

利进入肠道。

## 呛奶后的护理

- ▶ 如果呛奶不严重，可让宝宝保持侧躺，将手掌微屈呈碗口状，轻轻拍击宝宝后背上部，刺激其咳嗽将呛入的奶液排出。千万不要将宝宝竖着抱起拍背，以免让奶液流入呼吸道更深处。
- ▶ 用纱布巾轻轻擦去宝宝嘴角溢出的奶液，以免流入耳道；如果奶液呛入鼻腔，可用棉签轻轻擦去，注意不要将棉签过分探入。
- ▶ 如果伴随剧烈呛咳，宝宝出现面色涨红等情况，说明奶液很可能已经进入呼吸道深处，有出现窒息的风险，应按窒息急救进行处理。具体操作方法详见第 559 页。
- ▶ 如果宝宝出现哭声微弱、呼吸困难、胸部严重凹陷等情况，应及时给宝宝进行心肺复苏，同时拨打急救电话，尽快送医。关于心肺复苏的方法，详见第 565 页。
- ▶ 另外，如果宝宝呛奶后出现持续性咳嗽且没有好转的迹象，应请医生诊断是否引发了呼吸道炎症。如果宝宝呛咳出的奶液中带有绿色胆汁或其他异常物质，甚至伴有其他异常症状，也需带宝宝就医检查。

## ● 了解微量元素

微量元素包括铁、锌、铜、锰、硒等矿物质，目前常见的微量元素检测也涵盖钙和镁。首先要明确的是，母乳或配方粉中的微量元素能够满足宝宝生长发育所需，健康的宝宝只要每天保证进食足够的奶，就无须额外补充微量元素制剂。但当宝宝出现夜间出汗较多、枕秃、头发发黄、食欲下降、哭闹等一时无法查明原因的情况时，家长就会将其归结于微量元素缺乏，为宝宝做微量元素检测。

早在 2013 年，国家卫生计生委办公厅已明确提出：“非诊断治疗需要，各级各类医疗机构不得针对儿童开展微量元素检测。”“不宜将微量元素检测作为体检等普查项目。”中华医学会儿科学分会也曾对此进行论证，结论为：大多数医疗单位的微量元素

检查结果，在诊断微量元素缺乏方面的参考意义不大。

由此可见，如果宝宝生长发育正常，就无须担心缺乏微量元素，不用额外补充，也无须进行检测；如果宝宝出现生长发育过快或过慢的情况，也要通过更为精准的医疗检测方式检查，确认缺乏某种微量元素时，再按照医嘱合理补充。

切勿盲目给宝宝补充某种或多种微量元素制剂，否则可能会妨碍其他微量元素的吸收，从而影响体内整体微量元素的平衡。比如为宝宝过量补充钙剂，很可能会导致铁和锌无法很好地被吸收。

## 崔医生特别提醒：

在人体的营养需求中，最重要的是蛋白质、脂肪和碳水化合物这些宏量元素，而微量营养素所占的比重很小，人体对它的需求也仅仅是微量。因此，虽然微量元素对宝宝的生长发育很重要，但只是起辅助作用，不要盲目执着于微量元素的检测与补充，而应更关注合理喂养。

## 日常护理

### ● 斜颈的判断与矫正

如果宝宝非常喜欢向一侧偏着头，就要提高警惕，排查是否存在斜颈的问题。大部分宝宝出现斜颈，是因一侧脖颈的胸锁乳突肌挛缩引起的，表现为脖颈向一侧歪斜。如果早发现、早干预，可以在家通过按摩矫正。但如果任其发展，宝宝很可能会出现偏头，继而引发面部发育不对称等问题，只能由医生介入进行矫正。

