

● 早产宝宝的新生儿筛查

与足月宝宝一样，早产宝宝出生后同样要进行新生儿筛查，且筛查项目更多，筛查要求更严格。早产宝宝与足月宝宝的新生儿筛查时间一致，都是在宝宝出生后 72 小时，通过采集足跟血，筛查是否存在严重的遗传性疾病。如果由于某种原因，没能及时进行筛查，最迟不宜超过出生后 20 天，以便早筛查、早诊断、早治疗。

针对早产宝宝，采集足跟血，除了可以检测 54 种疾病风险，包括目前较为普及的苯丙酮尿症和先天性甲状腺功能减退症，医生可能会建议家长为宝宝做更多的疾病筛查，主要包括先天性肾上腺素皮质增生症、囊性纤维化和高胱氨酸尿症。

先天性肾上腺素皮质增生症：患这种病是因为体内缺乏某种激素，主要表现为昏睡、呕吐、肌肉乏力、脱水等。症状较轻的宝宝会出现生长发育方面的障碍；症状严重的，则会造成肾功能障碍，甚至死亡。一旦宝宝确诊，需要终身服用激素控制病情。

囊性纤维化：这种疾病会导致肺部或消化系统的分泌功能出现紊乱，造成分泌液渗入身体的其他器官或组织，于是就会出现皮肤有咸味、体重增长缓慢、长期咳嗽、呼吸急促等症状，新生宝宝会因此更容易发生肺部感染或消化道阻塞，进而威胁生命。如果能够及早诊断，及时进行干预，控制呼吸道感染，并且注意饮食等，可以有效降低新生儿死亡率，提高生存质量。

高胱氨酸尿症：这是由于宝宝体内缺乏某种酶导致的。这种疾病对宝宝的眼睛、骨骼、智力发育会产生严重的不良影响，而且宝宝的凝血功能也会因此出现异常。一旦宝宝被诊断为高胱氨酸尿症，家长要遵从医生的建议，科学护理宝宝，以在一定程度上提高生存质量。

新生的早产宝宝需要接受听力检查，可以在宝宝入睡的时候进行。听力筛查主要有两个检查项目：一个是检查宝宝大脑对声音的反应。医生会用专用耳机给宝宝播放简短的声音，通过粘贴在宝宝头部的电极来观察大脑是否会对声音做出反应。另一个则是检测宝宝对进入耳中声波的反应，医生会将专门的探头麦克风放进宝宝的耳中进行检测。

早产宝宝发生视网膜病变的概率很高，为最大限度地降低宝宝视力出现问题，医生

会要求家长为早产宝宝，特别是孕周不足 30 周，出生体重低于 1500 克的宝宝，进行视网膜筛查。筛查时间在宝宝出生后 4 ~ 6 周。

需要说明的是，因为各种原因导致初次检查结果不理想，医生会通知家长 1 个月后再带宝宝复查，只有经过复查，才能确认宝宝是否患有某种遗传性疾病。

● 早产宝宝疫苗接种和体检

评估早产宝宝的生长发育情况需要用到矫正月龄，疫苗接种却不受矫正月龄的限制，而应依据出生时的体重。如果出生体重达到 2000 克，可以按照实际出生年龄接种疫苗，接种程序与正常程序相同；如果体重不足 2000 克，需要等到体重增长至 2000 克后再开始接种。一旦接种程序开始，就可以按照常规接种计划和时间间隔要求，在医生的指导下依次接种疫苗。

早产宝宝的体检时间通常也不用矫正月龄，只需带宝宝定期体检。不过体检时，建议家长告知医生宝宝是早产儿及其出生胎龄，以便医生更加清楚地了解宝宝的生长发育情况，并根据实际情况给出合理的建议。

