

关注产后检查 共筑母婴健康

——访大同康复医院副院长、产科主任于爱萍

本报记者 孙晓娟

十月怀胎，一朝分娩。“坐月子”是产妇身体恢复的重要时期，于是过来人或上一代人都会告诫：必须多休息、不要玩手机、少用眼、不能受风、受寒、受凉、不要干体力活、要多喝下奶汤等等。但是仅靠这些方法坐完月子，就能把身体恢复好了吗？大同康复医院副院长、产科主任于爱萍指出，产后42天检查才是产褥期身体恢复的“试金石”，同时也为如何进行产后康复提供依据。因此，产后42天检查非常有必要。

小微是一位新生儿妈妈，很享受新生命带来的幸福，但也很快体验到作为母亲的责任和艰难。婴儿整天需要喂养、换尿布、哭闹……尽管感到疲惫和无助，小微仍在坚持担任好新妈妈的角色。

产后42天的产检是对新生儿和新妈妈健康情况的一次全面检查，它比其他时期更为重要。小微通过这次产检，及时发现了自己和宝宝的一些问题，得到了及时的治疗。大同康复医院副院长、产科主任于爱萍提醒，每一位新妈妈和宝宝都需要及时做好相关检查，保证母婴双方的健康。

为什么一定要做产后42天检查？

“产后42天检查是一个医疗术语，并不是非要在第42天进行检查，而是指在产后的42~56天到医院进行复查。”于爱萍解释。

那么为什么一定要做产后42天检查呢？于爱萍告诉记者，产妇产后的恢复一般需要4~6周。产后6周后，除乳腺以外，部分器官和系统基本上恢复到孕前状态。此外，生完孩子后前7天内，身体状况和激素水平处于剧变期，直到产后21天，体内激素情况稳定在低水平，产后40天，身体回归激素平衡。因此，此时进行检查是比较合适的。

很多宝妈因为带娃太忙没时间，错过了产后42天检查，认为等到自己空闲下来再去检查也是一样的。这种想法是不对的。于爱萍在临床中就遇到过不少产妇，刚刚坐完月子就忙着恢复社会活动，而忽略了产后复检，导致子宫出血、产后糖尿病等，其实这

些情况是完全可以避免的。

为什么同时要带宝宝做检查？

于爱萍介绍，出生以后42天是一个比较重要的日期，对宝宝进行检查，评估孩子生长发育的情况，观察宝宝的运动发育能力；出生时候的一些原始的反射有没有消失，比如说拥抱反射、觅食反射、握持反射等；观察宝宝能不能集中注意力是否能够注视人，能不能追视等等。可以及时发现一些异常的情况，避免给宝宝带来一些不良的影响。

产后42天检查的项目有哪些？

于爱萍介绍，产后42天检查一般包括5个方面：

1、乳房检查。产后的乳房检查是比较重要的一项，尤其是对于需要进行母乳喂养的孕妈妈，关系到宝宝的健康问题，而检查主要是看乳房和乳头是否存在炎症，乳汁分泌的情况是否满足宝宝生长发育的需要，以及是否有乳腺炎或者乳房包块情况。

2、盆底功能测评。产后的盆底肌肉容易松弛和失衡，出现异常会导致尿失禁等症状。在产检中，医生会检查新妈妈的盆底肌肉和阴道壁的情况，帮助恢复盆底健康状态。

3、子宫B超检查。是产后检查很关键的一点，子宫检查能够看出产后的恢复情况，同时检查出子宫有没有出现感染的情

况。医生在检查子宫的时候，会选择按压宫底或者进行B超检查来判断子宫的恢复程度，有没有发炎？有没有后移？有没有脱垂等情况。

4、恢复期病历。除了检查身体状况，产检还会询问恶露情况、产伤恢复情况、饮食和排便问题等病历情况，以确定新妈妈的恢复情况。

5、宝宝的情况。产后产检中，医生会检查新生儿的生长发育、吸吮能力、黄疸情况等，同时对新妈妈关于育儿的问题进行解答和指导。

于爱萍强调，产后42天产检是新妈妈们必须进行的基本检查，也是宝宝健康和安全的保证。新妈妈们应该积极配合医生的检查和指导，关注自己和宝宝的健康，以便更好地应对今后育儿的各种挑战。同时，新妈妈们也可以从中了解到如何更好地养育宝宝和照顾自己，促进自己和宝宝的身心健康。



