

新生儿护理的七大注意事项

▲ 河南省柘城县人民医院 王洁

新生儿指的是胎儿娩出母体并自脐带结扎起，至出生后满 28 d 这一段时间的婴儿。

刚出生的新生儿，免疫系统还不是很健全和完善，身体机能各方面都很脆弱，所以爸爸妈妈护理照顾起来难度很大，不知道该如何下手才能保护好宝宝，那么家长该如何从各方面正确护理新生儿呢？

在日常生活中，经常会有很多新手妈妈，她们不知道如何护理新生儿、如何照顾好新生儿，从而带来一些不必要的麻烦。下面我们就来为大家仔细介绍一下关于宝宝护理的一些注意事项。

喂养 宝宝刚出生的时候消化功能比较差，母乳对新生儿来说是好的食物，所以妈妈们要尽可能地选择母乳喂养。

妈妈们一定要保持良好的心态，这样的母乳才会有丰富的营养，如果妈妈没有母乳喂养宝宝，也可以使用婴儿配方奶粉。

预防感染 宝宝刚出生时的抵抗能力较差，非常容易受到周围环境的感染，所以要尽可能地减少亲戚、朋友的探望，护理宝宝之前要先用肥皂把手洗干净，防止手上有细菌而感染宝宝。家里如果有人得了感冒或者有各种传染病的人更不能直接接触宝宝。

皮肤护理 宝宝刚出生时的皮肤是十分娇嫩的，因此一定要保持新生儿的皮肤干燥和清洁度。尤其是宝宝皮肤的皱褶处，比如颈部、腋下等一些部位，每天都要为宝宝洗澡、换衣服，宝宝的尿布湿了一定要及时更换，防止引起宝宝不适，宝宝每次大小便之后都要给它清洗干净，女宝宝清洗外阴的时候要由会阴向肛门擦洗，以防止肛门周围的粪便污染阴道及尿道口。

五官护理 注意宝宝面部以及外耳道口、鼻孔等地方的护理，但是不要挖宝宝的外耳道和鼻腔。

宝宝的口腔粘膜十分细嫩且血管丰富，非常容易被擦伤而导致宝宝被感染，所以不要总是用力地擦洗宝宝的口腔。

洗澡 从医学的角度来说，如果家里有条件应该每天都给宝宝洗澡，但有时很多家庭因为条件有限，所以在洗澡的时候房间内的温度不能得到保证。

尤其是在寒冷的冬天，家长们要根据天气来决定给宝宝洗澡的间隔时间，如果是在非常炎热的夏天，可以每天给宝宝洗 1~2 次；但是如果是在春、秋或者是在寒冷的冬天，由于天气较寒冷、温度较低，如果家里有条件能够使室内温度维持在 26℃~28℃ 之间，水温在 38℃~50℃ 之间，选用对皮肤刺激小的婴儿专用肥皂，可以给宝宝洗澡，如果没有调节则可以带宝宝去专门的地方洗澡。

大便观察 宝宝如果出生了 24 h 之后还没有解小便的，应该让宝宝喝一些温开

水，并且使用温热水清洗宝宝的臀部，促进其排尿。正常的新生儿大部分会在出生之后的 12 h 以内开始排大便，宝宝出生 1~2 d 内大便一般是黑绿色的，之后会慢慢变黄、变软、有黏性，大便秘质比较粘稠，呈墨绿色，称为“胎粪”，在生后 2~3 d 内陆续排出。

穿衣 宝宝的衣服穿着，要尽可能地穿得要宽松一些，不要太紧，以纯棉、吸汗、透气性比较好的衣服为原则，宝宝要尽量能和妈妈待在同一个房间，这样最好。

新生儿的身体机能发育比较弱，因此，家长在护理的时候一定要特别精心，有了上面的介绍，刚出生的婴儿应该怎么护理相信大家都已经比较了解了。在护理刚出生的小宝宝的时候，千万不能粗心大意，我们要多一分耐心才行。他们对于这个世界的印象还很模糊，要通过家长的引导和呵护才能好好地成长起来。