● 早产宝宝在新生儿重症监护病房（NICU）的生活

早产宝宝因为出生时身体的各项机能还未发育成熟，出生后要立即送往新生儿重症监护病房进行专业的护理。在这里，医生对早产儿等高危新生儿进行生命支持、生命体征检测、疾病防治和处理等。另外，这里相对安静，不仅交谈时要轻声细语，拿取物品、开关门也要尽可能动作放轻，以免噪声惊吓到宝宝或伤害宝宝的听力。对早产宝宝来说，它的作用主要集中在保持温暖、保证呼吸和营养供给三个方面。

第一个方面，保持温暖。早产宝宝的体温中枢系统发育不完善，无法自行控制和调节体温，因此出生后通常要立即住进保温箱。保温箱会根据宝宝出生时的胎龄和体重调节温度，用来保证早产宝宝的体温处于基本恒定的水平。随着宝宝的生长发育，当他逐渐能够调节体温时，医生会根据宝宝的具体情况将他转移到普通病房。

第二个方面，保证呼吸。早产宝宝因为肺部发育不成熟，很可能会出现不同程度的呼吸问题，比如呼吸急促、喘息，甚至会出现呼吸暂停的情况。为了能够随时了解宝宝的呼吸状况，帮助宝宝更加顺畅地呼吸，医生通常会使用心肺监护仪来监测宝宝的心率和呼吸频率。一旦宝宝的呼吸出现异常，心肺监护仪就会发出警报，医生会做出快速反应。此外，医生会同时监测宝宝的血氧饱和度和血压，以便更加全面地了解宝宝的身体状况，及时地予以治疗和护理。

第三个方面，营养供给。早产宝宝的胃肠功能发育不成熟，吮吸和吞咽能力不足，且胃容量较小，因此不能用喂养足月宝宝的方式哺喂早产宝宝，尤其是还在新生儿重症监护病房的宝宝。通常，医生会根据早产宝宝的身体状况，选择适宜的喂养方式：对于在胎龄 28 周内出生的早产宝宝，往往需要通过静脉输营养液来喂养；在胎龄 28 ~ 34 周出生的宝宝可能已经不需要静脉喂食，可以使用饲管来获取营养，也就是将软管从宝宝的嘴巴或鼻子插入胃部；而胎龄在 30 ~ 36 周的早产宝宝，如果经过医生检查允许直接乳头喂养，妈妈就可以尝试给宝宝进行哺乳了。

需要说明的是，早产宝宝进行母乳喂养较足月宝宝要艰难得多，家长一定要有耐心，不断尝试，千万不要轻易放弃。

● 早产宝宝住院时，家长可以做什么

早产宝宝通常要等到胎龄满 37 ~ 40 周或者是体重达到 2500 克，且身体状况稳定时才能出院回家，特别是那些还存在身体方面挑战的早产儿，通常要在医院待更长时间。在此期间，爸爸妈妈并非无事可做，其实除了紧张焦虑，可以把时间和精力用在更有意义的事情上。

第一，学习医护知识。向医生询问有关宝宝的情况，学习相关医疗术语，以更详尽地了解宝宝的恢复程度。不要认为自己没有医护人员懂得多，就不用管宝宝，护理宝宝的责任最终在家长身上，应提前学习护理技巧，避免日后手足无措。

第二，保持母乳供应。母乳是早产宝宝的最佳营养来源，家长千万不要认为婴儿配

方粉更有营养。如果早产宝宝与妈妈分离，没有条件哺乳，妈妈可用吸奶器吸出母乳，让家人送到医院给宝宝吃。一些病情特殊的早产宝宝，即使按照医生的要求无须进食母乳，妈妈也要在家定时吸出母乳，以防乳腺管堵塞、泌乳量下降，可以将吸出的母乳冷冻保存。

第三，调整心态，置办物品。宝宝提前降生，一般都会让家长感到措手不及，可以趁着早产宝宝住院的这段时间好好调整一下心态，适应为人父母的状态。还没来得及准备婴儿用品的家长也可以趁这段时间准备，以便宝宝出院回家后使用。

