

前，最好使用吸奶器吸出乳汁，以免影响乳房泌乳。

需要提醒的是，如果某侧乳房出现病变，宝宝也会表现出拒绝该侧乳房。虽然这种情况极为少见，但一旦宝宝突然特别抗拒某侧乳房，妈妈要主动就医咨询，排查是否存在疾病问题。

日常护理

● 宝宝下肢发育的异常情况

宝宝出生后，下肢可能会存在各种各样的问题，比如脚向下向内扭转、双腿腿纹或臀纹不对称。

腿纹或臀纹不对称

宝宝双腿或臀部的纹路高低不一或数量不同，就是腿纹或臀纹不对称，意味着宝宝可能髋关节发育不良。但事实上，很多原因都会引起这种情况，比如下肢脂肪分布不均匀，因此它不是判断髋关节发育异常的依据，但是髋关节发育异常的宝宝，的确会出现腿纹或臀纹不对称的现象。因此，一旦发现宝宝存在这一问题，可以按照下面的步骤先行自查。

1. 弯曲宝宝的双腿。让宝宝平躺在床上，并拢并屈曲他的双腿，并让双脚平踩在床上。观察宝宝双腿的膝关节是否对称，包括水平高度是否一致、前后是否对齐。如果宝宝屈腿时两个膝关节高度不一致或前后不齐，则说明髋关节可能存在错位。

2. 向外侧推双腿。双手握住宝宝的膝盖，同时向外侧推，观察双腿外展的角度是否一致。不论外展角度大小，只要两侧是对称的，就说明髋关节发育正常；一旦发现不对称，外展角度较小的一侧髋关节可能存在问题。如果两侧髋关节同时存在错位，外展角度也是不对称的。

3. 向外旋转双腿。双手握住宝宝的膝盖，轻轻向外旋转，如果听到“咔嗒”或者“嘎啦”声，就要考虑发声的那侧髋关节可能发育不良。但是，如果听到的是“咔吧”的高调音，则是在旋转髋关节时挤出原来存在于关节腔中的气体发出的声音，或者是肌腱和韧带发出的声音，不必担心。如果无法分辨出“咔嗒”“嘎啦”或“咔吧”声，只要发生异常声音，建议由医生确认。



◀ 图 2-3-5
检查髋关节的方法

在以上三个步骤的检查中，如果发现任何一个步骤有异常，应及时带宝宝就医诊断和矫正治疗。



专题：髋关节发育不良

髋关节发育不良是婴儿发育过程中比较常见的问题。正常发育的髋关节，髋臼与大腿股骨头所处的位置刚好合适，而发育不良存在两种情况：一种是髋臼的窝没有发育好、比较浅，不能很好地包裹球状的股骨头，致使股骨头很容易滑出；另一种情况是，大腿股骨头在髋臼的窝外，也就是常说的股骨头脱位。

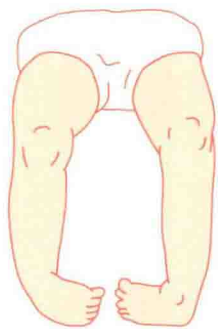
42天体检时，医生会检查宝宝的髋关节，如果发现确实存在发育不良，就会建议家长进行矫正。矫正时，可以在宝宝的纸尿裤外再套一个大号纸尿裤，或者穿戴专业模具，促使宝宝的腿形成适宜的、轻度外展的角度。如果这样的矫正效果不佳，可以咨询医生是否进行手术治疗。

需要提醒的是，仅凭一次检查并不能最终确认髋关节发育情况，因此宝宝出生后几个月内都要注意检查，通常髋关节在宝宝满6个月时仍没有任何异常现象，才能说明发育正常。

马蹄内翻足

部分新生宝宝的一只脚（也可能是双脚）会出现向下、向内扭转，僵硬地保持脚心向内的姿势，不能回到正常的位置，这就是马蹄内翻足，与宝宝在子宫内蜷缩得时间太久，或脚部肌肉和韧带发育不良有关。

