



宝宝黄疸别慌！ 新手爸妈必知的观察与护理指南

◎仪陇县人民医院 董华菊

新生儿黄疸是新生儿期极为常见的现象，几乎每个新手爸妈都会遇到。看着宝宝皮肤、眼睛发黄，难免会揪心不已。其实，黄疸有生理性和病理性之分，大部分宝宝的黄疸属于生理性，通过科学观察和护理就能顺利消退，但也有少数情况需要及时干预。下面就为大家详细讲讲新生儿黄疸的应对方法。

观察宝宝要仔细

家长要从宝宝出生后就开始密切观察黄疸情况。在医院期间，医护人员会定期监测，但出院后，家长不能掉以轻心。尤其是出生后1周内，是黄疸变化较为明显的时期，要每天仔细观察。

观察黄疸可以先从面部开始，然后逐渐观察颈部、胸部、腹部、四肢，最后看手心和脚心。一般来说，黄疸先从面部出现，随着胆红素水平升高，会逐渐向身体下方蔓延。当手心和脚心都出现黄疸时，说明黄疸程度较重，需要及时就医。

在自然光线下观察效果最佳。可以用手指轻轻按压宝宝的皮肤（如额头、脸颊、胸部等），松开手指后，观察按压部位皮肤的颜色。如果按压后皮肤呈黄色，就说明宝宝有黄疸。同时，还要注意观察宝宝的精神状态、吃奶情况、睡眠质量以及大小便的颜色和次数。

如果宝宝出现以下情况，可能是病理性黄疸的信号，要高度警惕：出生后24小时内出现黄疸；黄疸进展速度快，一天内皮肤黄染明显加重；黄疸持续时间长，足月儿超过2周，早产儿超过4周仍未消退；黄疸消退后又再次出现；宝宝精神萎靡、嗜睡、吃奶量明显减少，甚至拒奶；哭声微弱、烦躁不安；大便颜色变浅，呈灰白色，或小便颜色深黄。

发现黄疸早干预

家庭护理技巧：对于生理性黄疸和轻度病理性黄疸，家庭护理干预很重要。尽早开奶，宝宝出生后要尽早开始母乳喂养，勤喂奶，每天至少8~12次。频繁哺乳可以促进宝宝排便，帮助胆红素排出体外，减轻黄疸程度。适当晒太阳，在天气晴朗、阳光温和的时候，可以让宝宝在室内隔着玻璃晒太阳，每次15~20分钟，每天2~3次。晒太阳时要注意保护宝宝的眼睛和会阴部，避免阳光直射。但要注意，晒太阳的效果有限，不能替代正规治疗。

医院干预措施：当黄疸程度较重，达到一定的治疗标准时，需要到医院进行干预。光疗是治疗新生儿黄疸最常用的方法之一，通过特定波长的蓝光或绿光照射宝宝皮肤，使胆红素发生变化，从而易于排出体外。光疗期间，医护人员会密切监测宝宝的体温、胆红素水平等，家长要配合医护人员做好宝宝的护理，如保证宝宝水分摄入、及时更换尿布等。换血疗法主要用于严重的高胆红素血症，尤其是可能发生胆红素脑病的高危宝宝。通过换血可以迅速降低血中胆红素水平，防止脑损伤。但换血疗法是有创操作，需要严格掌握适应症。在某些情况下，医生可能会根据宝宝的具体情况使用药物治疗，如肝酶诱导剂、益生菌等，辅助降低胆红

素水平。

这些误区要避免

严禁擅自用药：切勿自行给宝宝服用茵栀黄口服液、中成药退黄颗粒等所谓的“退黄神药”。这类药物往往缺乏婴幼儿安全性验证，且部分成分可能刺激宝宝娇嫩的肠胃，引发呕吐、腹泻等不良反应。宝宝的肝脏代谢酶系统和肾脏排泄功能尚不完善，盲目用药不仅可能延误病情，还可能增加肝肾负担，甚至引发不可逆的药物性肝损伤。

科学认识生理性黄疸：生理性黄疸是新生儿常见的生理现象，期间宝宝精神状态良好，吃奶、睡眠正常，无其他异常症状。家长可每日在自然光线下观察宝宝皮肤黄染程度，主要查看面部、躯干部及四肢皮肤，若黄疸未加重且宝宝状态稳定，无需过度焦虑。日常保证宝宝充足的喂养，促进排便排尿，有助于胆红素排出。

异常黄疸需规范监测：对于黄疸持续时间较长或有异常情况的宝宝，需严格按照医生建议，每1~3天到医院监测胆红素水平。胆红素数值是判断黄疸严重程度的关键指标，通过定期监测，医生能够及时评估病情，必要时采取光疗、药物治疗等干预措施，避免胆红素脑病等严重并发症的发生。😊