第四，多陪伴、接触宝宝。家长在宝宝住院期间可能会被拒绝探视或接触，但即便无法进入病房，家人也应尽量多在医院陪伴他，这样不仅能在第一时间了解宝宝的病情变化，还能给自己心理安慰，不让自己那么焦虑。如果条件允许，可以麻烦医护人员拍几张宝宝的照片，这种直观感受更能让人感觉放心。当然，妈妈还是应该在家休养，至于到医院探视的任务，让爸爸或其他家人来做更合适。

● 早产宝宝出院时的注意事项

正常来讲，当早产宝宝身体恢复到一定程度，比如体重超过 2500 克，没有并发症，医生会为宝宝做全面的身体检查，确认是否达到出院标准。若一切正常，且宝宝情况良好，就可以为宝宝办理出院手续了。早产宝宝出院，家长应就以下几个方面做好准备。

第一，了解照顾早产宝宝的相关事宜，包括如何哺喂、护理，如果宝宝还需要某些药物或仪器辅助，家长也要一并问清楚，以免护理不当危及宝宝的生命。

第二，确认复查时间。如果早产宝宝有某

崔医生特别提醒：

半躺姿势的座椅可能会使一些早产宝宝出现呼吸困难，甚至导致宝宝短暂呼吸暂停，所以如无特别需要，尽量不要带小月龄的早产宝宝乘坐汽车。如果不可避免，比如从医院回家的路上，则要时刻观察宝宝坐在座椅内的情况，随时监测宝宝呼吸，若发现呼吸受影响，应立即把宝宝从中抱出，帮助宝宝调整呼吸直到恢复正常。

些新生儿筛查项目未通过，需向医生确认复筛的时间。另外，早产宝宝出生4~6周后要做视网膜检查，家长也要了解具体的检查时间。

第三，做好出行安排。乘车回家时，要给宝宝选择合适的安全座椅。对早产宝宝来说，交叉背带不超过14厘米，且最低安全带位置距座位不超过25厘米的安全座椅，可有效防止宝宝滑落而又夹不住他的耳朵。

● 写给早产宝宝的父母

小家伙迫不及待地来到这个世界，让原本满心欢喜的父母，心中多了一丝忧虑，甚至是内疚。特别是妈妈，一旦出现早产的情况，很容易将责任归结到自己身上，认为可能是因为自己才造成宝宝早产。实际上，早产的原因由多种因素决定，大部分原因都不能准确判断，因此妈妈千万不要因宝宝早产而陷入深深的自责。事实证明，随着现代医疗手段的发展，早产宝宝的存活率有了大幅提高。

在宝宝的情况稳定后，很多家长担心宝宝是否会落下残疾或出现永久性问题。不可否认，相比足月儿，早产宝宝出现学习问题、动作发育问题、神经肌肉发育缓慢等问题的风险会更高，在养育的过程中，需要付出更大努力去追赶同龄宝宝，特别是那些经历过严重并发症的早产宝宝，更是面临巨大的挑战。但是统计数据表明，有超过2/3的早产宝宝经过精心的护理，生长发育水平会完全达标，而那些生长发育相对落后的早产宝宝，大多也只会发生轻度或中度的障碍，因此父母不用过于担心。

有些早产宝宝出生后即便经过一段时间的生长，已经达到了相应的矫正月龄，但可能仍然没有出现新生儿反射，或者存在肌肉异常紧张的情况，比如没有强握反射、防御反射，或双腿僵硬、头部过度下垂等。这些情况在早产宝宝群体中较为常见，如果有需要，可以在医生的指导下开始物理治疗。

当发现早产宝宝存在某些发育问题时，应尽早诊断、尽早治疗、尽早训练，以最大限度地纠正早产对宝宝造成的不良影响。如果早产宝宝出现了生长发育迟缓的迹象，家长应将相关情况告知医生，在医生的指导下调整养育方式。

