

新生儿黄疸 如何科学护理

◎崇州市妇幼保健院 王 爽

新生儿黄疸是指新生儿时期，由于胆红素代谢异常，引起血中胆红素水平升高，而出现以皮肤、黏膜及巩膜黄染为特征的病症。除了配合医生以外，做好护理工作也是非常重要的。

黄疸的潜在影响

生长发育迟缓：黄疸可能导致婴儿食欲减退，营养摄入不足，进而影响体重增长和身体发育。

免疫功能下降：新生儿黄疸可能影响宝宝免疫系统的发育，增加感染疾病的风险。

肝脏功能损害：持续的黄疸会加重肝脏负担，干扰正常的生理进程。

神经系统损伤：胆红素水平过高可透过血脑屏障，引发胆红素脑病，导致智力低下、听力障碍等后遗症。

其他并发症：如贫血、皮肤瘙痒、肝脾肿大等，严重影响婴儿的生活质量。

护理措施

1.围产期护理

围产期对新生儿非常重要，护理人员要做好对孕产妇产程的观察，积极处理宫内窘迫、窒息的问题，避免由于缺氧导致胆红素酶活性减少，造成胆红素指标升高。此外，对于出现羊水浑浊、早产、难产、胎儿窘迫等新生儿，为了避免感染，应做抗菌消炎处理。

2.做好胎粪排泄的护理

胎粪含胆红素较多，胎粪排出延迟可增加胆红素通过肠壁重吸收而加重黄疸。因此，应采取相应的措施进行护理。新生儿娩出并完

成常规处理后，可将润滑好的体温计轻轻插入肛门中，深度为2~3厘米，3分钟后取出，以精准测量体温。该操作同时可通过物理刺激促进肛门与直肠蠕动，辅助诱发排便反射。另外，可进行新生儿游泳，新生儿游泳的过程中四肢都在活动，属于全身运动。通过游泳能够增加新生儿的摄奶量，促进肠胃蠕动，有利于胎粪排泄。新生儿游泳时应保持室温在28℃，水温36℃~37℃，检查游泳圈的安全性，贴好防水贴和保险扣。每天最佳的游泳时间应该是在喂奶后的1小时，游泳时应保证一对一的护理。

3.抚触护理

抚触可以刺激宝宝的消化系统，增强肠道蠕动。这有助于宝宝排便，而胆红素主要通过粪便排出体外。因此，增加排便次数可以加速胆红素的排出，减轻黄疸症状。通过温柔的触摸和按摩，可以刺激宝宝的皮肤感受器，促进血液循环。良好的血液循环有助于将体内过多的胆红素运输到肝脏进行代谢和排泄，从而降低黄疸指数。抚触护理是在患儿的病情好转、各项生命体征趋于平稳后进行，每次约15分钟。护理人员动作应轻柔，双手保持温暖，力度要适宜，且需与患儿保持目光交流，给予安抚。整个抚触护理从头面部、胸部、腹部、四肢依次进行，各个部位动作的重

复以3~5次为宜，并非越多越好。若患儿处于烦躁、饥饿、疲劳、哭闹状态时，应停止抚触。

4.光疗的护理

光疗是治疗新生儿黄疸的主要方式，是通过转变宝宝身体内的胆红素产生异构体，使胆红素从脂溶性转变为水溶性，不经过肝的结合，最终通过胆汁或尿液排出体外。光疗前需先评估宝宝是否符合条件，并做好家属的健康教育和心理护理工作，让家属了解光疗的作用和效果，获得家属的配合支持。光疗前，保持宝宝的皮肤清洁，不能扑粉和涂油，以免影响效果。使用黑棉布将生殖器和眼睛覆盖，使用棉质手套将新生儿的手包裹好，避免抓伤皮肤和抓脱输液针。由于光疗会造成显性失水和腹泻，应注意补充液体。

出院指导

新生儿黄疸出院后，家长需重点关注以下事项：首先，生理性黄疸属于正常生理现象，宝宝无明显不适，无需过度焦虑，只需加强母乳喂养，帮助胆红素排出。同时，可适当喂服葡萄糖水，利用其利尿作用促进胆红素排出。每天早上9~10点，阳光不是很厉害的时候，可以给宝宝晒太阳，要尽量多地晒到孩子的皮肤，但要保护好宝宝的眼睛。其次，家长要学会鉴别生理性与病理性黄疸，密切观察黄疸出现时间、进展速度、分布部位及严重程度，同时留意宝宝有无嗜睡、发热、呕吐、肌张力低下等异常表现，一旦发现可疑症状，应立即就医，切勿延误治疗时机。此外，各类急慢性疾病可能延长或加重生理性黄疸，需积极治疗原发病。通过及时的检测和治疗，绝大多数新生儿黄疸都可以得到有效控制，宝宝的健康不会受到长久影响。☺