

听儿科专家细数那些“网传土法”的真相



周玲芳

相信每个新手妈妈都会有几个神奇的群聊社区，还有“阿姨妈妈之过来人天团”，然后接受很多“经验之谈”，如妈妈下奶神汤、宝宝长发秘诀等等。让我们来细数一下这些坑娃坑娃的传说。

一、关于妈妈下奶神汤

阿姨妈妈天团：“哟哟，你乳房小，奶水肯定不够的呀，要多喝猪蹄汤、骨头汤，可下奶补钙。”那么，真相是什么？

不好意思，它不仅不催奶，还会让你胖！一个月胖8斤很容易。

因为这汤里主要是大量的脂肪和胆固醇而已，其他成分很少。

另外，母乳多少跟乳房大小也没什么关系，小乳房一样可以满足宝宝的需求，关键是要宝妈们有足够的信心和良好的心态，不要轻言放弃，加油加油。

【温馨提示】推荐优秀开奶师一名——那就是我们可爱的宝宝。免费又好用，还能增进感情，你值得拥有。

二、关于宝宝头发的秘密

很久以前，光头村里来了一位长头发的奶奶，老奶奶有一把神奇的剪刀，她告诉村民说，只要用这把剪刀帮宝宝把胎发剃掉，那么，宝宝就能长出一头乌黑亮丽的头发，村民们看着老奶奶的长发深信不疑，纷纷赶去交钱剃头，然而1个月、2个月过去了，宝宝的头发并没有什么变化，于是村民们去找老奶奶讨说法，可老奶奶已经不见了……

那么，真相是什么？不好意思，这事儿随亲爸亲妈，所以，剃个头这种外力并不能改变什么。而且，宝宝皮肤稚嫩，利器刮擦容易造成皮肤损伤，甚至继发感染，实在得不偿失。

【温馨提示】睫毛长短浓密情况也是同理哦。

三、关于宝宝头型枕头

天团又出现了：“哟哟，你家宝宝头都睡扁了，肯定没睡枕头，我家生下来就睡枕头，头型灵吧，推荐你一款宝宝枕头。”

那么，真相又是什么？不好意思，并不建议1岁以内的宝宝使用任何形式的枕头。宝宝脊柱都没有发育好，尤其是刚出生的宝宝，脖子都软软的，抱着都要托住脖子，还用枕头呀，这反而会对宝宝颈椎造成压迫，就算大点的宝宝，会挪会爬了，他们对这个世界充满了好奇，指望他们老老实实地睡枕头？还是别浪费了。

【温馨提示】很多时候，我们大人认为好的东西并不一定适合宝宝，像枕头确实是好东西，但还是要等宝宝们长大了再用吧。

四、关于宝宝的第一口粮食

“哟哟，妈妈没奶的呀，要饿坏宝宝了呀，来，先给宝宝喝点糖水。”“不可以！”

那么，真相是什么？

1.妈妈不是奶牛，多数妈妈刚生完后不会有很多母乳，感觉不到涨奶或者挤不出并不代表什么，一定要屏蔽那些负面信息，调整好心态，放松心情，加上我们的优秀开奶师——宝宝，母乳不是问题。尤其是初乳，虽然看着黄黄混混的，但这却是精华。所以，舔也要让宝宝舔进肚子里。

2.宝宝的第一口粮食必须是母乳，而不是白开水、糖水。要让他/她熟悉这是妈妈的味道、母乳的味道，熟悉吸吮的感觉，并且把好东西咕咕嘟吃进肚子里就好。另外要知道的是，初生宝宝的胃容量很小，只有小玻璃球这么大，而且，宝宝从妈妈身体里汲取了很多能量，并不是天生的大胃王，按需喂养才对。

【温馨提示】母乳是医生唯一推荐的宝宝口粮，无论国产还是进口奶粉，都比不上母乳，所以，宝妈们要加油哦。但是千万别盲目地坚持纯母乳喂养，不然低血糖分分钟找上宝宝啊！

五、关于宝宝哭闹该不该摇一摇

“这小孩子怎么那么能哭的啦，抱起来哄哄呀，摇一摇就不闹了呀。”“住手！”