对于程度较轻的马蹄内翻足，医生会建议给宝宝适度按摩。如果情况比较严重，医生会借助打石膏的方式引导宝宝脚部发育，保证脚部的姿态始终保持正常，促进脚部肌肉和韧带的正常发育，通常1~2个月后会改善。针对内翻足特别严重的宝宝，医生会考虑通过手术进行干预。



▲ 图 2-3-6 马蹄内翻足示意图

● 男宝宝包皮粘连

包皮是包在阴茎头外的一层皮肤。包皮粘连一般是指包皮和龟头粘在了一起，比较难以翻动。一般来说，男宝宝3岁之前，包皮和龟头都是粘连的，而且大多会表现为包皮过长或包茎，这是正常现象，是宝宝自身形成的保护机制。这个阶段的包皮粘连，使得包皮与龟头之间没有缝隙，细菌无法进入阴茎内，从而避免宝宝出现包皮感染。

一般3岁之后，最晚10岁之前，包皮粘连的现象就会逐渐消失，包皮自然能够上翻。所以，家长切勿频繁上翻、清洁包皮内外。因为每一次上翻都可能会给宝宝阴茎造成轻度损伤，甚至引起局部肿胀，增加护理的负担以及感染的风险。

★ 崔医生特别提醒：★

很多家长看到宝宝包皮过长，担心出现感染或其他泌尿系统疾病，会选择给宝宝割包皮，即医学上所说的包皮环切术。实际上，如果宝宝没有包茎现象，无须过早割包皮。

只有当宝宝出现包茎，即包皮口过于狭小，上翻包皮仍不能露出龟头和尿道口，才需要考虑施行包皮环切手术。另外，如果宝宝已出现阴茎感染，如因包茎清洁困难引发炎症，也要及时咨询医生是否需要实施包皮环切手术或做其他治疗。

● 宝宝皮肤上的疹子

宝宝脆弱娇嫩的皮肤上，常会悄悄出现各种皮疹，如痱子、湿疹、口水疹等。这些

疹子是否有办法预防？又该如何妥善护理？

痱子

痱子是由于皮肤上的汗毛孔排汗不畅，致使汗液积聚在局部皮肤内形成的鼓包。家长可以根据以下三点，确认宝宝身上的红疹是不是痱子。

- ▶ 观察疹子的性状。痱子由很多界限清晰的小粒状红色皮疹组成，摸上去有轻微扎手的感觉。
- ▶ 观察出疹的速度。痱子的出疹速度很快，一两个小时甚至十几分钟就可能大面积出现，局部皮肤干燥透气后会很快好转。
- ▶ 持续观察疹子的变化情况。痱子通常会由小红点变成小脓包，甚至破溃、化脓。

— 如何预防痱子

第一，注意环境的温度和湿度。宝宝应尽量避免待在温度高、湿度大的环境里。夏季室内温度最好控制在 24 ~ 26℃，湿度在 45% ~ 65%。如果温度合适，但是湿度过大，汗液无法排出，也容易出痱子。

第二，注意皮肤的清洁、干爽。平时要尽量保证宝宝皮肤清洁、干爽，出汗后要及时擦干；每次喂奶后，用柔软的纱布巾蘸干宝宝脸上的汗液和乳汁。另外，要勤换衣服，夏季最好选择透气性好的棉质衣物，以利于汗液排出。

— 如何护理生痱子的宝宝

护理时，家长要注意以下几点：

- ▶ 如果宝宝感觉瘙痒，应注意避免宝宝抓挠，以免抓破皮肤引发感染。
- ▶ 尽量减少对痱子的刺激，不要用太热的水洗澡，也不要使用碱性、刺激性的洗浴用品，以免刺激皮肤，加剧皮肤的瘙痒。
- ▶ 不要使用痱子粉。痱子粉中多含有滑石粉，对宝宝健康无益，对痱子的防治效果也非常有限；而且扑粉时，空气中的粉末还可能会被宝宝吸入肺中。