### 斜颈出现的原因

在人的脖颈两侧，耳垂垂线的后方有两条肌肉，叫作胸锁乳突肌。人的头部能够保持中位，除了与脊柱有关，还与这两条肌肉有关。

之所以出现斜颈，正是因为这两条胸锁乳突肌的松紧不一致。胸锁乳突肌就像位于

人头部两侧的两根“弹簧”，如果一边紧一边松，头看起来自然就是歪的。

新生宝宝的两条胸锁乳突肌为何会长短不一呢？原因主要有以下三点：第一，娩出时轻微受损。助产士接生时，很难保证双手用力完全均匀，也不免会有牵拉的动作，造成宝宝的一条胸锁乳突肌受到轻微损伤。而剖宫产出生的宝宝，助产士将其从子宫中取出时，也有向外拉拽的动作，可能会使肌肉受损。第二，胎儿姿势的影响。如果胎儿较大，在子宫狭小的空间中，颈部很可能会因为空间的限制而逐渐扭曲起来，慢慢使得颈部两侧的肌肉发育不对称，导致出生后有斜颈的问题。第三，喂养、睡觉姿势不当。宝宝出生后，如果总是使其处于同一位位喂养、睡觉或互动，也会导致两条胸锁乳突肌发育不均衡。



▲ 图 2-2-5 胸锁乳突肌位置示意图

## 如何判断宝宝是否出现斜颈

初步判断的方法是：在宝宝安静时，让他在床上放松平躺，观察宝宝头部的中线与身体的中线是否在一条线上，如果两者之间有明显的角度，宝宝很可能存在斜颈问题。

进一步判断的方法是：将宝宝的头摆正，用双手的食指和中指去摸脖子两侧的胸锁乳突肌，如果能摸到一侧有一条约 3 毫米粗的肌肉相对较硬，基本可以确定宝宝存在斜颈的问题。

摸胸锁乳突肌时，如果感觉难以定位，可以适当扩大范围，用两手食指和中指同



▲ 图 2-2-6 摸胸锁乳突肌判断斜颈的方法

时摸脖颈两侧对称区域，多摸几次加以对比，就可以比较准确地找到具体位置。

## 如何矫正斜颈

轻微的斜颈可以通过伸拉练习、多活动较紧一侧的胸锁乳突肌来矫正，具体方式包括变换喂养姿势、调整睡姿、训练宝宝俯卧抬头等。也可以给宝宝按摩较紧一侧的肌肉，按摩时需注意方向、时间和力度。

- ▶ 方向：每次按固定方向按摩，顺时针或者逆时针均可，不要来回变换。
- ▶ 时间：只要不影响宝宝进食和睡眠，按摩时间越长越好。一般情况下，每天至少按摩3次，每次至少15分钟。
- ▶ 力度：以稍微用力按压皮肤，使其下陷0.5厘米左右为宜，可以根据宝宝的接受度自行把握。

按摩一个月后，要带宝宝到医院检查，确认斜颈问题是否得到缓解，如果没有，医生会根据情况制定治疗方案。

### 崔医生特别提醒：

不用担心为宝宝按摩时会过，使原本较短的一侧肌肉反而比另一侧长，因为这是按摩而非拉扯肌肉。

斜颈问题十分普遍。家长发现宝宝斜颈无须紧张，但应引起重视。对于轻微斜颈，可通过按摩的方式进行干预，并定时复查；针对较严重的斜颈，则应及时就医。

## 偏头的危害

如果没有给予斜颈足够的重视，任其发展，很可能会引起偏头，最终导致头形不正。偏头与斜颈有很大关系。如果宝宝仰卧时习惯性地把头向一侧偏斜，头部长时间与床面接触的位置就会变得扁平。

人的大脑在发育过程中，脑组织顶着颅骨生长，头部如果有一个区域受压，这里的脑组织就会向其他压力小的位置生长，相应部位的颅骨就会被顶起，引发偏头。偏头并不能使整体脑容量减少，而是头部较扁平位置本该存在的脑组织，被挤到了头部的其他地方。所以，偏头不会让宝宝变傻，但如果任由其发展，一旦严重了却可能引发一系列