那么，真相是什么？

需要提醒家长的是，摇晃会造成宝宝脑袋里的小血管破裂、颅内出血信不信？可能有人会觉得医生夸张了吧。但真的有个毛病叫“摇晃婴儿综合征”，是由于宝宝豆腐般的大脑和硬硬的颅骨相撞后造成的，常见于3岁以下的小宝，可以出现癫痫、智力受损、瘫痪、弱视或失明，严重的还会引起脑水肿、脑疝甚至死亡。所以，如举高高、甚至还抛一抛这种高难度动作，还请宝妈奶爸们慎重。

【温馨提示】对于哭闹的宝宝，宝妈可以让宝宝睡在自己身边，轻轻拍拍背、握握小手、搂一搂，让他/她感到安全感，再慢慢地入睡。但当你发现安抚不能缓解，宝宝出现哭声尖锐、面色涨红甚至青紫、四肢张力高、或者呕吐、停止排气、排便等情况，就需要到医院检查，排除是否有疾病因素了。

六、关于轮状病毒疫苗到底要不要打

又到了吐吐拉拉的季节，最近，几乎每天都有那么几个宝宝的便便里查出来了轮状病毒阳性，那这到底是怎么感染的？为什么我家宝宝接种过疫苗却还是感染了？

别急，听我慢慢道来。

1.轮状病毒感染是我国5岁以下儿童腹泻的首要原因，常见于每年10月到来年2月。

2.轮状病毒有7兄弟，分别是A、B、C、D、E、F、G七个组群，其中老大最喜欢欺负婴幼儿，感染率可以高达90%以上，而且，得过一次还可能再得。

3.轮状病毒主要以粪-口途径传播，也可以以气溶胶的形式存在于空气中，然后经呼吸道传播，简直太讨厌了。

4.轮状病毒潜伏期一般在1-3天，吐、拉、热，一天拉3-10次小意思啊，稀水样、蛋花汤样这种，偶尔可能会有点黏液，反正不会拉脓血。

5.轮状病毒感染轻者可能只是有点拉稀，但不发烧也不吐。重的就厉害了，发热、呕吐、水样便甚至还会出现不同程度的脱水和电解质紊乱、代谢性酸中毒，甚至肠套叠等。除了消化道症状外，也可能出现呼吸道症状、中枢神经系统症状、心肌损害、肝肾功损害等。所以，千万别大意，这也是会出人命的噢。

6.轮状病毒感染是自限性疾病，自然病程约1周左右，少数可能会长达2周，目前尚无特效药，关键是对症治疗，防止脱水和电解质紊乱，一般预后良好。

7.接种轮状病毒疫苗是减少重症腹泻发病和死亡的最好办法。但是，为什么我家宝宝接种过，还是得了呢？

轮状病毒疫苗对轮状病毒胃肠炎的保护率为72%，对轮状病毒导致的重症腹泻保护率为70%，同时，因为病毒的变异性以及各地流行的毒株不同，所以会有差异，而国内使用的是针对轮状病毒的疫苗，需要每年1剂，一般在用后2周产生抗体，4周时抗体浓度到达高峰，保护期约1年，所以，对于3岁以内的小宝，最好在每年8-10月接种一次轮状病毒疫苗。

【温馨提示】腹泻宝宝应当在医生指导下用药，切勿随意使用网传土方或者藿香正气液等。

（作者为上海市公利医院儿科主治医师）



宫颈癌保育手术，不幸之后的幸运

华克勤

全世界每年约有50万新增的宫颈癌患者，而在我国，这个数字大约为13万，更让人揪心的是，近十年来，宫颈癌的发病率仍呈上升和年轻化的趋势。越来越多的育龄甚至青春女性加入了宫颈癌患者的行列。而在这些人中，大多数都有着强烈的生育愿望。那么，如何为这些患者在准确去除病灶的同时保留生育功能，让她们能得偿所愿有幸生子呢？