健康牙齿五个标准，看看你的牙齿健康吗？

怎样的牙齿才算是健康呢？世界卫生组织制定的口腔健康标准是：牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象。但要做到这5大标准并不简单，大部分人只做到了没有疼痛感这个标准。接下来给大家详细介绍一下。

标准一：牙齿清洁。主要是指牙齿清洁做得比较到位，没有牙结石和牙菌斑，这要保持早晚刷牙、饭后漱口，养成良好的口腔卫生习惯，并且定期到口腔机构洗牙。

标准二：牙龈颜色正常。正常牙色

的牙冠表面覆盖着一层珐琅质，医学术语叫牙釉质，正常厚度约2~2.5毫米，下方是牙本质，颜色呈黄色或淡黄色。所以正常健康的牙冠一般呈淡黄、半透明的象牙色。如果经常吃含有色素的食物或者经常抽烟，就会有色素沉积在牙面上，导致牙齿变色。

标准三：没有出血的情况。经常刷牙出血或者是吃硬物出血的情况也是不健康的，可能是牙龈炎的前兆，需要及时检查牙齿情况。

标准四：没有龋齿。龋齿很难发现，

前期症状不明显，也不疼痛，只有一个小黑点，慢慢的变成黑斑，龋洞也会越来越大，进而导致牙齿缺损。

标准五：没有疼痛感。口腔内如果出现了比较严重的疼痛感，多半是由于口腔问题已经很严重了，比如智齿、蛀牙以及牙周炎等都有牙龈肿痛的情况。

一旦发现自己的牙齿出现问题，要尽快到专业口腔机构进行检查和治疗。如果牙齿目前没有任何问题，建议大家每半年进行一次口腔检查，预防远比治疗更重要。



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

孩子迷恋手机 家长怎么处理

当下手机可谓人手一个，工作、学习、生活须臾都离不开它。在孩子们的家长眼里，手机却被视为“洪水猛兽”，是干扰孩子学习的“元凶”。家长们无助地表示，从口头批评，到略动干戈，各种手段都试过了，收效却甚微，有的还适得其反，叛逆的孩子变本加厉，愈发上瘾。

市六医院青少年心理科主任胡磊介绍，智能手机本身就为充满好奇心的孩子带来极大的便利，且随处可见，孩子们很容易就可以接触到手机，很多3、4岁的孩童都能熟练使用，所以禁绝孩子使用根本

不现实。有些孩子只是偶尔玩玩，时间也不很久，简单地把孩子的厌学归结为迷恋手机是不恰当的。即便孩子真的成瘾了，也不应粗暴处理，而应该用适当的心理手段介入，帮助他们远离手机的危害。

1.学会耐心倾听。孩子越是叛逆，家长就越要有耐心。先听听孩子讲，为什么会玩手机，手机里有什么吸引住了他。是否因为爸妈陪伴太少了，或者是因为爸妈在家也经常盯着手机看，等等，还是说在现实生活中感到不开心了，无聊了，得不到认可、肯定和鼓励等等，才会去玩手机。

2.给予关注陪伴。不管家长多忙，都要抽出时间来，增加和孩子的互动时间，让自己真正融入孩子的生活。有些家长因为嫌带孩子麻烦，从小就塞给他们各种电子产品，观看动画片、玩电子游戏等。让孩子自己玩，久而久之，孩子对家长就容易疏远，不听管教，沉迷手机中。

3.做好榜样示范。有些家长在孩子面前老捧着手机玩，孩子问他为什么你可以玩我就不可以，他就应付说“等你长大了你就可以了”，这是非常不负责任的做法。“其身正不令而行，其身不正虽令不

行”，自己做不到却偏偏让孩子做到，这样说服力会非常弱。

4.允许循序渐进。如果现在孩子玩手机时间非常长，忽然要求他不碰一下，几乎是不现实的，而且很容易引发孩子逆反心理。正确的做法是逐步戒断，从减少总时长开始，循序渐进，慢慢达到减少使用的次数。为了达到目的，家长还可以陪孩子参加一些有益身心的活动，比如读一本书，走一段路，看一场电影，等等。这样可以转移孩子的注意力，更好地远离手机困扰。

(孙晓娟)