在家护理早产宝宝

● 在家照顾早产宝宝的注意事项

早产宝宝的机体功能、营养储备、适应能力和身体抵抗力较足月宝宝来说普遍较弱，所以回到家需要更加科学合理、细致谨慎的护理。家庭环境与医院不同，爸爸妈妈既要注意一些细节问题，也要给宝宝营造舒适的生活环境。

第一，注意喂营养剂或药物的方式。早产宝宝出生时体内铁元素通常储备不足，出院后可能仍需服用补铁剂及其他一些药物，家长要遵医嘱给宝宝服用。给早产宝宝喂药并不容易，如果想把药物加入奶中一起喂，需要向药剂师或医生确认。

第二，注意奶的哺喂量。早产宝宝回家最初几天，家长应该维持宝宝住院期间的哺喂量，直到他接受了新环境，且身体没有出现任何异常反应，再慢慢增加。早产宝宝吮吸和吞咽能力较弱，所以每次哺喂的时间可能较长，妈妈一定要有耐心，另外，最好少量多次地哺喂宝宝，待宝宝吮吸 3 ~ 5 分钟后，试着将乳头或奶嘴从宝宝嘴里拿出来，稍微休息下再接着喂。

第三，注意保暖。早产宝宝对温度变化较为敏感，且抵抗力较弱，大大增加了患病的风险。因此一定要注意保暖，保证稳定的温度，室内温度宜保持在 26℃ 左右，且房间要经常开窗通风。体重超过 3000 克的宝宝如果身体状况良好，可在适宜的环境中短时间洗澡。

第四，定期检查。考虑到早产宝宝身体状况的特殊性，家长要按照医生的建议，定期带宝宝到医院进行检查，包括视听觉、黄疸指数、心肺功能、消化功能等。如果发现宝宝存在健康问题，家长要积极配合医生为宝宝治疗。另外，家长有必要了解一些新生儿急救常识，以便紧急情况下做好应急处理。

第五，谢绝访客或减少接触。除了看护宝宝的人，应尽量避免外人探视或接触早产宝宝，尤其在其免疫系统尚未发育完善时；如果谢绝不了，则要保证访客在探视期间未患流感等传染性疾病，且应穿干净整洁的衣服，进门要清洗双手。如非特别需要，家长

应尽量婉拒外人直接接触宝宝的要求，以减少感染的发生。

第六，避免惊吓。虽然不必轻声细语说话，但最好不要在房间内喧哗或弄出刺耳的声音，以免吓到宝宝；如果宝宝不适应夜晚的黑暗和安静，可在角落里放一台小夜灯，以便随时观察宝宝的情况。

● 早产宝宝的喂养方式

早产宝宝的消化系统发育不完善，胃容量、吮吸和吞咽能力有限，所以更应注意喂养方式，以使其更好地吸收营养。早产宝宝应喂食母乳或早产儿特殊配方粉等，根据提早出生的时间，通常可供选择的喂养方式有静脉喂养、饲管喂养和乳头喂养三种。

第一种，静脉喂养。胎龄 28 周前出生的早产宝宝需通过静脉，喂给混合了蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质的注射液，以促成肠外营养吸收，也就是不需要经过肠道，就可以为宝宝补充营养。

第二种，饲管喂养。胎龄在 28 ~ 34 周出生的宝宝，或已不再需要静脉喂养而又无法自主吮吸的宝宝，可采用饲管喂养，即将小软管从宝宝的嘴或鼻子里插入胃部，每隔数小时通过饲管喂食，喂食后可保留饲管，必要时也可以移除。

第三种，乳头喂养。早产宝宝从饲管喂养过渡到乳头喂养有很大的个体差异。胎龄为 30 ~ 36 周的早产宝宝，经过医生诊断或能够吮吸乳头后就可以开始乳头喂养了。乳头喂养对早产宝宝来说十分困难，起初要和饲管喂养交替进行，也可以使用早产儿专用奶嘴帮助强化吮吸反射，练习吞咽动作。

