

有关早产儿护理，家长要格外注意这些事！

▲驻马店市中心医院 时英才

随着现代医学的发展，早产儿的存活率还是比较高的。正常的胎儿一般在37周出生，胎龄小于37周的新生儿则称为早产儿，胎龄满37周的新生儿则称为足月儿。由于早产儿的机体器官系统发育并未成熟，容易出现很多严重疾病，所以，大部分早产儿一出生就会送进保温箱。今天我们来了解一下，家长对于早产儿应该如何科学的护理。

早产儿和足月儿的区别

由于胎龄不足37周的原因，与足月儿相比，早产儿身体很多组织器官发育不够成熟且很多功能不够健全，因此，早产宝宝出生后存在抵抗力较差等多项健康问题。同时，由于早产儿自身的呼吸中枢、体温调节中枢及身体各项脏器发育不健全，极容易出现低温或发烧、呛咳吐奶、呼吸异常、出血、感染等情况。

大多数的早产宝宝刚出生都是在医院保

温箱度过，而出院后日常的家庭护理也非常重要。

早产儿家庭如何护理

适当保暖 在日常生活中一定要注意宝宝保暖不可以过度，过度的保暖会造成宝宝出现体温升高导致大汗淋漓等现象，情况进一步恶化还可能导致宝宝脱水、缺氧、脑水肿甚至死亡。所以家长一定要根据室内温度和宝宝自身温度状态判断保暖是否恰当，一般宝宝面色正常、四肢温热且全身未出汗最好。日常室内温度保证在24℃~26℃之间即可，根据夏冬季节进行一定的温度调整。这种温度在减少早产儿出现感染的同时也可以有利于早产宝宝生长。

日常清洁 在日常生活中一定要注意宝宝身体的清洁，避免因清洁不及时而造成孩子出现皮肤糜烂的情况。由于早产儿自身皮肤存在发育不成熟的情况，所以极

容易出现皮肤感染情况，日常清洁不单纯是卫生问题，同时也是防止宝宝皮肤感染的有效手段。

在给宝宝清洁或是洗澡时一定要特别注意，避免喂奶后洗澡，防止出现呛奶等情况；同时一定要注意好温度的控制，特别在冬季洗澡时。室内温度要控制在26℃~28℃，洗澡水的温度控制在40℃左右即可。洗澡时要注意宝宝肚脐部位的干燥，可以用酒精消毒，棉签擦干，防止出现感染。

科学喂养 由于早产儿自身的吸吮力较弱，吞咽功能较差，容易出现呛奶导致窒息。此外，由于早产儿自身的消化吸收功能较差且体内的消化酶不足，家长在冲奶时要注意好不可以太稠或太稀，同时冲奶的温度要适中，喂奶的速度要缓慢，防止宝宝吃奶太急出现呛奶的情况。

喂奶的工具要定期煮沸消毒，居住环境要定期开窗，保证空气新鲜流通。这样做的目的可以最大程度的避免新生儿出现肠道感

染和呼吸道感染的可能。

预防感染 早产儿自身抵抗力较差，体内存在的抗体较少，很容易受到细菌或病毒的感染。感染也是危及早产儿生命安全最主要的原因之一，常见的感染疾病如肺部感染、皮肤感染、消化道感染、口腔感染等。

在日常对宝宝的接触中一定提前用消毒液洗手，家长如果出现感冒发烧症状时应避免对宝宝进行接触，必须接触时要戴好口罩，做好防护；避免将宝宝带到人员密集的地方，防止出现交叉感染；保证室内空气清新、流通要好、避免在室内吸烟，每日最起码保证2h的通风。

宝宝日常用具要单独使用，避免交叉使用；所接触的物品做好定期消毒工作；宝宝接触衣服被子要勤换洗，多在阳光下晾晒。

科学的护理对于早产儿是非常重要的，可以很大程度上减少早产儿患病的几率，希望每个早产宝宝都可以健康地成长。

坐月子有哪些注意事项

▲驻马店市中心医院 孔琪

对于许多新手妈妈来说，面对人生中第一次坐月子，难免会有些不知所措，再加上父母、长辈的条条框框约束，就更加迷茫了，迷茫的关键就在于“怎么坐月子”。

其实无论是在哪个国家和地区，女性生产完之后进行恢复都是非常必要的。今天这篇文章就为大家讲解孕妈妈们的“坐月子”护理知识。

饮食

在坐月子期间，如何健康、营养饮食又不会发胖，成为了每位准妈妈的必修课。

产褥期应合理搭配饮食，多吃富有营养的食物。产妇应避免食用辛辣、油腻等食品，这些食物会导致上火，多吃富含蛋白质、维生素、膳食纤维的食物，防止便秘，否则不利于伤口恢复。主食最好选择谷类食物；食用油最好换成橄榄油，可以减少身体的炎症反应，对心血管有好处。

环境

室内应定时开窗透气。由于刚生产完的孕妇抵抗力比较弱，并且要一直照顾宝宝，所以不能直接吹风，需要适合在天气晴朗无风的时候开，避免着凉，预防感冒，但这并不意味着就要紧闭窗户。如果不开窗户，长时间空气流通差，会使产妇及宝宝身上起疹子，甚至是中暑。此外，潮湿闷热的环境也不利于产妇伤口的愈合甚至可能导致感染。

