

# 您知道怎么正确进行新生儿护理吗

蒲 玥

(四川省射洪市人民医院 四川 射洪 629200)

父母面对新生儿的降临，充满了喜悦，同时也面临着一些问题，作为新手爸妈，需要多学习一些新生儿护理知识，这样有助于新生儿的健康成长。那么新手父母要对新生儿怎样进行正确护理呢？下面一起来了解一下。

## 1. 新生儿护理的基本常识

### 1.1 温度和光线

新生儿还不太适应外界的温差变化，适宜的室温需要维持在 22℃~24℃，盛夏的时候需要适当的降温，冬天则要做好保暖。室内光线不可以太暗或过亮，一些父母觉得新生儿有着较差的感光能力，害怕对其眼睛造成刺激，往往喜欢挂厚重帘子，这样是不宜的，需要让新生儿适应自然光线。

### 1.2 衣服和尿布

新生儿衣物要柔软的棉织品，颜色要浅淡，便于对污物的发现，衣服要宽松，容易穿脱。新生儿的头部由于比较容易散热，气候寒冷的时候可以戴上帽子。尿布需要使用柔软、容易吸水的棉制品，要勤洗勤换。在家尽量不用尿不湿，出门用尿不湿不能包裹太紧。

### 1.3 睡眠和睡姿

睡姿对呼吸有一定影响，且新生儿有着比较软的头颅，好的睡姿有助于头颅的发育。小枕头要舒适，中间微陷，两头微起。仰卧位或侧卧位是新生儿最好的睡姿，这样能够避免对胸部造成压迫，建议喂养后取侧卧位，避免溢奶或呛咳。在仰卧位时，需要经常变换体位，在出生之后的几天，可适当采取俯卧位，便于呼吸道流出分泌物，避免呕吐物倒流。新生儿一般要睡 18~20h，但没有满月的幼儿不能长时间睡眠，需要每隔 2~3h 弄醒一次，便于喂养。

### 1.4 洗澡和脐部

对新生儿需要做好卫生工作，通常新生儿出生 24h 后就需要洗澡。洗完后需要使用婴儿油涂抹新生儿的身体，让新生儿的皮肤保持湿润。新生儿的脐带干燥结痂后就能够泡澡，洗澡后可使用酒精来擦拭肚脐。新生儿脐带大概 10d 后脱落，要对新生儿的脐部做好护理，保持其脐部的清洁干燥。

### 1.5 哺乳和喂养

新生儿的喂养非常有学问，专家建议对新生儿的母乳喂养越早越好，通常出生后 30min 就可以开展，若是母亲还没有分泌乳汁，也要

让新生儿去吮吸乳头，这样有助于乳汁的分泌，还能增加母婴的感情。母乳喂养的时候，最好采用“竖抱位”，这是最自然的喂奶方式。这样新生儿能够与母亲相视，还可增进亲密感。在进行母乳喂养前，母亲需要洗手，清洗乳头，若是乳房出现破裂，应咨询医生依据实际情况决定是否哺乳。哺乳的时候先要吸空一边乳房，再换另一边乳房，避免残奶淤积。人工喂养的时候，需要注意奶的温度，喂奶的时候尽量不要让新生儿吸进空气，避免发生吐奶，喂完后可以轻拍新生儿的背部，避免发生积气。此外需要严格煮沸奶瓶、奶嘴，做好消毒工作。喂养的时候不需要过于注重定时，通常 3h 进行 1 次喂养。

## 2. 新生儿护理的要点

### 2.1 清理口腔

新生儿娩出的时候，需要对其口咽部的粘液和羊水进行迅速的清除，避免发生误吸，但是不能擦洗新生儿的口腔，容易造成损伤。若是发生“鹅口疮”，可以将制霉菌素药水轻轻的涂擦。

### 2.2 保温

对于新生儿来说，需要做好保温，室温不可小于 22℃，新生儿的体温需要维持在 36~37℃。生后第 1d 需要 4h 测 1 次体温，当体温在 36.5℃ 左右稳定后，可以 6~12h 测 1 次。如果体温小于 36℃ 或高于 38℃ 的时候，需要父母及时处理。

### 2.3 体位和睡眠

新生儿要有足够的睡眠时间，每天大概 20h。侧卧位是最好的，特别是喂奶后，需要取右侧卧位，平时的时候主要是左侧卧位。需要对新生儿的体位进行经常变换，能够避免其睡偏头。仰卧位不安全，能够引起窒息。

### 2.4 皮肤护理

新生儿有着娇嫩的皮肤，容易损伤，要使用温水来对新生儿的皮肤进行擦洗，便后要清洗，使用毛巾擦干。

对于新生儿护理工作，需要父母多学习一些护理知识。由于新生儿的各脏器功能还没有完全发育成熟，有着比较低的免疫功能，有着比较差的体温调节功能，容易发生感染，父母在进行新生儿护理的过程中，需要格外的细心和科学，要注意与新生儿的具体情况进行结合，运用更为合理、更为适宜的护理措施。