



新生宝宝出黄疸，新手爸妈莫要慌

▲ 广州市花都区妇幼保健院 曾美红

新生儿黄疸是婴儿较为常见的一种症状，新手爸妈出院后应仔细观察婴儿身体情况，一旦出现黄疸，也不必惊慌，及时到医院进行诊断治疗，遵从医嘱，对黄疸进行有针对性的防护。只有这样才能降低黄疸对婴儿身体的影响，保证婴儿的健康成长。

什么是新生儿黄疸

新生儿黄疸是由于新生儿体内胆红素积聚过多而引起的皮肤黏膜或组织器官的黄染。新生儿早期由于胆红素代谢特点，血胆红素可高于成人。新生儿毛细血管丰富，血胆红素 $>85\text{ }\mu\text{mol/L}$ (5 mg/dl)方能察觉皮肤黄染。正常情况下肉眼观察，约有50%足月儿、80%早产儿可观察到黄疸。

生理性黄疸和病理性黄疸

足月新生儿生理性黄疸多在生后2~3 d出现，4~5 d达高峰，一般足月儿持续2周，早产儿5~7 d达高峰，持续3~4周消退。生理性黄疸一般无症状，宝宝吃奶、睡觉、大小便不受影响，一般对婴儿的健康不会造成影响，不需要进行特殊处理。

病理性黄疸发生早(部分在出生后24小时内),发展快;TSB超过相应小时龄的第95百分位值;黄疸迁延不退,超过生理性黄疸期仍有黄疸;黄疸退而复发等。病理性黄疸可有精神食欲差、嗜睡、易哭闹、尖叫、四肢强直或抽搐等表现。病理性黄疸重要的是要积极寻找病因,并进行积极治疗。

病理性黄疸的危害

当新生儿胆红素水平超过小时龄第95百分位值时定义为高胆红素血症,应当积极干预。新生儿血脑屏障发育不成熟,若血液中较高的游离胆红素进入大脑,可能造成神经系统损伤,除典型的胆红素脑病外,还可表现为认知障碍、学习障碍、运动障碍、听觉障碍、语言障碍、脑瘫等,严重者甚至死亡。

目前,由于我国产后住院时间明显缩短,新生儿出院后缺乏对胆红素水平的监测和随访,以及部分家长对高胆红素血症的危害认识不足,胆红素脑病并不少见。

黄疸高危因素有哪些

母亲血型“O”型,而宝宝是“A”或“B”

型;母亲Rh阴性血而宝宝是Rh阳性血型;宝宝有G6PD缺乏症(蚕豆病);宝宝出生有窒息、感染、肝胆疾病、红细胞增多、头皮血肿、皮肤瘀斑、早产儿、新生儿体温不稳定、败血症、代谢性酸中毒、低蛋白血症、喂养不足、家族性暂时性高胆红素血症病史、胎粪排出延迟、糖尿病母亲所生新生儿、围产因素等。

绝大多数高胆红素血症可防可治,存在以上高危因素的高危儿需密切监测胆红素水平。出院前评估发生重症高胆红素血症的风险,并在出院后定期随访,给予适时的干预,是预防重症高胆红素血症及胆红素脑病的关键。

需提防母乳性黄疸

母乳性黄疸是指发生在健康足月的纯母乳喂养的新生儿中,以未结合胆红素升高为主的高胆红素血症。分为早发型和晚发型。健康足月母乳喂养儿生后3~4天发生的高胆红素血症,排除了溶血因素及其他疾病,称为早发型母乳性黄疸,与生理性黄疸比较,黄疸出现时间和高峰时间均相似,但胆红素峰值及黄疸持续时间均超过生理性黄疸。晚发型黄疸出现较晚,常紧接生理性黄疸发生,

亦可在生理性黄疸减轻后黄疸又加重,即胆红素峰值常在生后7~10天出现黄疸持续2~3周甚至2~3个月才消退。婴儿除黄疸外完全健康,停母乳24~72小时,胆红素迅速下降约50%。重新哺乳,胆红素可再度上升,但不会达到原来的程度。为避免此类黄疸发生,要尽早开奶,按需哺乳,保证足够乳量摄入,监测胆红素水平,如达到干预水平,采用蓝光治疗。