● 早产宝宝的喂养重点

早产宝宝的机体功能、适应能力和抗病能力较足月儿来说相对较弱，需要给予特殊的照顾，所以正确的喂养显得尤为关键。早产宝宝出生后前 3 个月普遍存在营养缺失的问题，为了补偿不足，在出院后通常需要加强营养以追赶生长。

值得一提的是，早产妈妈母乳中的成分比例与足月妈妈的不同，其营养价值和生物

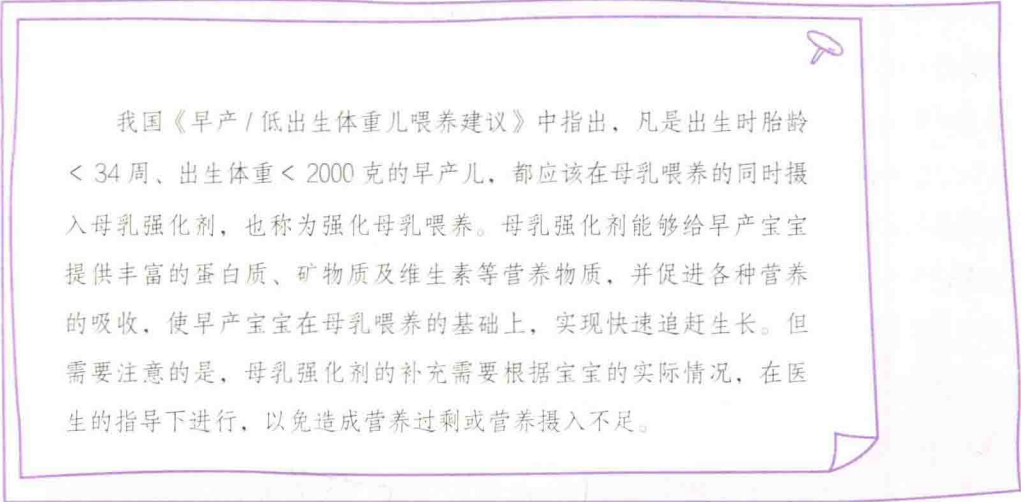
学功能更适合早产宝宝的需求，比如蛋白质含量更高、脂肪和乳糖含量更高、钠含量更低等。更重要的是，早产妈妈母乳中含有的各种活性蛋白质、抗体等免疫因子更为丰富，其调节免疫、抗感染、促进肠胃功能成熟的作用更大，所以母乳是早产宝宝最为理想的食物和健康保障。

不过，早产宝宝虽然对营养的需求比较高，吸收能力却相对较差。所以即便出院后，哺喂量也应由少到多逐步增加，并以少量多次为喂养原则。早产宝宝可能因吞咽功能不完善，不能吮吸乳头或奶嘴，也很容易出现吐奶或呛咳等情况，所以家长要耐心地引导宝宝正确地含乳，并给宝宝足够的时间学习和适应。必要时，可以用早产儿专用奶瓶或浅口小匙进行喂养。

如果妈妈确实母乳不足，宝宝体重下降幅度较大，超过出生体重的 7%，应在医生或营养师的指导下，选择早产宝宝专用的特殊配方粉进行喂养。需要提醒的是，切忌擅自用足月宝宝配方粉，以免其营养成分搭配、能量密度等不适合早产宝宝，对早产宝宝的功能性器官造成过大负荷，不利于生长发育。

专题：母乳强化剂对早产宝宝的重要性

对出生时胎龄小于 34 周，或者出生体重低于 2000 克的高危早产宝宝来说，虽然母乳喂养具有无可比拟的营养优势和保护作用，但仍不能完全满足其生长所需，因此对这些宝宝母乳喂养的同时，往往还要补充母乳强化剂来满足营养需求，否则只单纯地母乳喂养，很有可能会让宝宝出现生长缓慢、骨骼发育不良等健康问题。



