

如何护理新生宝宝？新手爸妈一定要了解的7件事

肖 曲

宜宾市第六人民医院儿科 644500

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-102-01

新生儿由于不具备沟通能力和行动能力，对于需求的表达往往都是通过哭泣实现。因此，对于新生宝宝来说，想要保证其能够健康成长、发育，作为新手爸妈就需要掌握一定的新生儿护理技巧，了解具体的护理要点、内容。这样才能够为宝宝的健康成长提供一定保障。那么具体应该怎么做呢？下面就从以下七个方面一起来了解一下。

一、衣服薄厚选择

新生宝宝选择衣服要遵循“背部暖、脚部暖、肚子暖、头凉、胸口凉的基本原则”。对于宝宝来说，选择适合的衣服，也是避免新生儿生病的一个重要措施。首先，买大不买小。大部分新生儿出生时的身高为50cm左右，如果恰好新生儿是八斤重的女孩或者男孩，那么按照市面上新生儿衣服的尺码来看，52码衣服就不能够购买，要从59或者66码开始。其次，按照季节选择衣服。一般情况下，两个月以内的新生儿不需要穿裤子，如果在夏天出生，可以穿着背心和尿不湿，即可满足新生儿的保温要求。对于如何判断新生儿是否应该加减衣物，则可以通过查看背后是否出汗进行确定。如果出汗较多，证明衣服穿多了，可以适当减少，避免受凉。

二、喂养基本要求

新生儿喂养量并没有标准，主要是按照不同的情况，针对性地调整喂养方法和对策，确保新生儿能够获得适当的营养补充。首先，母乳喂养，新生儿出生后，要尽快开奶，一般出生后半小时内就可以开始喂奶，可以通过新生儿吮吸刺激乳汁分泌，确保新生儿能够获得充足的母乳。母乳喂养一般是按照实际情况，在满月后基本可以确定喂奶时间和频率，正常情况2~3个小时一次即可。喂养结束后要及时拍嗝，避免吐奶、胃食管反流等情况发生。六个月内的宝宝如果通过母乳喂养，要及时了解新生儿的成长情况，将身高、体重等记录好。其次，奶粉喂养，与母乳喂养相同，基本上2~3小时一次即可，具体还需要看新生儿的消化能力。奶粉喂养时要重点关注温度、奶粉与水的融合情况。一般情况下，新生儿一次给量在30~50ml之间，一天总量最好不要超过200ml，温度控制在38~40℃之间。

三、保证充足睡眠

新生儿睡眠时间较长，正常情况下会出现“吃饱了睡、睡饱了吃”反复循环的现象。实际上，睡眠是人正常生理本能，充足睡眠对于新生长发育有着重要作用。一般1~3个月的新生儿每天要睡满18个小时左右，每次的时间大约在1.5~2小时之间。在新生儿入睡后，一定要保证室内环境的安静，维持良好的空气状态，尽量不要打断新生儿的睡眠，使其自然醒。如果新生儿出现睡眠时间短的情况，则需要考虑是否喂养量不足，造成新生儿感受到饥饿而醒过来。

四、维持良好卫生

卫生问题是新生儿护理中最难以掌握的内容，也是新生儿护理的重点，很多新生儿问题均可能由于卫生问题引发。首

先，保证尿布卫生是重点，不仅要在新生儿尿湿或者大便后及时清理，保持干燥，还需要及时查看是否存在发红等情况，要及时干预，避免引发湿疹等问题，导致新生儿不适。其次，要用宝宝专用毛巾，定期擦洗眼睛、鼻子、耳廓，将能够看见的分泌物清理干净即可，不可以过度清洁，如伸入耳道清洁耳朵，避免力度控制不良造成新生儿受伤。最后，新生儿脐部护理要做好，新生儿出生后的3~7天脐部残端会脱落，脱落前要按照要求做好消毒等工作，脱落后则需要维持脐部的良好清洁状态。如果发现湿润且存在少量渗出，可以使用酒精每天1~2次清洁，保证干燥，如果出现其他的反应，包括脓性分泌物等，则需要及时就医。

五、定期清洗身体

刚刚出生的新生儿一般不建议使用外用洗剂进行清洗，且为了确保体温能够稳定，出生后6小时内不建议沐浴。主要是由于保留胎脂能够在一定程度上降低皮肤PH值，对于皮肤有一定的保护作用。满月后，可以定期为新生宝宝清洁身体，保持良好的卫生状态，对于避免部分新生儿疾病发生有着一定作用。首先，将室内温度调节到26℃左右，提前准备好浴巾、衣服，在浴盆中放入约40℃的水后，将新生儿放入进行清洗。整个清洗过程中，要注意动作轻柔，且时刻关注新生儿，避免新生儿耳朵、鼻腔等进水。其次，要掌握新生儿清洗过程中的一些要领，如用手托住头颈、腰臀等位置后，按照从上到下的顺序擦洗身体；如果需要将新生儿翻过来，可以使其趴在大人的前臂上，从上到下进行擦洗。

六、常见疾病判断

新生儿由于机体发育不完善，容易出现各种各样的问题。对于常见的新生儿疾病，新手爸妈要学会判断疾病情况，及时就医。首先，新生儿黄疸，生理性黄疸在新生儿出生后3~5天常见，主要表现为脸黄。大部分新生儿在遵医嘱护理后，一周至半个月就会消失，新手爸妈日常一定要帮助新生儿晒太阳，有利于预防黄疸，或者是加快黄疸的消退。其次，新生儿肺炎，其较难分辨，新生儿一般不会出现明显咳嗽，一般表现为呼吸粗、烦躁、呛奶等，出现异常要及时观察并且记录具体的表现，然后到医院咨询。

七、及时进行互动

与新生儿的互动，是体现良好亲子关系的重要措施。需要注意的是，新生儿在4~6个月时视觉、听觉才会发育完成，3个月时虽然眼睛协调性发育成熟，但是无法分辨颜色，而声音则是刚出生就可以听到的。因此，互动的过程中，要科学地按照不同阶段新生儿生长发育特点，选择一些科学的互动方式，起到促进新生儿健康发育的作用。

八、结语

新手爸妈护理过程中避免不了会出现焦虑心理，甚至容易陷入误区。而实际上，真知都是在经验中不断获取的，新手爸妈科学的养护，放宽心态，对于宝宝的成长也非常有利。