病理性黄疸的治疗

治疗的目的是防止胆红素进一步升高,减少胆红素脑病的危险性。尤其对早期新生儿,发病早、进展快的高胆红素血症应采取积极的防治措施。

蓝光治疗是目前最常用的有效又安全的方法。光疗失败、溶血症或已出现早期胆红素脑病临床表现者需要进行换血治疗。

药物治疗主要包括静脉注射丙种球蛋白、白蛋白、碱化血液、肝酶诱导剂、肠道益生菌等对症治疗。

需要注意的是,母乳性黄疸的婴儿若一般情况良好,无其他并发症,不影响常规预防接种。

新生儿要绑腿?新生儿护理的四大误区

▲ 广东省中山市东升医院 袁丽丽

十月怀胎,一朝分娩。许多第一次当父母的年轻人缺乏婴儿护理经验,所以难免存在不少困惑。今天我们就一起来了解婴儿护理的4大误区,作为新手父母一定要了解。

误区一 新生儿绑腿 能防“O”或“X”型腿

很多老人认为,把新生儿的腿绑起来可以保持骨骼的正确形状。其实这是错误的观念。宝宝刚出生的那几周里,给他打襁褓能增加安全感。但是新生儿的骨骼是柔软的,可以自行发育,大多数新生儿看似“O”或“X”型腿,属于发育过程中的正常现象,不需要额外的支撑或绑扎。正确的做法是给予新生儿足够的自由活动空间,以促进骨骼和肌肉的发育。

那么如何正确给宝宝打襁褓呢?我们可以参照美国儿科学会的方法:打襁褓时先将毯子铺平,折起一角,将婴儿仰面放在毯子里,头朝折角位置。再将左边的一角卷过婴儿身体,塞在身体右下侧。然后将下面的一角折起,包住婴儿的脚。最后,将右侧的一角向左包住婴儿,只露出头和脖子。最重要的是,宝宝的手脚、身体在襁褓里一定要能自由活动的。小宝宝的四肢状况原来就跟成人有差别,尤其是他们的髌关节,容易发生发育性髌关节脱位。髌关节主要由髌白和股骨头组成,婴儿时期股骨头在髌白里,绑得笔挺的话容易造成脱位,严重的需要手术矫正才能治好。

误区二 新生儿不能仰睡

许多人对新生儿睡姿的理解也有误区。比如一部分年轻父母担心新生儿仰睡会增加窒息风险。实际上,仰睡是最安全的睡姿,有助于降低婴儿突发性婴儿猝死综合症(SIDS)的风险。根据最新的研究,

新生儿仰睡和侧卧睡觉都是安全的。还有一些人认为,抬头不太好的婴儿不能仰睡。实际上,即使抬头能力较差,仰睡仍然是最佳选择。如果担心婴儿抬头困难,可以将婴儿采取趴卧,但家长必须全程密切看护,以防引起窒息。

误区三 新生儿不能洗澡

有一些人认为频繁洗澡会伤害新生儿的皮肤。虽然频繁洗澡可能导致皮肤变干,但每周适度的温水洗澡对于新生儿的健康是有益的。由于地区的差异问题,在一些热带地区,由于天气炎热,家庭可能更倾向于每天为新生儿洗澡,以保持清洁和凉爽。而在气候温和或者较为寒冷的地区,更倾向于每周一次至三次。不过无论处于何种气候条件下,新生儿的洗澡频率应该基于婴儿的皮肤健康和需要进行调整,并且要始终保持洗澡的环境温暖、安全,使用适合的婴儿洗浴用品。新生儿的皮肤较为娇嫩,过多的清洁产品可能会破坏皮肤的天然保护屏障,导致皮肤干燥和敏感。因此,在给新生儿洗澡时,只需使用温水和少量温和的洗涤剂即可。

误区四 不当喂养

很多人认为新生儿需要经常喂水,以补充他们的水分需求。然而,母乳或配方奶已经提供了足够的水分和营养,新生儿在6个月内不需要额外的水。给新生儿过多地喂水可能增加肠道负担和必要的饮食问题。

