

# 小儿湿疹：治疗攻略，让皮肤回归“婴儿肌”！

陈国庆

四川省广安市前锋区人民医院儿科 638019

[中图分类号] R75 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2024) 09-065-01

湿疹，如同一个不速之客，常常突然而至，让许多年轻父母措手不及。尽管湿疹在医学上被认为是一种常见的婴幼儿皮肤问题，但它带给孩子和家庭的困扰却是实实在在的。看着宝宝娇嫩的皮肤上出现红疹、脱皮，甚至渗液、结痂，不少家长焦虑不安。今天我们来聊一聊小儿湿疹的治疗攻略，希望通过这篇文章，让您的宝宝能够早日回归“婴儿肌”的健康状态。

湿疹的发生并非偶然，它常常因多种因素引起。这里我们先来了解一下湿疹的基本情况。湿疹，即异位性皮炎，多发于婴幼儿时期。这种皮肤问题常表现为皮肤干燥、红斑、脱屑，严重时可出现皮脂溢出和皮肤破溃。湿疹虽然在外观上看上去令人心疼，但它并不是不治之症，多数情况下可以通过生活护理和药物治疗得以控制。

首先，理解湿疹的诱发原因是关键。湿疹的发生常常与遗传、环境、免疫及皮肤屏障功能减弱等因素有关。家长们需要知道，湿疹并不是因为孩子的皮肤不洁导致的，所以不用过度清洗宝宝的皮肤。相反，频繁地洗澡和使用过热的水会加重湿疹症状。因此，在洗澡时，水温应保持在适中，洗浴时间不宜过长。

除了注意洗澡的水温和频率，选择适合的洗浴用品也非常重要。宝宝的皮肤非常脆弱、敏感，因此建议家长为孩子选择无香料、低刺激性的婴儿护肤品。肥皂和含有酒精成分的洗护产品都可能会使皮肤更加干燥，甚至引发过敏反应。温和的清洁剂和润肤乳液则有助于保护和修复宝宝的皮肤屏障。

常常有家长为了让宝宝舒服一些，会选择给孩子涂抹一些含有激素的药膏。虽然激素药膏在短期内能显著缓解症状，但长期使用可能会有副作用。因此，原则上应避免自行购买和长期、大面积使用药膏，最好能够在专业医生的指导下进行治疗。同时，非激素类的药膏也可以作为一种替代选择，在医生的建议下，合理使用以保护宝宝的肌肤。

湿疹的护理不是一蹴而就的，需要家长们有耐心并保持稳定心态。安抚宝宝，避免搔抓也是护理中的一个关键点。宝贝们的小指甲非常锋利，如果他们不断抓挠，会使得湿疹部位出现感染。因此，给孩子穿上纯棉、舒适的衣物，并定期剪指甲，防止他们搔抓患处。特别在夜间，可以给宝宝戴

上小手套，减少抓挠的机会。

湿疹护理的一个重要环节是保持皮肤的湿润度。湿疹宝宝的皮肤较为干燥，因此需要在皮肤还潮湿的时候（例如洗澡后），立即涂抹上保湿霜。推荐选用那些含有神经酰胺、甘油等成分的保湿产品，这些成分有助于修复皮肤的天然屏障，锁住水分。有些保湿产品专为湿疹设计，具有良好的保湿效果且成分温和，非常适合湿疹宝宝使用。

天气变化也对湿疹有影响。寒冷干燥的季节湿疹往往加重，因此在这种季节里，要注意家中的湿度，使用加湿器保持空气湿润。此外，饮食也是影响湿疹的重要因素之一。尽量避免让宝宝接触到可能的过敏原，如某些蛋白质食物（鸡蛋、牛奶等）和海产品，但这并非所有湿疹宝宝都需要完全忌口，具体的饮食调整应根据宝宝的实际过敏情况和医生建议来决定。

婴儿湿疹虽顽固，但并不可怕。只要家长们掌握科学的护理方法，给予宝宝充分的关爱和适当的治疗，大部分湿疹问题是可以得到良好控制的。耐心、坚持是对抗湿疹的两大法宝。在这个过程中，家长的心态调节也非常重要，不要因为一时的治疗效果不理想而焦虑或感到无助。

在护理小儿湿疹的过程中，家长们常常容易陷入一些错误的认知观念。例如，有些家长误以为湿疹是由饮食不当或者过于频繁地洗澡引起的。实际上，湿疹的成因是多方面的，遗传、环境及免疫因素都是关键因素，仅仅通过控制饮食或者减少洗澡次数并不能彻底解决问题。还有一些家长错误地认为，湿疹一旦出现就需要频繁使用外用膏药，特别是激素类药膏。虽然激素类药物在短期内能够迅速缓解湿疹症状，但长期使用可能会带来副作用，因此应在医生的指导下合理使用。

又比如，很多家长认为湿疹会自行痊愈，因此忽视了日常的皮肤保湿和护理。事实上，持续的保湿和科学的护理是控制湿疹的重要手段，不能单纯依靠等待自愈。同时，还有一些家长误信偏方和未验证的民间疗法，希望通过这些手段迅速摆脱湿疹，但这些方法不仅缺乏科学依据，一些甚至可能加重病情。因此，科学、系统的护理方法才是对抗小儿湿疹的最佳选择。掌握正确的护理观念和方法，避开这些常见误区，才能更好地帮助宝宝战胜湿疹，恢复健康的肌肤。

(上接第 64 页)

根据宝宝的需求，及时哺乳可以帮助维持乳腺通畅，防止乳腺炎的发生。

喂养时间控制：每次喂养应该持续至少 15-20 分钟，确保宝宝能够吸吮到后期的“奶脂”。同时，不要过度延长喂养时间，以免乳头过度刺激。

4、对于避孕的指导等

避免性行为：在产后最初的几周内，您的身体需要恢复，避免性行为可以减少意外怀孕的风险。

使用避孕套：避孕套是一种简单且有效的避孕方法，可以在性行为时使用。确保选择适合您的尺寸，并正确使用。

宫内节育器：宫内节育器 (IUD) 是一种长效避孕方法，可以在产后的几周内安装。IUD 通常由医生放置，可提供长达三年或更长时间的避孕效果。