宫颈癌患者保留生育需满足三个条件

面对日益增多的育龄宫颈癌患者，保留生育功能的需求也越来越多。如何对待保留生育功能的需求，这需要看患者的具体情况：

一要看患者的生育意愿。如果患者具有强烈的生育要求，愿意冒一定的肿瘤复发或转移的风险，可以考虑保留生育功能。

二要看疾病的分期。疾病的分期是根据肿块的大小和浸润等情况综合判断的，一般来说，肿块小于4厘米，淋巴阴性，子宫旁无浸润，切缘距病灶5毫米以上的患者可以考虑保留生育。

三要看肿瘤的性质。宫颈鳞癌、腺癌可以考虑保留生育功能，但一些特殊的类型，如宫颈黏液腺癌、小细胞神经内分泌肿瘤等，恶性程度高、预后差，一般不建议保留生育功能。



的子宫体。

子宫维持在盆腔这个位置，需要有一系列韧带牵拉，像吊床一样悬吊在盆腔内。手术切除宫颈的病变部分和一部分的韧带，但还有一部分韧带保留不变，同时保留子宫旁的纤维结缔组织，将子宫下端和阴道壁重新缝合。这样一来，术后子宫仍然悬吊在盆腔内，相对固定。

术后要注意避孕

宫颈癌患者手术保留生育功能后，一般是可以自然生育的，但建议避孕半年左右。这段时间主要是让子宫下端修复。手术切掉了一大块宫颈，子宫下端的口子几乎敞开了。术中会用聚丙烯吊带，把子宫下端绷紧，这相当于人工造一段宫颈。这个伤口要修复一段时间，太早怀孕，可能“宫颈”机能不全，易流产。

对于术后做化疗的患者，避孕时间不因化疗而延长，同样需避孕两年即可。

保留子宫的宫颈癌患者更要注意复查

宫颈癌患者手术保留子宫之后，并非万事大吉，这些患者需要比切除子宫的患者更加频繁地进行复查。术后前2年，每3个月复查一次，每次都要查HPV，做一个TCT涂片。这都是跟宫颈癌致病密切相关的指标。如果持续1-2年，HPV都是高危阳性、不能转阴，TCT显示异常，就需要再次治疗。

达芬奇机器人为宫颈癌保育手术加码

现在，腹腔镜手术已经成为主流，但是随着微创技术的发展，“达芬奇机器人”在宫颈癌手术中崭露头角，为复杂手术的成功增加砝码。

达芬奇机器人手术系统是一种高级机器人平台，通过使用微创的方法，实施复杂的手术。它由外科医生控制台、机械臂系统、成像系统组成，可以说是高级的腹腔镜系统。

但是，相较于传统腹腔镜手术，达芬奇手术机器人实现了人眼局限、人手灵活度界限、微创界限的三个突破，具有人手难以企及的稳定、精准性和精确性，可辅助完成精细复杂的各类高难度手术，且手术创伤小、出血少、恢复快，极大提升了手术的成功率和安全性。

面对宫颈癌，早期可进行手术治疗，中晚期或有手术禁忌者可行放射治疗，部分患者则需要手术及放疗联合治疗。化学治疗则主要用于晚期或复发转移的患者，作为手术或放疗的辅助治疗。

随着微创技术的发展，宫颈癌治愈后一般恢复都比较好。在原位癌发现后治愈效果最佳，5年生存率可达100%，中期患者5年生存率约70%-80%，晚期患者5年生存率30%-50%。所以宫颈癌要早发现，早期诊断，预后是相当好的。

（作者为复旦大学附属妇产科医院妇科主任医师、教授）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

问 产后心情变差该怎么办？

答 汤智怡
上海市公利医院产科医生

很多妈妈反映产后心情没有变得高兴，反而变得沮丧，这是怎么回事呢？今天，我们就一起来追问心情变差的原因，大致可分以下几个方面：

1、体内内分泌的改变 生产后，体内的甲状腺激素、肾上腺素、脑下垂体激素的突然减少往往会造成忧郁、不安的情绪反应。

2、身体形象的改变 每个人对自己的容貌、形态在青春期过后已经有完整的认同，不过怀孕、生产却是一段奇妙的经验。孕妈们如果因为形象的改变没有做好心理调整的话，则可能会产生忧郁情绪。