你应该掌握的四维彩超知识

▲ 河南省柘城县人民医院 田琳琳

许多孕妈妈们提起四维彩超，都会觉得这是在给宝宝拍彩色照片，可以看宝宝在肚子里时长什么样子，在做什么。但这不是做四维彩超的真正意义。

何时做四维彩超

四维彩超的专业名称是四维彩色超声诊断仪，它在三维彩超的基础上额外加上时间维度参数，因此能够实时显示胎儿在子宫内的活动图像，甚至可以看到胎儿脏器的活动图像。四维彩超的优点就是拥有高清晰度，可以帮助医生更加准确地检测到胎儿的任何异常状态，能够对胎儿的生长发育做出准确的诊断。

此外，它还可以显现出胎儿头面部的立体图像，清晰地表现出胎儿眼、鼻、口、下颌的发育状态，协助医生直接对胎儿先天畸形进行诊断，包括表面畸形、内脏畸形和头面部畸形，能确定胎儿在子宫中的精确位置。通常做四维彩超能看出胎儿大方面的畸形，例如新生儿先天性心脏病、唇腭裂、水肿胎、多指（趾）和外耳等方面都可以可检查出。

但四维彩超也不是万能的，例如新生儿耳聋、白内障等就无法检测出来。四维彩超除了能让准父母提前跟未出生的宝宝“见面”，它主要的功能是对胎儿进行各种检查，及早发现胎儿生长中出现的

问题。

四维彩超该怎么做？何时做才能取得最好效果呢？为什么要做四维彩超呢？孕 22~26 周 这个时期胎儿的头部、胸部、腹壁以及肢体发育都已经基本成型，胎儿大小适中，尤其是在 26 周时，胎儿此时的皮下脂肪比较饱满，面部表情丰富，胎儿各个部位比早期更加清晰明显，可以更加明确诊断胎儿是否存在畸形。同时家长们还能看到胎儿的清晰的面部表情，如吃手指、喝羊水、打呵欠、哭闹等。

孕 30~32 周 胎儿渐渐发育，这个时期的超声检查能够检查出早期还检查不出来的细微的情况，如小的室间隔缺损等情况。由于宝妈个体差异，特殊情况的检查时间根据产科医生评估即可。

做四维彩超需要注意什么

不需要憋尿检查，四维彩超检查不需要孕妈妈憋尿，B 超检查时，尤其是在孕早期，胎儿太小，需要憋尿才能看到。

不需要空腹，相反，孕妈妈还要吃饱饱了再去检查，妈妈吃饱了，胎宝宝才有力气动起来，医生才能进行检查，否则太饿了，宝宝会闹脾气趴着不动，无法做检查。但也要注意不能吃太多了，吃多了宝宝过度兴奋，也不利于检查。血糖高的孕妈不建议吃甜食哦。

最好在胎动频繁时做，胎儿在孕妈妈肚子里大部分时间是睡着的，在胎儿醒着且胎动频繁的时候做检查，更有助于医生全面地观察宝宝的情况。做四维彩超要做好“持久战”的准备。

由于四维彩超主要是为了检查宫中胎儿是否有异常，医生会仔细地每个部位做检查，所以四维彩超的时间一般比较长、过程比较久，孕妈妈们要预留好时间，充分配合医生的检查。

在四维彩超检查前，孕妇最好将自己的上衣和裤子分开穿，这样便于检查。另外需要注意的是，由于超声技术的局限性，不能检查出所有的胎儿畸形，也就是说，超声诊断符合率并不能达到 100%。

关于四维彩超的误区

通过四维超声成像诊断胎儿畸形，临床病例均获得满意的切面图像，同时也发现四维超声在胎儿畸形诊断中的敏感性、特异性、准确性均比其他超声诊断设备要高。

到目前为止，还没有证据证明四维彩超会影响胎儿正常发育，四维彩超诊断不存在射线、光波和电磁波等方面的辐射，一般是不会影响胎儿生长发育的。

在检查过程当中，受很多因素影响：胎儿体位不好，孕周过大，羊水过少，孕妇腹壁脂肪较厚等，使胎儿的某些切面无法显示，就需要孕妈出去走走活动一下，让胎儿动一动以配合检查顺利完成，不过孕妈妈外出走动时不建议爬楼梯哦。

糖尿病的常见的检测项目

▲ 河南省濮阳市油田总医院 王焕美

如今糖尿病患者较多，在就诊患者中占很大比例，无论是已经诊断为糖尿病去医院开药，还是有糖尿病的症状去就医的，都需要进行相应的一系列检查。

为了更准确地判断空腹血糖水平，医院会抽取静脉血进行化验，相比平常在家庭自测血糖所用的毛细血管血（指尖血），静脉血检测血糖更为准确。建议在检查前一天晚饭后不要吃什么食物，早晨空腹去医院。

