



- 很多配方粉或补充剂标注的维生素D剂量是以微克(μg)为单位的,这与国际单位(IU)有本质的不同。要牢记: $1\mu\text{g}=40\text{IU}$, 即早产宝宝出生后前3个月每天要补充800国际单位(IU), 也就是20微克(μg)。
- 在阳光充足的时候要多带宝宝晒太阳, 以使身体合成维生素D, 虽然量比较少, 但对宝宝有一定的帮助作用。

● 早产宝宝的牙齿问题

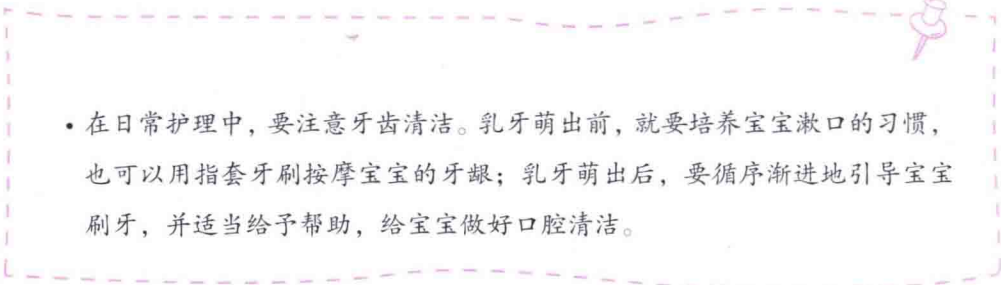
相较于足月的正常宝宝, 早产宝宝更容易出现各种牙齿问题, 比如出牙晚、牙齿排列不整齐、牙齿变色、龋齿等。在妈妈怀孕的第2个月, 胎儿乳牙的牙胚就开始发育了, 而恒牙大概在第4个月时开始发育。如果宝宝早产, 乳牙和恒牙牙胚的正常发育就会受到影响, 再加上早产宝宝大多营养不良、矿物质缺乏及代谢压力过大, 很可能就会出现出牙晚、牙齿排列不整齐、牙齿变色、龋齿等牙齿问题。

不过, 家长也不用过于担心, 只要在日后护理中注意营养均衡、口腔清洁, 这些问题都可以很好地避免。



○ 出院提醒:

- 早产宝宝出现牙齿问题的风险远高于正常宝宝, 所以家长要定期带宝宝体检, 并向医生说明宝宝早产的情况, 以便医生着重检查牙齿发育情况, 并根据检查结果给出科学的护理建议。

- 
- 在日常护理中，要注意牙齿清洁。乳牙萌出前，就要培养宝宝漱口的习惯，也可以用指套牙刷按摩宝宝的牙龈；乳牙萌出后，要循序渐进地引导宝宝刷牙，并适当给予帮助，给宝宝做好口腔清洁。

● 早产宝宝的疝气问题

疝气是指宝宝体内的某个脏器离开原本的位置转移到了其他位置。早产宝宝因为身体各器官及机能尚未发育完善，发生疝气的概率会更高，其中以脐疝和腹股沟疝气较为常见。

脐疝表现为在肚脐部位有包块状凸起，主要是由于早产宝宝腹部肌肉发育不完全，又频繁出现肠胀气所致。总体来说，脐疝不会对宝宝的身体造成损害，家长不用担心。

腹股沟疝气则是因为宝宝发育不健全及腹腔负压过大，导致小肠或盲肠等钻入腹股沟及其周围并向表面凸起形成的包块。这种疝气更容易发生在男宝宝身上，这是因为男宝宝还在子宫里时，睾丸会在发育过程中，通过一个开放的管状结构即鞘状突下降到阴囊中。正常情况下，在宝宝出生前鞘状突会自行关闭。而早产宝宝很可能会出现鞘状突没有闭合或闭合不全的情况，于是小肠或盲肠等就会从这个缺损进入宝宝的阴囊，形成疝气。



○ 出院提醒：

- 一般来说，脐疝会自行恢复。大概1岁以后，随着宝宝肠胀气的减轻，以及腹部肌肉发育的成熟，脐疝会慢慢消失。如果宝宝4岁时，脐疝还没有



消失，家长就要带宝宝就医，医生根据情况可能会建议手术治疗。

- 腹股沟疝气通常不会自行恢复。家长发现宝宝出现腹股沟疝气时，要及时就医。医生会给宝宝进行详细的检查，并制定合理的手术治疗方案。

● 早产男宝宝睾丸未降

男宝宝还在妈妈子宫里时，睾丸就已经开始发育了。发育之初，睾丸在胎宝宝的腹腔内，通常当胎宝宝8个月时，睾丸就会慢慢下降到阴囊里。早产宝宝因为提前离开妈妈的子宫，睾丸很可能还没有完全下降到阴囊中，这种情况有时是单侧睾丸未降，有时是双侧都未降。



