

新生儿护理小知识

周鑫（绵阳富临医院，四川绵阳 621000）



很多新手妈妈对出现在眼前的新生儿十分紧张，不知道如何进行护理。不要担心，平时做好以下几方面的护理，就能最大程度保证新生儿健康成长。

保温护理

在开展护理时，新手妈妈平常一定要定期测量新生儿体温，做好保温护理。一般而言，在室温 23℃ 的情况下，新生儿的体温在 36℃ ~37℃。一旦发现体温异常，要第一时间前往医院就诊。在新生儿体温护理上，若室温低于 23℃，适当为新生儿增加保暖措施，如穿着厚实衣服，或是为新生儿做好遮盖等。室温在超过 23℃ 的情况下，则要适当减少新生儿的穿着。

体位护理

睡眠在新生儿生活中占据了较大的比例，每天需要 18~20 h

的睡眠时间。但很多新手妈妈认为新生儿在睡眠时不需要太多的关注，但事实并非如此。即便是新生儿在睡眠的时候，也要做好睡眠护理。

新生儿睡姿有仰卧、侧卧和俯卧。仰卧有助于新生儿的五官发育匀称、端正，能够让肌肉得到放松，不会压迫新生儿的身体器官，也可以方便新手妈妈直接观察新生儿睡觉时的脸部情况。侧卧有左侧卧和右侧卧。右侧卧会增加睡觉时的吞咽动作，促进中耳部位黏液的排流，较少病菌存留的机会，降低感染的危险，从而避免中耳炎的发生；缺点是对于短胳膊短腿的宝宝来说不容易长久保持。另外，长期朝同一个方向侧睡，可能会使头部及脸部左右形状产生大小不对称。俯卧有利于头部面部轮廓的塑形，但容易堵塞宝宝的鼻嘴，造成窒息的危险。新生儿睡姿最好是侧卧和仰卧一起交替进行，即左侧卧、右侧卧和仰卧交叉进行，最

好不要使用俯卧睡姿。在新生儿睡眠护理的过程中，要定时帮助新生儿纠正睡姿，在新生儿失眠时，应避免使用过高过硬的枕头。

皮肤护理

第一，定期洗澡。新生儿的皮肤娇嫩，抵抗力较差，容易出现皮肤的感染。所以要定期为新生儿洗澡。洗澡时注意室内温度的把控，将温度调整在合适范畴。若不具备每天洗澡的条件，也要每天为新生儿使用温水擦拭皮肤，尤其是大腿根部以及腋窝位置。在新生儿大便后也要及时清洗臀部，清洗顺序是从前到后。洗澡时不要使用肥皂。新生儿皮肤上的天然油脂具有保护皮肤的作用，而大多数肥皂具有脱脂效果，破坏这道屏障，对新生儿皮肤产生刺激。建议在新生儿出生后的 6 周内，用温水清洗皮肤即可，之后再使用肥皂进行护理。如果想取得更好的皮肤护理效

果，可在洗澡水内加入一种特殊的液体肥皂，而且使用完后无需进行冲洗。清洗后，还要擦干新生儿的皮肤，尤其是褶皱部分要特别注意，因为这些地方如果潮湿，更容易引发皮炎。

第二，做好室内温度的把控。要为新生儿营造舒适的环境温度，平常穿着的衣物要干净、柔软。衣物穿着过多容易导致新生儿出汗，而汗液堆积会诱发感染，严重的甚至使得新生儿皮肤发生破损或溃烂。而穿着过少容易导致新生儿感冒。

第三，不能使用爽身粉。爽身粉会破坏新生儿皮肤的油脂层，导致皮肤抵抗力减弱。一般来说，在为新生儿提供护理干预时，要求必须在新生儿逐步适应环境后，方可使用爽身粉。

第四，新生儿期具有较高的黄疸发生率。所以在新生儿出生后，新手妈妈一定要注意观察新生儿皮肤颜色的变化，如出现异常，要立即评估新生儿是否出现黄疸。若黄疸严重，要及时到医院就诊。此外，新生儿出生后2~3d会有较高的红斑发生率，这是一种正常的生理性情况，新手父母无需担心，也无需特别处理。

眼睛护理

注意新生儿眼睛清洗的方法和技巧。在清洗时，要使用温开水或是淡盐水沾湿棉球，将棉球中的水分挤干后，从新生儿的内眼角往外眼角进行擦洗。在完成

一只眼睛的清洗后，要更换棉球清洗另一只。

若是新生儿眼部有较多分泌物，可以使用消毒后的棉球在眼皮位置湿敷一会儿，待分泌物软化后，轻轻使用棉球擦除即可。

清理眼部分泌物时，新生儿可能配合度不高，所以动作一定要轻柔，力气不宜过大。如有必要，可轻轻按住新生儿的头部，避免新生儿乱动而造成眼睛的损伤。

为新生儿清理眼部时，尽可能使用一次性的纱布或是棉棒，且擦洗工具不可重复使用。

口耳鼻护理

婴儿出生后要等到数月才会开始出牙。但即便没有牙，也要注意口腔清洁，防止口臭、龋齿以及鹅口疮的出现，平时也要注意新生儿口腔有没有水泡、溃疡。建议新手妈妈在给宝宝喂完奶后，再喂几口水的习惯，这样可去除宝宝口中奶水。此外，每天用食指缠绕纱布，蘸温开水后帮宝宝进行一两次的口腔清洁护理。

新生儿的鼻子和耳朵有较好的自净功能，所以在进行耳鼻护理上，新手妈妈不要试图往里面塞棉球等东西干扰耳鼻的自净功能，否则可能会将在耳鼻里的脏东西推到更深处，而要尽可能采取自然掉落的方式。

平常在耳朵护理上，使用质地柔软的小毛巾对耳廓的外侧及内面进行擦拭。如果新生

儿因漾奶致使耳部被污染，新手妈妈要及时用棉球蘸适量温开水将其擦干净。千万不要轻易对新生儿的耳垢进行清理，以免伤到新生儿，而耳垢大多会自然排出耳外。

若是通过观察，确定要对新生儿的口鼻进行护理，可以前往医院由医生协助取出其中的脏东西。若有必要，可遵循医嘱使用相应的药物，帮助新生儿改善耳鼻状态。

肚脐护理

在新生儿刚出生时，护理人员会将脐带剪断。一般来说，在新生儿的肚脐护理上，要留存5~8 cm的脐带根部，一段时间后会自然干枯、脱落。

新手妈妈在为新生儿提供脐带护理的过程中，一定要随时观察脐带是否有化脓现象，以防范感染。可每天使用棉签蘸取浓度为0.2%~0.5%聚乙烯醇醚络碘溶液，对新生儿的脐带部位进行擦洗。完成擦洗后，使用消毒纱布对该部位进行覆盖。纱布要轻薄，以保持较好的透气效果，有助于脐带的加速收缩和痊愈。若发现脐带出现化脓或是其他意外情况，则需要第一时间就医，避免诱发更严重的后果。

总之，在对新生儿进行护理时，新手妈妈要重点照顾皮肤、眼睛、耳鼻、肚脐等几个部位，从而提升护理效果。