干净的食物，避免食用变质、过期的食物。水果和蔬菜要洗净后再食用，肉类要煮熟煮透。尽量避免在外就餐。

(三)控制水分摄入

腹膜透析患者需依自身情况合理控水，防止水分滞留加重心脏负担。每日摄水量为前一天尿量加500毫升，可根据体重、水肿调整，口渴时可用冰块含化或漱口。

五、增强自身免疫力

(一)适当运动锻炼

适当的运动锻炼可以增强患者的体质，提高免疫力。患者可以根据自己的身体状况选择适合自己的运动方式。运动要循序渐进，避免过度劳累。一般每周运动3~5次，每次运动30分钟左右为宜。运动过程中要注意安全，避免受伤。

(二)保持良好的生活习惯

患者要保持规律的作息时间，保证充足的睡眠，每天睡眠时间不少于7~8小时。避免熬夜。同时，要戒烟限酒，以防降低免疫力。

(三)保持心情舒畅

情绪对身体的免疫力也有很大的影响。腹膜透析患者要保持积极乐观的心态，避免焦虑、抑郁等不良情绪。可以通过与家人、朋友交流，参加一些社交活动或兴趣小组等方式来缓解心理压力，保持心情舒畅。良好的心态有助于提高身体的免疫力，预防腹膜炎的发生。

六、结论

总之，腹膜透析患者预防腹膜炎需要从多个方面入手，严格遵守无菌操作原则，保持透析管路的清洁与通畅，注意个人卫生，合理饮食与营养支持，增强自身免疫力。

输尿管结石碎石后护理注意事项

□秦芳 池州市中医医院

输尿管结石是泌尿系统常见的疾病之一，给患者带来了极大的痛苦。随着医学技术的进步，体外冲击波碎石(ESWL)等微创治疗方法成为治疗输尿管结石的主要手段。尽管这些方法极大地提高了治疗效果，但术后护理对于确保患者顺利康复同样至关重要。良好的术后护理不仅能够减轻患者的不适感，还能有效预防并发症的发生。

(1)生活护理

首先，饮食习惯调整。饮食在术后恢复过程中扮演着重要角色，患者术后饮食应以清淡为主，减少盐分和蛋白质的摄入，限制高钙、高草酸食物的摄取，避免高嘌呤食物，以防此类食物增加尿酸水平、促进结石形成。患者还需适当增加水果和蔬菜的摄入，尤其是富含维生素C的柑橘类水果，这类水果有助于降低尿液pH值，减少结石形成的可能性。日常饮食中适量增加膳食纤维的摄入也有助于维持肠道健康，防止便秘对腹部压力的影响。

其次，充足的水分摄入。充足的水分摄入是预防结石复发的基础。患者术后每天应至少饮用2~3升水，保证尿量达到2升以上，以此降低尿液中有害物质的浓度，减少结石形成的机会。特别是在炎热季节或从事体力劳动后，更要注意补充足够的水分，还要戒除高糖饮料和酒精饮品，改喝白开水或淡茶，保持尿液清澈透明。

最后，体重管理和戒烟限酒。肥胖人群由于体内代谢紊乱，更容易形成结石，因此维持健康体重对于预防术后结石复发同样重要。患者应合理控制饮食结构，增加体育锻炼，保持理想体重。此外，长期饮酒会导致尿酸水平升高，从而促进尿酸结石的形成，因此戒烟限酒不仅可以改善心血管健康，还有助于降低结石发生的风险。

(2)疼痛管理

术后疼痛是不可避免的术后并发症，患者普遍存在，但通过合理的管理和干预可以得到有效控制。医生通常会开具非甾体抗炎药(NSAIDs)或阿片类药物等止痛药物以缓解患者术后急性疼痛。患者应严格按照医嘱用药，同时在使用药后注意观察任何不良反应，及时予以处理。除了药物治疗外，还可以采用物理疗法，如热敷、

