

新手爸妈 上岗必备指南

□市妇幼保健院中医儿科副主任医师 赵娜



8. 宝宝的睡眠姿势和枕头

睡眠对宝宝的脑发育、体格生长和免疫力非常重要,每天的睡眠时间约为15个小时以上,在此阶段睡眠,可以说是宝宝健康发育的重要保证。

养育宝宝时,更多时候,应让宝宝侧卧,同时注意左右侧卧的机会均等,以免睡成偏头。侧卧还可以避免误吸,减少意外伤害。这样睡出的头形立体感强且自然,而且3个月以内的宝宝不需要用枕头,顶多用一块毛巾折4层,垫在头下起到清洁和吸汗的作用即可。

9. 宝宝的房间温度

新生儿的房间最好选择阳光充足的朝南房间,室温保持在20℃~24℃,湿度在55%左右。

冬季若室内温度达不到要求,可加用电暖器。夏季应注意房间通风,但不要穿堂风直吹到宝宝。室温过高时,可用电扇吹墙壁、湿布拖地、开空调等方式来调节。空调温度控制在28℃~30℃,也不必24小时连续开机。一般白天可间断开几次,夜晚开窗通风即可。

6. 宝宝的囟门

许多细心的父母会发现宝宝的头顶有一处颅骨尚未长拢的地方,经常忽闪忽闪地跳,摸上去软乎乎的,因而不触碰,这个柔软的部分就是囟门。实际上,囟门比看起来要坚实得多,外层的保护膜足以应付一般的触摸,日常的生活护理比如洗头、抚触并不会伤及宝宝大脑,随着宝宝长大,颅骨也不断地生长,囟门也不断缩小。通常,绝大多数宝宝在1岁~1岁半左右囟门会闭合。父母通过触摸囟门能了解其大小和闭合的情况,宝宝患病时也能通过检查此处发现问题。

7. 宝宝的脐带

在脐带脱落前,要保持脐部局部清洁和干燥,回家后尤其需注意给宝宝垫尿布或使用纸尿裤时,避免遮盖脐部,以免让尿液浸泡、污染脐部。而当脐带脱落后,仍应注意保持干燥。当有渗出物或渗血时,可用75%酒精的消毒棉签擦拭脐根部,这样既可消毒杀菌又可保持局部干燥。

1. 宝宝的健康判断

健康宝宝的基本条件是:皮肤红润,皮下脂肪丰满,胎脂及胎毛少,颅骨质硬,耳廓发育良好,乳晕清楚,乳头突起明显,指(趾)甲超过指尖(趾端),足底纹理清晰,且男婴睾丸已降入阴囊,女婴大阴唇已覆盖小阴唇及阴蒂。

另外,可以根据以下具体细节判断,如果都符合,说明你的小宝宝很健康。

①自己能独立呼吸,出生后就会啼哭,并且哭声洪亮有力。

②能自己摄取营养,当妈妈把乳头或手指轻触宝宝唇边的面颊时,宝宝会立即转向被触碰的地方,并开口做吸吮状,这在医学上被称为觅食反射。当妈妈把乳头或手指放入宝宝嘴里时,宝宝会出现吸吮的动作,医学上称为吸吮反射。

③新生儿如果听到突如其来的响声或猛然抱起,会出现手脚伸张,手指张开,膝盖曲起来,这是一种正常的生理反射,叫作拥抱反射。

④新生儿躺着时,常常是头朝向一侧,四肢呈现屈曲状,活动有力,还能够紧紧握你的手指并抓住不放。

⑤当被强光照射时,新生儿会立即闭上眼睛。

2. 宝宝的尿和便

新生儿一般在出生24小时内排尿和排出胎便。有时尿的颜色较深,这与含尿酸盐较多有关,是正常现象,不必担心。胎便呈黑绿色黏稠状,这是由于胎便中混有胆汁,3天~4天胎便排尽后,大便颜色就会变成黄色。

3. 宝宝的体重

大多数新生儿在出生后会有生理性体重下降,3天~4天降至最低,降低的幅度是出生体重的5%~8%。这是由于新生儿出生后,排出胎便及尿液并由皮肤等多种途径造成体液流失而引起的。一般7天~10天,体重便可恢复超过出生时,所以不用担心。

此后,新生儿的体重会以每天平均30克的速度增长。在第28天新生儿期结束时,体重应比出生时至少增长600克。如果出生10天后,平均每日体重增长少于20克或满月时,体重增长少于500克,则说明新生儿体重增长不良,可能是母乳不足、喂养不当、照顾不周、睡眠不足甚至疾病等原因造成的。这时就要引起新生儿家长和保健医生的高度重视,积极寻找原因并加以纠正。

4. 宝宝的体温

新生儿从母体娩出后1小时~2小时内,体温下降约1℃~2℃,8小时后体温会慢慢回升至正常温度,体温保持在36.5℃~37.4℃。由于新生儿体温调节能力差,因此需要保持环境温度正常、保暖适度。

5. 宝宝的呼吸

正常新生儿每分钟呼吸34次~35次,心跳(脉搏)120次~130次。新生儿的呼吸有时快、有时慢,甚至有时稍稍停一下,这一现象使家长深感不安。怎样

十月怀胎,一朝分娩,初为父母的年轻夫妇终于盼来了自己的宝宝,新生命的降生对每个家庭来说都是幸福快乐的,同时又是手足无措的。抱着这个“软软萌萌”的一小团,新手爸妈不知道如何识别宝宝的一些状况以及如何更好地护理宝宝,下面就给新手爸妈们讲解一些养育新生儿的必备知识。