○ 出院提醒：

绝大多数存在睾丸未降问题的早产宝宝，在矫正月龄8个月左右时睾丸会下降到阴囊中。如果到这个时候睾丸仍未降，则建议家长及时带宝宝就医，医生会根据情况建议家长是继续等待，还是使用激素刺激睾丸下降。家长要遵从医生的建议和治疗方案，这对保证宝宝的身体健康非常重要。

● 早产女宝宝私处发育不良

很多早产女宝宝都会出现大阴唇不能覆盖小阴唇的情况，这与宝宝提前离开妈妈的子宫，私处未发育完全有关。这是一种正常现象，家长不用过于担心。大多数情况下，宝宝出生后，只要合理喂养，保持体重稳步增长，大阴唇就会逐渐发育完全。



● 出院提醒：

- 要注意女宝宝的私处清洁与护理。每天用温水淋洒清洗外阴，冲掉表面的附着物和细菌。在清洁大便时，要从前向后擦，以免大便中的细菌进入宝宝的阴道内造成感染。
- 在给女宝宝清洗外阴时，不要过度清洗分泌物（这些分泌物中的一些物质具有杀菌、抑菌的作用，不仅对宝宝无害，还能保护局部黏膜免受大便中细菌的侵扰），以免造成局部感染，甚至引起黏膜损伤，引发小阴唇粘连。



第3部分

孩子的健康与安全

每个家长都希望呵护孩子健康成长，但在孩子成长过程中，不可避免地要面对突如其来的疾病和意外。了解妥善的处理方式，帮助宝宝尽快摆脱疾病的困扰和意外伤害的威胁，十分有必要。这一部分主要介绍免疫力、疫苗等相关保健知识，一些常见症状和疾病的护理方式、就医注意事项，以及一些常见意外的紧急处理方式等。

公众号：点点妈育儿

第1章 保健常识

预防优于治疗。免疫力和疫苗是保护孩子身体健康的两大屏障。这一章主要介绍了免疫力的相关知识、怎样补充益生菌、怎样正确使用抗生素，以及与疫苗有关的知识。

免疫力和抗生素

● 什么是免疫力

免疫力是人体抵抗疾病的能力，它的作用并非让人不得病，而是在人得病后迅速通过自身能力控制病情，并尽快康复。按照获得方式的不同，免疫力可分成先天性免疫和获得性免疫两种。

先天性免疫是与生俱来的，在人类长期进化中逐渐形成，主要通过皮肤黏膜屏障和体内屏障发挥作用。其中，皮肤黏膜屏障是人体阻挡和抗御外来病原体入侵的第一道防

线，按照保护人体的方式不同，这道屏障又可以分为物理屏障、化学屏障、微生物屏障。其中，物理屏障是皮肤黏膜本身；化学屏障，即皮肤和黏膜分泌物中含有多种杀菌、抑菌物质，能够抵抗病原体感染，比如皮脂呈弱酸性，可以抑制和杀灭皮肤表面的细菌；微生物屏障，也就是那些集聚在皮肤和黏膜表面的正常菌群——益生菌，能够与有害菌竞争营养物质，分泌杀菌、抑菌物质，抵抗病原体感染。体内屏障是指病原体进入血液循环后，人体内的软脑膜、胶质膜等组织和子宫内膜可以作为第二道屏障，软脑膜等组织可以阻止病原体进入人的中枢神经系统，而子宫内膜则可以防止病原体等进入胎儿体内。

获得性免疫是通过外界刺激形成的，途径有两个，一个是通过感染病菌刺激，也就是生病刺激免疫系统获得免疫力。病菌进入人体后会找到适合侵入的组织，在这个过程中，人体内的吞噬细胞开始工作，一方面阻止病菌，同时刺激免疫细胞，使其进一步化为记忆细胞和效应细胞。其中，记忆细胞会记住吞噬细胞杀灭病菌的过程，而效应细胞则会产生细胞因子和抗体，它们会协同吞噬细胞一起杀灭病菌。这个较为复杂的过程一般需要3天才能完成。当人体已有针对这种病菌的抗体后，下次同种病菌再侵入，免疫系统就会快速工作，控制病菌在人体内滋生泛滥。第二个是预防接种。通过接种疫苗模拟生病的过程，训练身体抵抗疾病的能力，让人体获得抵抗力，免受疾病的困扰。

