

新生儿护理关键看三点 睡眠、体温和排便是否正常

朱萍

(四川省雅安市石棉县人民医院 四川 雅安 625000)

宝宝的降临是妈妈最好的礼物,新生儿的到来除了让妈妈激动之余,同时还伴随着担忧,不知道该如何护理。其实想要照顾好新生儿关键要注重三个方面,睡眠、体温和排便。

一 新生儿睡眠的护理

新生儿大脑皮质兴奋低,外界的刺激很容易使新生儿产生疲劳,从而降低皮质兴奋性,进入睡眠状态。因此,对于新生儿来说,除了哺乳,大部分的时间都是处于睡眠状态,新生儿睡眠时间差不多每天在 18~20 个小时,随着宝宝的长大,睡眠时间会逐渐缩短,充分的睡眠可以促进宝宝生长发育,有利于宝宝大脑和体格成长,如果睡眠不足,可能会导致新生儿生理功能紊乱,神经系统调节失衡,出现食欲不佳,体抗力下降的情况,也更容易生病。然而不同新生儿的睡眠也是有所差别的,部分宝宝睡眠较浅,容易惊醒,哭闹不止,导致宝宝睡眠质量差,这些原因可能是由于一些宝宝比较爱吃,而妈妈在喂养宝宝时,未掌握好进食量,导致宝宝吃得过饱,腹部不舒服,或者尿布打湿了,蚊虫叮咬,衣服太紧等也会使宝宝哭闹,睡眠浅等。因此对于宝宝的睡眠护理需要注意,在喂养新生儿时,不要一次喂得太饱,注意控制宝宝的进食量,只要不饿着宝宝就行。还需要及时为宝宝更换尿布,宝宝睡眠环境中,尽量保证没有蚊虫的干扰,宝宝在睡眠时,需要为宝宝准备舒适、柔软,透气性好的衣物。且宝宝的睡眠环境需要保持干净,温度、湿度适宜,一般温度需要保持 24℃~26℃,湿度在 55%~65%,通风要良好,注意通风口不要正对宝宝,也不要将婴儿床放在通风口下方,床上避免物品堆积。在新生儿的房间布置上,应尽量选择柔和的颜色,降低外部环境对宝宝的刺激。在白天的时候,可以与宝宝多进行互动,夜晚可以播放轻柔音乐,也有助于宝宝的睡眠。

二 新生儿体温和护理

新生儿的体温与成人的体温相比是要稍高一些的,一般腋下在 35.9℃~37.2℃都是属于正常体温范围,口腔和肛门温度则稍高,如果过高或过低则需要注意了。主要是由于新生儿体温调节能力较弱,其体温很容易受到外界因素的干扰,如气温太高、衣服包裹太多,尿少等都可能使宝宝体温出现略微升高,若气温过低、保暖不足等则会使宝宝出现低体温的现象。因此很多新手爸妈在宝宝的体温问题上都会产生很多烦恼,甚至宝宝体温稍微异常都会让新手爸妈产生紧张感和担忧。所以对于宝宝体温的护理新手爸妈们应当注意保持环境温度适宜,避免室温过高或过低的情况。同时宝宝的衣物注意不要为了担心宝宝着凉而包裹太多,不仅会造成宝宝体温过高,可能还会使宝宝不舒服,影响宝宝睡眠。宝宝衣物应根据气温适当加减,保持在合理

范围内便可。通常情况下,在对宝宝的体温检查时,若宝宝体温出现稍低或稍高的情况,还要对宝宝的气色、手脚温度、进食睡眠等是否正常,宝宝体温正常的情况下,会保持气色红润、手脚温暖、进食和睡眠都比较正常,同时还需要检查是否是宝宝的衣物包裹太多,环境温度过高或过低,进行适当调整后体温便会恢复正常。若这时体温仍未恢复,则需要注意温度在多少度,一般在 38.5℃以下,则建议可以不用打针吃药,可采取物理降温措施,多喝水等,多加观察。若宝宝出现咳嗽、鼻塞等症状则需要就诊,特别是宝宝体温超过 38.5℃,需要立即送往医院就诊,找出病因,及早控制。

三 新生儿排便的护理

新生儿便便可以反映宝宝的很多症状。正常情况下,通过母乳人工喂养的新生儿,便便会呈现出金黄色或黄绿色的软便,带酸味。通过奶粉喂养的新生儿,便便呈现土黄或淡黄,稍显干燥,且带有酸臭味。如果酸臭味较为明显,则可能是出现了消化不良的情况,宝宝的肠道菌群失调。这种情况可以减少进食量,对奶粉进行稀释,采取少量多餐的喂养有助于宝宝消化吸收或者服用益生菌也有利于症状的改善。如果出现便便发黑的情况,则需要观察宝宝是否服用过中成药或铁剂,若没有,则需要根据便便判断是否发生了消化道出血。有时候宝宝的便便还会出现带血的情况,这种情况需要引起重视,如果是妈妈乳头出现了皲裂出血,也有可能引起宝宝便便带血丝,这种是属于正常情况。但宝宝便便出血的多数情况都是由于消化道疾病,同时感染、血液疾病等也会造成宝宝便便带血。消化道引起的便血主要是溃疡、食管异物、急性胃肠炎、肠息肉或者便秘导致的肛裂等都会引起宝宝便血。感染引起的便血一般考虑坏死性小肠结肠炎或者是败血症等,血液疾病引起的便血常见血友病、白血病等,同时部分对牛奶蛋白过敏的宝宝也会出现便血,这种情况宝宝进食、睡眠等都没有影响。其实,大多时候宝宝便血都是属于正常现象,多是由于饮食原因造成,因此如果宝宝发生便血情况,应对宝宝便便密切观察,注意饮食是否是饮食问题,并对饮食进行调整,保证营养均衡。

新生儿是家庭的天使,需要用心爱护,由于新生儿肠道、体质等都比较脆弱,因此在新生儿的护理上则需要更加注意,主要观察宝宝睡眠、体温和便便是否正常,一旦出现异常,需要科学合理的判断,及时进行就诊,不可自行采用偏方或迷信等方式。注重宝宝健康成长,新手爸爸妈妈在日常还需要多了解一些宝宝护理知识。

作者简介:

朱萍(1981-)女,汉族,本科,主管护师,主要从事妇产科。