发育问题。头形不正，面部自然也会出现不对称，通常偏头严重的宝宝，头部较扁平的那一侧，同侧的面部会向前突出。而面部不对称，会导致眼睛、耳朵不在一条水平线上，影响这些器官的功能，比如双眼不在一条水平线上，看东西时就无法聚焦，最终导致一只眼睛出现弱视。另外，面部不对称，还会影响面部特别是上颌的发育，影响牙齿的正常咬合。

因此，对于宝宝的头形问题，家长务必引起重视，一旦发现异常应及时带宝宝检查，不要心存侥幸，以免延误治疗。矫正时，如果宝宝不满6个月且属于轻度头形异常，医生会建议先尝试体位矫正或用矫形枕头做辅助；如果是4个月以上的宝宝且头形异常比较严重，则需要用专业的矫正头盔加以矫正。

## ● 鹅口疮的护理

宝宝的口腔黏膜或舌头上有残留的“奶液”，不管是喂水还是用棉签擦拭都无法去除，这种类似奶液残留的白色凝乳状物质，就是鹅口疮。鹅口疮并非只发生在口腔，而是遍及整个胃肠道。人的肠道中都有白色念珠菌，因受其天敌细菌的抑制，数量能够维持在一定的范围内，不会对人体造成损害，也就不会出现鹅口疮。但宝宝肠道内正常菌群尚未建立或遭到人为破坏，缺乏能够抑制白色念珠菌生长繁殖的细菌。肠道内的白色念珠菌大量繁殖，引起整个胃肠道感染，蔓延到口腔，就成了鹅口疮。

如果宝宝得了鹅口疮，该如何护理呢？

- ▶ 通常较轻微的鹅口疮可以自行消退，不用坚硬物体刮，避免损伤口腔黏膜或舌头表层。

### 崔医生特别提醒：

在日常生活中，应远离消毒剂，减少破坏宝宝肠道菌群的做法。这里说的消毒剂不仅指市场上常见的以消毒液为名的商品，还包括含有消毒成分的洗衣液、奶瓶清洗剂、消毒湿巾等。

滥用抗生素也是引起鹅口疮的一个主要原因。滥用抗生素会使宝宝体内的细菌减少，无法抑制白色念珠菌繁殖，导致出现鹅口疮。所以，给宝宝使用抗生素时，一定要咨询医生，按照医生的指导使用。



- ▶ 如果口腔内因鹅口疮出现破损，宝宝感觉疼痛影响正常进食，就需要在医生的指导下使用制霉菌素缓解。
- ▶ 除了使用制霉菌素，可根据肠道菌群检测结果，有针对性地给宝宝服用益生菌制剂，抑制白色念珠菌繁殖。

## ● 肠绞痛的护理

医学上对肠绞痛的最新定义是：3个月内的健康婴儿，每天出现频繁的哭闹、烦躁不安至少3个小时，每周至少3天，持续至少1周以上，并排除其他病理性因素。需要注意的是，定义中的数字并非绝对，有的宝宝6个月之内都会有肠绞痛现象，有的宝宝每天只哭闹2个小时，却也是肠绞痛引起的。

因此，宝宝是不是肠绞痛，要结合以下症状综合判断：

- ▶ 存在频繁的阵发性哭闹。每天都会出现数次哭闹，多发生在晚上，且很难安抚。
- ▶ 肚子胀气。宝宝肚子里有咕噜咕噜的声音，轻轻拍打会听到嘭嘭的声音。
- ▶ 排气多。宝宝经常放屁，有时还伴有打嗝和少量吐奶。

肠绞痛是困扰很多新生儿家庭的普遍问题，发生原因尚不明确，目前普遍认为与宝宝肠道发育不完全、各段肠道运动不协调有关。幸运的是，肠绞痛一般不会造成严重损伤，随着宝宝的发育可自然缓解。