- ▶ 保证合适的室内温度、湿度，勤换衣物，减少对皮肤的刺激。切忌过分捂盖，特别是长痱子的部位，最好能够裸露在空气中。
- ▶ 如果痱子比较严重，比如红点连成大片，局部皮肤破溃、渗水化脓，可用温水清洗局部皮肤，在溃烂的皮肤上涂抹抗生素软膏，但用药前应咨询医生。

崔医生特别提醒：

如果宝宝出的痱子较为严重、痒得难耐，可用外用炉甘石洗剂止痒，使用时一定要确认皮肤没有破溃。如果皮肤已被抓破、有发炎的迹象，要及时带宝宝就医。另外要注意，即使是冬天，在室内给宝宝穿的衣服过多，或夜间盖的被子过厚，也可能会出痱子。

湿疹

湿疹的学名叫特异性皮炎，表现为皮肤发红粗糙、脱屑，伴随严重的瘙痒甚至出现裂口、渗水，最后结痂；疹子不分个数，成片出现，可能只覆盖身体的某一小片区域，如头部、面部，也可能几乎覆盖全身，甚至手心、脚心。湿疹一般从面部开始，逐渐蔓延到身体其他部位。



▲ 图 2-3-7 湿疹

— 引发湿疹的原因

宝宝患湿疹，最主要的原因是皮肤发育不够成熟。如果宝宝总是反复出现顽固性湿疹，除了皮肤本身的问题，最可能的诱发原因是食物不耐受或过敏刺激。

另外，湿热环境会加重湿疹。宝宝皮肤发育不成熟，皮肤较薄，患了湿疹后一旦遇到湿和热，皮肤上的血管充血，使得薄薄的皮肤显得更红，而且更痒，如果宝宝抓挠，

很容易导致皮肤破溃诱发感染，进而加重病情。

— 如何治疗湿疹

治疗湿疹应先治标，护理患处皮肤。遇到顽固性湿疹，要考虑是否有过敏的问题，及时发现并回避过敏原，做到对因治疗。护理湿疹，最主要的工作是止痒、消炎抗感染和保湿。

首先，止痒。止痒通常要用到两种药物，即抗组胺药物和激素。“痒”这种感觉是由皮肤下的肥大细胞破溃释放的组胺产生的。其中，抗组胺药物就是用来直接消耗组胺的，如扑尔敏、西替利嗪；激素一般是皮质醇、类固醇类激素，可以稳定肥大细胞不破溃，最常用的是氢化可的松药膏。因此，如果宝宝痒感比较明显，可以在咨询医生后，采取口服抗组胺药物与外用激素药膏结合的方式进行治疗。

其次，消炎。在止痒的基础上，针对破溃的皮肤，则要用到抗生素，目的是消炎、抗感染。皮肤破溃后，细菌就会侵入皮肤下引起感染，导致湿疹不容易痊愈。许多顽固性湿疹除过敏因素外，都是皮肤破溃后继发感染导致的。如果皮肤有破溃，使用抗生素就显得尤为重要，较常见的外用抗生素药膏是百多邦软膏，一般会将其和止痒的氢化可的松以 1:1 的比例混合使用。

需要注意的是，使用抗生素或激素要根据湿疹的范围和程度而定，药物的停用也应根据宝宝皮肤恢复情况来定，要等皮肤破口全部愈合后再停药，一步到位，而不应机械地规定用多少天之后必须停药。

最后，保湿。破溃的皮肤愈合后，容易变得干燥，也会使湿疹加重，因此需用保湿霜护理患处。给宝宝涂抹保湿霜时，有湿疹的地方都应大量涂抹，充分滋润皮肤。用过保湿霜后，如果皮肤表面的颜色基本恢复正常、没有红肿现象，可以继续涂抹适量润肤露做好后续的保湿工作。



专题：湿疹护理的 5 个误区

— 误区 1 —

护理患湿疹的宝宝，常会陷入两个极端，或使用香皂、沐浴露频繁给宝宝洗澡，或担心湿疹加重几乎不给宝宝洗澡。

宝宝患了湿疹后，粗糙的皮肤上很容易挂上细菌和脱屑，需要及时清洗，保持皮肤清洁，避免出现感染，因此应每天洗澡。但要注意水温，以免水温过热刺激皮肤，并且要少用香皂、沐浴露等洗护用品，只需用清水清洗。