崔医生特别提醒：

提高孩子的免疫力，一方面，应避免过度清洁皮肤与分泌物，保护皮肤黏膜屏障；另一方面，不要将孩子保护在无菌环境中，不要频繁使用消毒剂和滥用抗生素，以免无法获得足够的益生菌，无法使免疫系统得到锻炼。

专题：肠道菌群与免疫力

微生物是保护人体的屏障之一，最重要的微生物屏障是肠道菌群，它被称为人体的“第二个大脑”，由100万亿个（300～500种）细菌组成。这一数量与人体细胞的数量相比，比例约为100:1。

那么，肠道菌群是如何保护人体的呢？简单来讲，对人体有益的细菌进入肠道后，会停留在肠道中附着在肠黏膜上，促进免疫球蛋白A的分泌。免疫球蛋白A是一种抗体，会和相应的病原微生物，如细菌、病毒或者致敏原相结合，阻止它们黏附到细胞表面，增强肠道免疫屏障的功能。此外，肠道菌群中的益生菌能激活机体的免疫细胞，使其分裂增殖，提高人体免疫功能。按照世界卫生组织的定义，益生菌就是“对人体只有益而无害的活菌”。

益生菌是从哪里来的呢？孩子最早获得益生菌的途径，是妈妈的自然分娩。孩子出生时经过产道，会接触其中的细菌，这些细菌进入孩子的胃肠道，作为益生菌，为他建立起特有的健康屏障。第二个途径是母乳喂养。在母乳喂养的过程中，妈妈皮肤上的需氧菌和乳腺管中的厌氧菌，随着乳汁一起进入孩子的肠道，作为有益细菌定植下来，并继续发展，形成肠道菌群。

要想维持孩子肠道菌群的平衡，日常生活中不要频繁使用消毒剂，也不要滥用抗生素。另外，益生菌的生长需要纤维素作为食物，为了保证给益生菌供给充分的营养，妈妈应坚持母乳喂养，因为母乳中特有的低聚糖就是一种纤维素。

● 不要随便使用消毒剂

不要用消毒湿巾给孩子擦手、擦拭嘴角的食物残渣，也不要使用有消毒成分的清洁剂、洗衣液清洗孩子的玩具或衣服等，以免危害他的健康。

人体是在与病菌不断的斗争过程中增强抵抗力的，因此细菌侵入会刺激免疫系统，使其完善成熟。肠道中有 300 ~ 500 种细菌，每种细菌数量之多简直超乎想象，正是如此多的肠道菌群持续刺激人体，才将免疫系统调节到最佳状态。可以说，肠道是人体最大的免疫器官。要想提高孩子的抵抗力，就要注意保护肠道健康，避免破坏肠道菌群。

在日常生活中，不要刻意营造无菌环境，只需保证清洁即可。清洁指的是单位环境中有一定数量的病菌，但其浓度不足以致病；无菌却指的是没有细菌。生活环境不是越干净越好，更不是无菌最好。人体内如果没有细菌，代谢功能会受到影响，免疫功能也会大大减弱。

频繁使用各类消毒用品，如酒精、消毒湿巾等，就是在制造无菌的环境；如果清洗不彻底，消毒成分可能会残留在孩子的手上吃进肚里，杀死肠道内的部分细菌，破坏正常的菌群，继而对免疫系统造成一定损伤，出现腹痛、腹泻等肠道疾病，严重的还可能出现过敏等症状。因此，为了孩子的健康，家长应追求清洁而非无菌，要杜绝滥用消毒剂。

崔医生特别提醒：

消毒剂并不仅指酒精、84 消毒液等，许多清洁产品，如洗碗剂、奶瓶清洗液、香皂、洗衣皂、洗衣液、消毒湿巾等都含有消毒剂成分，另外，消毒柜、消毒锅等也有消毒作用，应特别注意。清洁孩子的物品，“干燥是最好的消毒剂”。

● 怎样给孩子补充益生菌

益生菌对提高孩子免疫力有非常重要的作用，但家长不要将益生菌当作万能药，只有当孩子出现以下症状时，才有必要使用。

- ▶ 腹泻：研究发现，腹泻时服用益生菌，可以调节肠道菌群，缓解症状，在一定程度上缩短病程。不过，益生菌的效果并不能立竿见影，千万不要将益生菌当作止