



新生儿皮肤护理避坑指南

◎新都区人民医院 吴柄燕

新生儿的皮肤娇嫩无比，如同初绽的花朵般脆弱，需要我们精心呵护。然而，在护理过程中，湿疹和红屁屁常常成为困扰新手爸妈的问题。今天，就为各位家长提供一份新生儿皮肤护理避坑指南，教您科学应对湿疹和红屁屁。

新生儿皮肤特点与护理原则

皮肤特点：新生儿皮肤角质层比成人薄约30%，表皮厚度仅为成人的60%~80%，皮脂分泌少，pH值偏高，皮肤屏障功能弱，水分易流失，抗菌能力不足，易受外界刺激和感染。

护理原则：遵循温和清洁、充分保湿、避免刺激、预防感染的原则。科学护理可减少超50%的皮肤问题，冬季保湿尤为重要。摒弃过度用爽身粉、酒精擦皮肤等错误方法。

婴儿湿疹的识别与分级护理

1. 认识误区

“湿”致湿疹误区：很多人认为湿疹由“湿”引起，主张皮肤干燥，实则皮肤越干，症状越重。坚持涂抹保湿剂可降低30%的发作概率。

激素药膏误区：部分家长拒绝使用激素药膏，担心毒性大。但短期、合理使用激素药膏安全有效，否则轻度湿疹可能发展为顽固性湿疹。

母乳妈妈饮食误区：除非明确宝宝对某种食物过敏，母乳妈妈无需过度忌口“发物”，以免影响母乳质量。

2. 分级护理措施

轻度湿疹：以保湿修复为重点。选择含有神经酰胺等成分的婴

儿专用润肤霜，每日涂抹3~5次，且在洗澡后3分钟内涂抹效果最佳。例如，含杏仁油等舒缓成分的润肤乳液就很适合。

中度湿疹：在保湿的基础上，在医生指导下配合药物治疗。可短期使用弱效激素药膏（如1%氢化可的松），每天1~2次，连续使用不超过2周。同时，可使用非镇静抗组胺药缓解瘙痒症状。

重度湿疹：需及时就医。医生可能会开具钙调磷酸酶抑制剂或短期口服激素，若合并感染，还会配合使用抗生素。欧洲指南建议，婴儿每周应使用150g润肤剂。

“红屁屁”（尿布疹）的防护与护理

1. 护理误区

湿巾清洁依赖：市售湿巾含刺激成分，“红屁屁”期间建议改用温水清洗。

爽身粉滥用：滥用爽身粉会结块摩擦皮肤，还影响宝宝呼吸道健康。

纸尿裤使用：即便“透气型”纸尿裤，排便后也应立即更换，小便后每2~3小时换一次。

2. 科学护理措施

温和清洁：排便后用37~40℃温水“蘸洗”，用中性无刺激沐浴露，避开受损皮肤。

充分干燥：用柔软棉布轻拍干或自然晾干10~15分钟，室温低时可用吹风机低温档，保持30cm以上距离。

隔离防护：干燥皮肤上厚涂含氧化锌（40%以上）的护臀霜，可降低50%的尿布疹发生率。

合理用药：皮肤溃烂时，短期用弱效激素配合抗真菌药，可用红外线灯照射促进愈合，注意防烫伤。

预防复发：选吸收性好、透气性佳的纸尿裤，坚持母乳喂养，顽固性尿布疹需排查过敏诱因。

洗澡与日常护理准则

科学洗澡：水温32~37℃，时间5~10分钟。冬季先升高浴室温度，选无皂基、pH中性或弱酸性沐浴露，每周用1~2次，其余用清水。浴后轻拍干，微湿时涂保湿剂。

环境与衣着管理：衣物选100%纯棉面料，新衣服先洗后穿。保持室内温度22~24℃，湿度50%~60%。使用加湿器要定期清洁，减少过敏原。

特殊情况处理与就医指征

湿疹：出现皮肤广泛感染、持续渗液、影响进食和睡眠、发热或皮损快速扩展等情况，立即就医。

尿布疹：红屁屁出现溃疡深大、出血、有白色伪膜或家庭护理72小时无改善，及时就医。

药物使用：使用激素药膏从高效过渡到低效，避免突然停药，面部和皱褶部位用弱效激素不超1周。

总之，新生儿皮肤护理需要我们细心、耐心。在面对湿疹和“红屁屁”等问题时，遵循科学的护理方法，避开常见的护理误区，就能让宝宝的皮肤保持健康、娇嫩的状态。☺