— 误区 2 —

有家长认为激素用多了会导致局部皮肤变黑或增厚，这种观点是错误的。顽固性湿疹的确会有局部增生，皮肤易变黑变厚，但并非因为激素。无论是激素还是抗生素，是否对人体产生负效应，既与使用时长相关，也与每次用量有关。治疗后期，宝宝皮肤的破溃越来越少，药物的用量和使用范围也会减少，通常不会出现严重的副作用。

如果在宝宝皮肤破溃处未完全愈合时就停药，反而会导致湿疹复发，要重新按疗程用药，如此累计的用药量，反而比一次治愈多得多。而且无论什么药物，反复使用都容易产生耐药性，增加治疗难度。



— 误区 3

有些家长会在宝宝皮肤有破溃时，贸然使用保湿霜。这种做法是错误的，不但起不到保湿的作用，反而会加重湿疹；而且皮肤破溃时，保湿霜容易直接接触破溃口，宝宝可能会对其中的某种成分过敏。

— 误区 4

有些家长认为患湿疹的皮肤只有保持干燥才能止痒。事实上，干燥应有限度，比如夏天时，不建议给患湿疹的宝宝穿短袖衫和短裤，而应选择透气性好、质地轻薄的长衣长裤，否则皮肤长时间暴露在空气中更容易接触细菌。

— 误区 5

有些家长担心宝宝抓破皮肤，限制宝宝抓挠。这样做非常容易让宝宝产生暴躁的情绪，不利于心理健康。对于这种情况，不应直接制止，而要用其他事情分散宝宝的注意力，让他暂时忘记瘙痒。

口水疹

顾名思义，口水疹是因口水浸泡导致宝宝下颌或颈部皮肤粗糙、脱屑，甚至出现小裂口的现象。这个月龄的宝宝口水分泌并不多，只是吐沫或偶尔流口水，但如果护理不当，仍可能出现口水疹。而接下来的几个月，这种情况可能会更加严重，需特别关注。

— 为什么会出现口水疹

大体来说，口水疹主要是多余口水浸泡口周皮肤所致，通常由两种原因引起：第一，

宝宝一定时期内口水分泌较多，吞咽能力尚不成熟，不能将口水咽下，使其流出口外。口水长时间残留在口周，就会侵蚀皮肤。第二，只要看到宝宝嘴边的口水，就会将其擦掉，但不管力道多么轻，反复的摩擦都会刺激宝宝娇嫩的肌肤，形成皮肤破损。

— 如何预防口水疹

原则只有一个：保持口周清洁干燥。具体做法是：

- ▶ 清理口水时，用蘸的方式，而不要来回擦拭。
- ▶ 保持耐心，及时为宝宝蘸干嘴边的口水，保持口周清洁干燥。
- ▶ 如果宝宝有频繁吃手的习惯，最好使用安抚奶嘴作为替代。这样既保护了牙龈，又减少了口水的流出。
- ▶ 待宝宝长大，可以多示范吞咽这个动作，引导宝宝模仿学习，逐渐学会吞咽口水。

— 如何护理口水疹

针对口水疹的护理，方法很简单：将宝宝口周的口水用软布蘸干后，薄薄地涂上一层橄榄油，以保护口周的皮肤。

涂在口周的油易被宝宝舔食，因此要选择安全可食用、不易过敏、不含药物的，可以用橄榄油、医用石蜡油等，不建议使用芝麻油、花生油、大豆油等，以免引起过敏。另外，宝宝白天活动量大，容易将涂好的油蹭掉，因此，可以采用白天及时蘸干口水、晚上睡觉时涂抹油的方式进行护理。

● 宝宝便秘

对于宝宝便秘，家长要了解什么情况才是便秘，以及便秘产生的原因，这样才能更好地预防和对症护理。

什么是便秘

便秘表现为大便干结、排便费力，这也是判断宝宝是否便秘的重要标准。宝宝两次排便的时间间隔不能作为判断标准，即便连续若干天不排便，只要排便时不费力、大便