因此一般无须就医，只需做好护理，帮助宝宝缓解不适，安心等待宝宝度过这个阶段。

帮宝宝缓解肠绞痛，可参考以下几种方法：

- ▶ 为宝宝按摩腹部。按摩时，用一只手托起宝宝双脚，使其双腿微微弯曲，并拢另一



▲ 图 2-2-7 缓解肠绞痛的按摩方法

只手的食指、中指和无名指，围绕宝宝肚脐，按顺时针方向轻轻画圈揉动。

- ▶ 让宝宝俯卧或飞机抱。这两种方式都能给腹部施加一定的压力，让宝宝感到舒服。采用飞机抱时，让宝宝趴在家长的一条手臂上，同侧的手同时托住宝宝的腹部和胸部，另一只手托住宝宝的下颌和胸部上方，以支撑其头部。
- ▶ 吮吸也有助于减轻肠绞痛的不适，可为宝宝准备一个安抚奶嘴。
- ▶ 减少外界刺激，包括声音、灯光以及气味等，为宝宝营造安静舒适的环境。在安抚时，可以发出“shishi”的白噪声。



▲ 图 2-2-8 飞机抱缓解肠绞痛

如果以上方法都不起作用，

则可以遵医嘱使用益生菌和消气的药物，以在一定程度上缓解肠绞痛。如果宝宝对腹部按摩表现得特别抗拒，就不要强行操作，宝宝的哭闹不适很可能是由肠套叠、阑尾炎等引起的，需要及时就医，请医生帮助排查。

## ● 淹脖子的护理

新生儿宝宝脖子较短，且皮褶层叠，皱褶间的皮肤相互摩擦，加上皱褶内空气流通不畅，使得汗液、流入的口水和奶液等无法蒸发，积存下来对颈部皮肤形成刺激，引起皮褶内皮肤发红、肿胀甚至破溃，伴有腐臭味，这就是淹脖子。

淹脖子若比较严重，宝宝会感觉疼痛，因此应注意预防。总的原则是，保持宝宝颈部皱褶处皮肤干爽、清洁，具体可参考以下方法：

- ▶ 天气炎热，宝宝容易出汗，或发现乳汁或口水流入脖子褶皱中，要及时清洁，防止其淤积在皱褶内。

- ▶ 在宝宝清醒时鼓励多趴卧。宝宝趴卧，尤其是能够主动抬头时，颈部的皱褶能够舒展开，利于空气流动、保持干燥。
- ▶ 每天给宝宝清洗颈部褶皱内皮肤。清洁时，先轻柔地将宝宝颈部的皱褶扒开，用纱布巾蘸水将里面乳白色奶酪样的膜轻轻擦去，再用干纱布巾蘸干，保持皮肤干爽。

如果宝宝脖颈处的皮肤已经发红、溃烂，千万不要用痱子粉或其他护肤品涂抹，以免引发感染，而应及时带宝宝就医，在医生的指导下使用药膏治疗。

## ● 尿布疹的护理

尿布疹又叫红屁股、尿布皮炎，是婴儿最常见的皮肤病之一。日常所见的尿布疹，大多是由于宝宝对包裹材料过敏或被尿、便刺激所致，护理时要分清原因，有针对性地采取措施。

### 过敏导致的尿布疹

这种情况是因为纸尿裤中的过敏原刺激了宝宝皮肤，使皮肤局部产生过敏反应，形成皮炎。疹子大多位于屁股外侧、大腿根部外侧和腰部，主要表现为出现带有鳞屑的丘疹，丘疹界限清楚，严重的可能会出现水泡和糜烂。

对这类皮疹，可以采取以下四步进行护理：

1. 停止接触过敏原，更换其他品牌的纸尿裤。
2. 局部使用激素软膏抗炎治疗，恢复受损的皮肤。
3. 使用足量保湿霜，保持皮肤水润，修复皮肤保护屏障，防止外界脏东西进入。
4. 如果宝宝感觉特别痒，可以使用抗组胺药缓解症状。