我国《早产/低出生体重儿喂养建议》中指出，凡是出生时胎龄<34周、出生体重<2000克的早产儿，都应该在母乳喂养的同时摄入母乳强化剂，也称为强化母乳喂养。母乳强化剂能够给早产宝宝提供丰富的蛋白质、矿物质及维生素等营养物质，并促进各种营养的吸收，使早产宝宝在母乳喂养的基础上，实现快速追赶生长。但需要注意的是，母乳强化剂的补充需要根据宝宝的实际情况，在医生的指导下进行，以免造成营养过剩或营养摄入不足。

● 早产宝宝的辅食添加

在考虑给早产宝宝添加辅食时，家长一定要注意添加的时间要以矫正月龄满6个月为准。比如宝宝是在胎龄32周出生的，按照矫正月龄计算公式，家长要在宝宝出生后8个月时尝试添加辅食。

在考虑矫正月龄的同时，如果出现以下两种情况，也可给宝宝添加辅食：第一，宝宝对大人吃饭有反应，包括眼睛盯着食物，或者出现吞咽动作等；第二，在保证奶量充足且没有消耗性疾病的基础上，宝宝的生长速度开始变缓。

需要提醒的是，宝宝的第一口辅食建议选择高铁的婴儿营养米粉，添加时要遵循由稀到稠、由少到多、由细到粗的原则，且在给宝宝尝试任何一种新食材时，都要先单独喂食3天，确定宝宝没有出现任何异常反应，再继续添加其他食材。

● 怎样衡量早产宝宝的发育情况

宝宝出生后，要根据月龄评估生长发育情况。早产宝宝的月龄有两种算法：实际月龄和矫正月龄。实际月龄，顾名思义，就是根据宝宝实际出生的日期计算出的月龄。矫

正月龄则需要根据宝宝出生时的实际孕周进行计算。比如，宝宝的实际月龄是5个月，但他是在妈妈孕32周时出生的，相当于早产2个月，矫正月龄就是3个月。计算公式为：
$$\text{矫正月龄} = \text{实际月龄} - (40 - \text{出生时孕周}) / 4。$$

之所以强调早产宝宝的月龄计算方法，是因为矫正月龄是科学判断宝宝生长发育情况的基础。不管是体检还是生病就医，医生在评估早产宝宝时，都会以矫正月龄的生长发育情况作为参考指标。当宝宝各项指标跟足月宝宝差不多，基本上到2岁时，再根据实际月龄进行评估。因此，家长在判断宝宝的发育情况时，应以矫正月龄为基准。

此外，宝宝的大运动和精细运动发育，只是一个大概的平均情况，即使是足月的健康宝宝，也并非都是按照这个规律发育的。因此如果早产宝宝运动发育稍微落后，家长不要过于担心。但是，如果按照矫正月龄计算，宝宝仍出现了明显的发育迟缓现象，家长要及时带宝宝就医检查。

● 监测早产宝宝的体重变化

早产宝宝出生时，体重相对较低，通常在2500克以下。和足月宝宝一样，早产宝宝出生后的最初几天，也会出现正常的生理性体重减轻。一般来说，早产宝宝体重下降的范围也在出生体重的7%左右，大概5天之后，体重就会慢慢增长，逐渐恢复到出生体重。如果体重下降超过出生体重的7%，或者很长一段时间内没有增长，家长要及时带宝宝就医咨询。

对早产宝宝来说，维持体重非常重要。这是因为早产宝宝吮吸能力较弱，且胃容量较小，家长不能像喂养足月宝宝那样，通过宝宝的表现判断奶量是否足够。早产宝宝的体重变化，就成为判断喂养是否得当的一个很重要的指标。所以，家长要重视初期喂养，以免宝宝出现病理性的体重下降。要经常给宝宝称量体重，并绘制体重生长曲线，以判断喂养是否得当。

需要提醒的是，与足月宝宝不同，早产宝宝有专用的生长曲线图，但是只能使用到胎龄50周，之后即应改用足月宝宝使用的生长曲线。