另外,很多新手父母担心小宝宝饿了,所以频繁喂养,每隔两到三个小时就喂食一次,以确保获得足够的营养。事实上,新生儿有自己的饥饿信号,并且通常会在他们需要喂食时示意。按需喂养有助于建立母乳喂养的信任和成功,同时也是尊重婴儿的身体需求的表现。

做好盆底肌保健 让你更性福

▲ 广东省深圳市中西医结合医院 陈宁

盆底肌是人体重要的肌肉群之一,位于盆腔底部,支撑着膀胱、子宫和直肠等器官。由于多种因素,如孕育、分娩、年龄等,盆底肌可能会受损,导致出现尿失禁、阴道松弛、性功能障碍等问题。

保护盆底肌的健康对于性生活至关重要。通过盆底肌锻炼、维持健康体重、合理饮食、保持正确姿势等方法,可以有效预防盆底肌问题的发生,提升性福。

如何锻炼盆底肌?

盆底肌锻炼,如“Kegel运动”,是一种简单而有效的方法,可以帮助您增强盆底肌肉的力量和耐力。

进行Kegel运动的步骤 (1)要先找到盆底肌群。尝试在排尿时暂停尿流,您会感受到一种收缩的感觉,这就是盆底肌的感觉;(2)找到正确的肌肉后,尝试将其收缩并保持数秒,然后缓慢松弛。开始时,可以尝试每次收缩和松弛5次,然后逐渐增加到10次;(3)每天进行2~3次,每次10次的盆底肌锻炼。保持每次收缩的时间逐渐增加,从几秒钟到15秒左右。

盆底肌锻炼的好处 (1)增强肌肉力量。盆底肌锻炼可以增强盆底肌群的力量,提高其支撑和控制功能。(2)预防尿失禁。通过加强尿道括约肌,盆底肌锻炼,有助于预防尿失禁问题的发生。(3)改善性能力。盆底肌的强化可以紧致阴道,改善性能力,增加性福感。(4)提升生活质量。强健的盆底肌肉有助于维持生活的舒适和自信。

科学合理地分娩

分娩是一个可能对女性盆底肌造成影响的重要因素。分娩前,建议学习正确的分娩姿势和技巧,以减少盆底肌的损伤。产后,适当的康复训练也可以帮助盆底肌恢复。

产前准备 分娩前,准备是关键。了解正确的分娩姿势和技巧可以帮助减少盆底肌的损伤。某些分娩姿势可能对盆底肌造成较小的冲

击。与医生和产科护士讨论,了解不同的分娩姿势,以找到适合您的最佳方式。另外,一些孕产课程提供产前体操,这些体操有助于加强核心肌群和盆底肌,从而减少分娩对盆底肌的影响。

产后恢复 适当的产后康复有助于促进盆底肌的恢复和健康。

早期恢复 在分娩后,开始轻柔的盆底肌锻炼。这有助于促进血液循环,加速恢复。

康复训练 在医生的指导下进行盆底肌康复训练,找到正确的肌肉群,学习正确的收缩和松弛方法,促进肌肉的强化和恢复。

避免过度用力 产后避免过度用力,特别是在举重或弯腰等活动中,减轻盆底肌的负担。

保持健康生活方式 健康的饮食、适当的锻炼和充足的休息有助于促进盆底肌的恢复和健康。

维持健康体重

过重的体重会增加盆底肌的负担,可能导致其功能受损。

均衡饮食 遵循均衡的饮食计划,摄入足够的蛋白质、蔬果、谷物和健康的脂肪。避免过量摄入高热量、高糖分的食物。

控制食量 尽量遵循适量饮食,避免过度进食。

定期运动 坚持适当的体育锻炼,如有氧运动、力量训练等,有助于消耗卡路里,维持体重。选择适合自己的运动方式,并逐渐增加运动强度。

养成健康习惯 如定期运动、充足的睡眠和减少压力等。

注意正确的姿势

长时间坐着或站立,都可能对盆底肌造成不利影响。注意保持正确的坐姿和站姿,经常伸展和活动身体,有助于减轻盆底肌的紧张。

如果出现尿失禁、阴道松弛、性功能障碍等问题,不要忽视,及时就医,寻求专业医生的建议和治疗。