避免同房

夫妻在产后42天内不要同房，若是同房容易引起感染。

定期检查

注意宝妈恶露是否有异味、乳腺是否通畅。如果是剖宫产，要注意是否有伤口

感染的表现，比如伤口局部红肿、触痛、流血等。若出现以上症状，建议及时前往医院就诊。

口腔卫生

坐月子期间产妇可以刷牙，且建议应每日按时刷牙，增强口腔卫生，避免口腔疾病的发生。进食后，食物的部分残渣会为细菌滋生提供良好的环境，如产妇抵抗力下降时，容易诱发口腔内部炎症，甚至全身感染。此外，由于产妇在月子期间需要补充大量营养，常食用各种富含高蛋白、高脂肪的营养物质，食物残留是细菌的良好培养基，更易导致细菌的堆积。因此，口腔的卫生清洁对妊娠后的妇女很重要。为了产妇及婴儿的健康，产妇不仅应该在月子期间刷牙，而且应加强保健与护理。另应注意，对于漱口水的选择，应遵循专业医师的意见，避免自行选用造成对身体和婴儿的损害。

运动护理

长期卧床很容易引起尿滞留、压疮等并发症，如果是顺产的宝妈，可以依照身体情况在6h左右便可在家属陪同下起床。剖宫产产妇在卧床期间应避免保持一个姿势不动，等到导尿管拔出，视自身身体状况可适当下床活动，但也要注意避免长时间站立。

可以做一些提肛运动，帮助恢复。但要求做此运动的时候需保证在没有其他疼痛感的情况下进行。

心理方面

很多产妇生产后容易出现情绪低落、产后抑郁的情况。所以产褥期宝妈们应当注意保持轻松、愉快的心情，可以听听音乐、看看书等，家属也应多加照顾和安慰。

为啥我的宝宝就得了湿疹

▲夏邑县人民医院 王淑萍

小儿湿疹是一种常见的疾病，在宝宝出生后的2~6个月容易出现。很多家长在门诊时都会发问：“为什么偏偏我的宝宝就得了湿疹？”今天，我就为大家一一解答。

什么是小儿湿疹？

湿疹属于一种具有较高发病率的皮肤病，且极易出现反复发作的情况。小儿若患上湿疹，症状如下：一开始患儿皮肤上会出现小丘疹以及红斑，之后会逐渐融合成水肿性斑片，接着慢慢渗出液体，然后结痂，直至脱落。

患儿的常见发病部位主要有四肢伸侧、前额、耳后部位、两颊以及下颌等，若情况严重，则会蔓延至全身。在患儿发病的时候，由于患处具有较为强烈的瘙痒感，因此患儿常常会大哭大闹，同时止不住地用手去抓挠，继而导致皮肤出现破溃，甚至渗出血液，整夜无法入眠，对患儿的正常进食以及睡眠造成不同程度的影响，最终使患儿生活质量大大降低。

哪些原因会导致小儿湿疹

婴儿湿疹的致病因素较为复杂，常见内部因素有婴幼儿年纪小，机体发育不完善，皮肤角质层较薄，或者婴幼儿本身属于过敏体质等。而常见外部因素则包括吸入物、饮食、阳光以及温度等，具体病因在判断时存在一定难度。

此外，由于小儿自身的免疫系统正处于发育阶段，其肠道菌群尚未建立完全，若辅食添加过早，而母亲饮食上摄入过多虾、鸡蛋、海鱼以及蟹等，在对婴儿进行母乳喂养的时候，也有可能因患儿接触食物蛋白质过量而导致湿疹发病率上升。

如何正确饮食

对于出生30~180d的婴儿而言，应当实行母乳喂养，若掺杂奶粉喂养，则应当对

婴儿的皮肤状况引起高度重视，确保能够及时找出过敏原，继而有效避免过敏现象的发生。对于处于母乳喂养时期的婴儿，母亲在哺乳期应当尽量减少海鱼、蟹以及虾等食物的摄入量，同时注意多摄入富含维生素的食物。而对于非母乳喂养的婴幼儿，则应当将煮奶时间适当延长，确保蛋白质能够变性，通过这样的方式来使过敏风险以及抗原性得到有效降低。

在婴儿出生180d之后可适当添加辅食，根据循序渐进原则逐渐增加，自少至多。当添加一种新的辅食之后，必须对婴儿进行严密的观察，若婴儿没有出现异常状况，则可继续添加新的辅食。

总而言之，婴儿湿疹是一种在秋冬季发病率较高的疾病，患儿发病时身上会出现不同程度的红疹，且瘙痒感较为强烈，患儿本身自控能力薄弱，常常会忍不住抓挠，继而进一步加重湿疹病情，若得不到及时的治疗，会对患儿正常睡眠、进食以及身体健康发育造成不同程度的影响，因此家长千万不可掉以轻心。

在患儿出现湿疹症状时，首先要看好婴儿，不可让其抓挠患处，同时必须立即将其送至医院，明确致病因素，进而采取适宜的治疗方式，确保患儿能够尽早恢复健康。注意不可自行在网络上自行购买治疗药物，避免造成严重后果。

在对患儿进行治疗的过程中，无论是在医院还是居家，家属都应当根据医嘱对患儿实施相应的护理措施，确保护理措施的科学性、有效性以及合理性，进而使患儿护理效果得到一定程度的提升，最终大大提高患儿的生活质量，确保患儿能够健康、快乐成长。