血糖 包括空腹血糖和餐后 2 h 血糖检测。最好同时进行响应尿糖检测。空腹血糖大于等于 7 mmol/L 或餐后 2 h 血糖大于等于 11.1 mmol/L，即可诊断糖尿病，餐后血糖对糖尿病早期诊断意义更大。

口服葡萄糖耐量试验 当测空腹血糖或餐后血糖比正常人偏高，但达不到糖尿病诊断标准时，就需要进一步做口服葡萄糖耐量试验，来确定究竟是“糖调节受损”还是真正的糖尿病。正常人口服葡萄糖后几乎全部被肠道吸收，使血糖迅速上升，并刺激胰岛素分泌，肝糖原合成增加、分解受抑制，体内组织对葡萄糖的利用增加。口服葡萄糖 30~60 min 后，血糖达到最高峰（峰值 < 200 mg/dl (11.1 mmol/l)）以后迅速下降，在 2 小时左右下降到接近正常水平。所以口服葡萄糖后的 30 min，60 min，2 h 分别进行血糖检测，同时检测尿糖。

胰岛功能测定 胰岛素、C 肽测定，用于区分 1 型或 2 型糖尿病，同时用于确定是否需要采用胰岛素治疗。空腹及餐后各个时间点胰岛素及 C 肽的分泌水平，了解患者胰岛功能的衰竭程度，协助判断糖尿病的临床分型。

糖化血红蛋白 糖化血红蛋白是反映近 3 个月血糖控制平均水平，无论空腹血糖还是餐后血糖，反映的均是某一时刻的血糖值，其结果会受到很多偶然因素的影响，血糖波动大的患者尤其如此。要准确了解一段时期内总体血糖水平，就要查糖化血红蛋白，正常值为 4%~6%，它不受偶然因素的影响，可以准确地反映近 2~3 个月内的总体血糖水平。

尿常规 包括尿糖、尿酮体、尿蛋白、白细胞等多项指标。这些指标可以间接反映患者的血糖水平，明确是否存在酮症酸中毒、泌尿系统感染等情况。此外，尿微量白蛋白定量测定是早期发现糖尿病肾病的重要指标。糖尿病患者发生轻微肾脏损害时，尿液中即有微量的白蛋白排出。也可检测 24 尿蛋白，若 24 h 尿蛋白，尿蛋白超过 150 mg/24 h 说明肾脏已有病变。若错过时机，不进行药物治疗。很有可能慢慢地发展成肾衰竭。建议应每半年到 1 年检查一次。

C 肽测定 血清 C 肽测定同胰岛素测定一样，也是判断糖尿病类型的重要方法，但较之胰岛素测定更为准确。正常人 C 肽水平为 1.2±0.6 μg/l，服糖后升高 5 倍左右，高峰在 60 min。C 肽又称连接肽，C 肽与胰岛素都是由胰岛 β 细胞分泌的，由胰岛素原分裂而成的等分子肽类物。测定血清 C 肽的浓度，同样也可反映胰岛 β 细胞贮备功能。

由于 C 肽没有胰岛素的生理作用，与胰岛素抗体无交叉反应，不受胰岛素抗体的干扰，所以对那些已经使用胰岛素治疗的糖尿病病人，更是一种不可缺少的检测项目。

因为，用外源性胰岛素治疗的糖尿病病人，体内可产生胰岛素抗体而干扰胰岛素的测定，胰岛素浓度并不能反映体内胰岛素的实际水平。C 肽测定就可弥补胰岛素测定的不足，在已经用胰岛素治疗时也能较准确地反映胰岛 β 细胞的功能。

脂联素测定 脂联素检测可提前 4~7 年预测糖尿病发病风险，针对高危人群进行糖尿病筛查，有助于早期发现糖尿病。脂联素作为糖尿病早期风险预测新指标，特别适合普通人群的常规筛查。

糖尿病的检查项目较多，糖尿病病程和疗效的实验室监控主要有以下几点：血糖与尿糖，糖化血红蛋白，尿蛋白，胰岛素和 C-P，其它并发症评估指标如：肌酐、尿素氮、胆固醇和甘油三酯等。便于医生掌握病情的发展，进行调药和治疗。