警惕！心衰早期信号藏在细节里，教你轻松分辨

□魏宏宇 安徽省含山县人民医院

你知道吗？心衰这种病，通常悄无声息地潜伏在我们生活中，像个隐形的“杀手”，等到你发现时，病情可能已经变得比较严重了。尤其是心衰的早期信号，有时候很难被察觉，它们藏在日常生活中的一些细节里，可能是你每天忽视的小问题，也可能是你自认为不值一提的小病痛。今天，我们就来聊聊如何通过这些看似不起眼的细节，识别心衰的早期信号。

一、气短，可能是“累”？

你有没有过这种经历：刚走了几步路，就开始喘气，或者爬楼梯的时候明显感觉到气不够用？起初你可能会觉得“这只是最近太累了”，或者是“天气热、空气不好”，但如果这种气短持续出现，甚至在休息时也感觉呼吸困难，那就要警惕了。

心脏的主要功能是通过血液将氧气输送到全身各个器官，而心衰患者的的心脏泵血功能减弱，导致血液无法充分输送到身体各部位。特别是当你进行一些较轻的活动时，心脏负担加重，呼吸自然会变得急促。如果这种情况经常发生，可能是心衰的早期信号之一。

二、水肿，脚踝“泡泡”也许是心脏在求救

很多人以为水肿只是小事，尤其是在夏天，脚踝肿胀似乎成了常态。但如果你发现，尤其是晚上睡觉之后，脚踝的肿胀没有明显缓解，甚至早晨起床时也依然肿胀，那可要引起警觉了。水肿不仅仅是因为天气炎热，或者站立时间太长，心脏衰竭导致的血液回流不畅，也会导致下肢水肿。

当心脏功能减弱，血液流动受阻，液体就容易积聚在身体的低位部分，尤其是双腿、脚踝，甚至腹部。如果你突然发现自己“泡泡”般的脚踝肿胀了，别再忽视，应该及时就医检查。

三、体重突增，难道是吃得多了？

很多人在节假日时，会享受美食，偶尔吃得过多，体重增加。可是，如果你的体重在短时间内明显增加，比如一两天内体重骤然上升，可能不是因为吃得多，而是身体在存储过多的水分。这种情况往往是由于心衰引起的水肿。

当心脏无法有效地排除体内多余的液体时，水分便积累在体内，导致体重快速增加。你不必吃很多食物，甚至只要正常饮食，就可能出现这种水性体重增加。所以，如果你发现体重突然增加，但没有明显的食量变化，一定要警惕，及时就医检查。

四、疲惫无力，感觉永远没有精力

大家都知道，随着年龄增长，我们的体力会逐渐下降，偶尔感到疲惫是很正常的。但如果你总是感到疲倦，哪怕休息了很长时间，依然无法恢复精力，这就不只是“上了年纪”的问题了。心脏功能衰退，意味着心脏不能有效地向身体提供氧气和营养，导致你身体各个部位的细胞都处于“饥饿”状态。结果就是，你会感到乏力，做一些平时轻松的事情也觉得吃力。

如果你总是觉得自己比别人累，特别是做些轻微的家务或者散步时，竟然也会觉得力不从心，那么就应该考虑去检查一下心脏健康，看看是否存在心衰的风险。

五、夜间频繁醒来上厕所，心脏在暗中求救

许多人在晚上睡觉时会因为喝水多而起夜，但如果你发现自己每晚都不得不频繁上厕所，尤其是在凌晨时分，且尿量比平时多得多，可能并不是因为喝水太多，而是因为心脏衰竭了。

当心脏功能不好时，白天体内的多余液体会积聚在下肢，夜间平躺时，这些液体开始回流到身体的上半部分，导致尿量增多。这种现象通常被称为“夜尿增多”，是心衰的常见症状之一。倘若你经常在夜间醒去厕所，且这种情况越来越频繁，一定要引起重视。

六、食欲不振，胃口不好也可能是心脏问题

心脏衰竭不仅仅影响你的呼吸和体力，还可能影响到你的胃口。当心脏不能有效地将血液输送到消化系统时，肠胃的功能也会受到影响。结果就是，你会觉得食欲不振，吃不