需要提醒的是，皮疹严重时，短期外用激素软膏是必要的，不要因为惧怕激素而不使用，耽误治疗；如果患处长时间不能痊愈，可能会导致细菌感染等，使病情更严重。用药时应严格按照医生的指导使用，既不要盲目抗拒药物，也不要擅自乱用药。



## 尿便刺激导致的尿布疹

尿便刺激导致的尿布疹最为常见，大多是尿便清理不及时导致的。纸尿裤包裹的区域潮湿，而宝宝的皮肤娇嫩，如果经常受到摩擦，容易损伤皮肤的屏障功能，增加尿便对局部皮肤的刺激。如果护理不及时，破溃的皮肤防御功能非常弱，极易继发真菌感染，导致真菌性皮炎，加重病情。

因此，一旦宝宝出现尿便刺激导致的尿布疹，要注意加强护理。护理的原则是：保持干燥。具体来说，分为以下三个步骤：

1. 宝宝排尿、排便后，应立即更换纸尿裤；清洁屁股时，应用流动清水冲洗，避免用湿巾擦拭。
2. 等待宝宝的屁股自然晾干，也可用吹风机吹干。使用吹风机时，家长要先把手放在吹风机前感受温度，避免温度过热，引起宝宝不适。
3. 宝宝的屁股干爽后，在患尿布疹的区域涂抹护臀霜，并穿上干净的纸尿裤。

如果宝宝的尿布疹较严重，可以在彻底清洁屁股后使用烤灯治疗。使用烤灯时，同样要先用手感受灯的温度，以免发生烫伤。烤灯结束后，再根据医生的建议，在破溃严重处涂抹消炎药膏或抗过敏药膏。

需要注意的是，在用烤灯或者吹风机热烘前，尿布疹部位不能涂抹任何药膏，因为很多药膏或护臀霜都含有油性物质，而油能够吸收热量，稍不留意就可能烫伤宝宝，严重的甚至会起泡。

### 崔医生特别提醒：

在日常护理时，应注意尿布疹的预防。可以选择透气性好的纸尿裤并勤更换，清洁屁股时尽量避免使用湿巾、纸巾用力擦拭，可多用流动清水冲洗，并在屁股干爽后认真涂抹护臀霜。



## 专题：对纸尿裤的 3 个误解

纸尿裤给现代育儿带来了便利，但也遭受了很多质疑。

### — 误解 1：纸尿裤太厚、不透气，容易捂出红屁股或痱子

这种说法是错误的。相比之下，使用尿布的宝宝出现尿布疹、痱子的概率更高。干爽的尿布虽然透气，但一旦宝宝排便，尿布就变得潮湿，如果不及时更换就会滋生细菌；而纸尿裤的吸水性、透气性较强，宝宝排便后，纸尿裤会快速吸收水分，保持被纸尿裤包裹部分皮肤干爽。只要做到及时更换、多冲洗少擦拭、先晾干再穿新的纸尿裤，配合涂抹护臀膏，完全可以避免捂出红屁股或痱子等皮肤问题。

### — 误解 2：长期穿纸尿裤会让宝宝长成罗圈腿

这个说法是错误的。罗圈腿又叫 O 形腿，在医学上称为膝内翻，是宝宝膝关节发育不良导致的。纸尿裤穿在宝宝髋关节的位置，与膝关节毫不相关。刚出生的宝宝腿不直呈 O 形是正常的，随着年龄增长，就会发育得越来越直。事实上，过早让宝宝扶着站立、在大人腿上蹦跳，造成膝关节变形，才会导致宝宝长成 O 形腿或 X 形腿。由此可见，纸尿裤会导致宝宝罗圈腿这种担心是多余的，更要注意的反而是不是要过早扶着宝宝站立、蹦跳。