3、角色的改变 从少女到少妇，继而又成为母亲，这种角色的变化不是每个人都能轻松把握的。家人对自己的关注一下子转移到孩子身上，也常常是许多刚做母亲的女人不容易接受的地方。

4、精神压力 孩子的哭闹、丈夫的忽视、家人对护理孩子的不同观念，以及许许多多因孩子的出生而出现的矛盾，都会无形中增加产妇的精神负担，从而造成身心的疲惫及痛苦。

那么，产后真的心情抑郁了该怎么办？这是患者和家属真正关心的问题。在此我们给出以下几点建议：

★合理膳食 以清淡而营养的产后饮食为主，不吃含咖啡因和酒精的食物。

★环境清静 限制探望人群，为自

己和宝宝创造一个安静、闲适、健康的休养环境。

★学会养心 产妇应每天花15分钟来放松，无论是通过深呼吸、冥想、泡澡还是听听舒缓优美的音乐，都有助于缓解压力，并增进亲子关系。

★争取睡眠 良好的睡眠能大大降低抑郁的机会，在需要的时候请家人帮忙补充睡眠是十分必要的。

★适当的运动 在饭后散散步，呼吸新鲜的空气，可以让精神更充足，但也千万不要去做一些高强度的有氧运动，让身体保持在不被透支的状态是恢复的前提。

★不追求完美 因为没有做好所有的事情而产生的失望情绪会影响自己和宝宝的心态和情绪，真正的好妈妈是一个快乐的妈妈。

★倾诉吐压力 面对你的恐惧或无助，那就和丈夫、家人或者闺蜜好好谈谈，你自然就能感到轻松很多，及时找出解决方法才是彻底解除心理压力的法宝。

★灵活有弹性 成为妈妈之后，要做的事情很多，而且新妈妈的经验也不足，要学会活在当下，彻底接纳并享受这种生活的挑战，乐趣也会随之而来。

★心理咨询 如果觉得以上方法都不能帮助你，那么可以尽早找一个心理咨询师，用更专业的方法帮助自己走出心理的阴影。

问 哪些因素会导致湿疹加重？

答 杨勤萍
复旦大学附属华山医院皮肤科副主任，主任医师



湿疹是一种常见的由多种内外因素引起的表皮及真皮浅层性皮肤病，可造成红斑、丘疹、水泡。目前通常认为湿疹与变态反应，即过敏体质有一定关系。体内的病灶，如哮喘过敏性鼻炎等有可能成为引起湿疹、皮炎的主要内部原因。第二个内因是免疫功能下降，一些老年人由于身体各项机能下降，也给湿疹有了可乘之机。

和免疫调节剂等，一定要在医生指导下应用。一些感染往往会与过敏性疾病相混淆，不明不白用药反而会引起病情加重。

此外，在干燥的秋冬季宜做好基础护理。一般建议水疗，即用温度比较低的水全身淋浴或浸泡，然后抹上油性大、质地厚的保湿霜。

湿疹患者平时要注意些什么？

一是保证居住条件干爽、通风，尘螨过敏的患者家中不宜铺设地毯、布艺沙发、席梦思等。

二是洗浴要避免水温过高，以及碱性重的肥皂、沐浴露，且要避免搔抓。

三是忌口应该视个体差异而定，一味忌口，反而会使人体失去了大量营养，不利病情好转。

食疗药膳

湿疹的饮食疗法



★八宝除湿粥
苡米、芡实、扁豆、莲子、赤豆各15克，山药30克，大枣10枚，粳米100克。除梗米外，其余各物加水适量，文火煮30分钟后，再放入梗米，继续加水煮成粥。早晚各一碗，常食效果更佳。此药粥健脾利湿，有助于祛除体内的湿热。

★清热药膳

具有清热解毒的作用，常用的药物有菊花、桑椹、杞子等，食物有黄瓜、冬瓜、马兰头、慈姑等。例如：杞子炒马兰头，在精制油里翻炒一下，烧熟即吃。



★红参山药汤

大红枣10枚，山药250克，同烧汤服食，每日1剂，连用1-2周，适用于湿疹日久，反复发作，伴有易疲乏力者。

（由上海市中医院供稿）