



新生儿护理关键细节，新手爸妈必知必会

◎广西永福县永福镇卫生院 廖全琴

初为人父人母，当那个娇嫩可爱却又无比脆弱的小生命降临，欢喜之情如潮水般涌上心头。可与此同时，缺乏经验的他们，在面对宝宝吃喝拉撒睡等琐碎又关键的护理事宜时，难免手忙脚乱、焦虑不安。毕竟，新生儿护理是个系统工程，环境营造、喂养技巧、皮肤护理、健康监测以及心理支持，每一方面都至关重要，关乎宝宝健康成长。

环境管理

为新生宝宝打造安全、舒适且健康的生活环境，是其茁壮成长的重要前提。在温湿度调控上，因新生儿体温调节中枢未发育完善，室温要稳定在24~26℃，湿度控制在50%~60%，夏季用空调搭配加湿器，冬季用暖气结合除湿机，以宝宝颈背部温热无汗为判断标准增减衣物。睡眠安全方面，婴儿床要配透气床垫，不用羽绒被等过软填充物，仰卧与侧卧交替防呛奶，头部稍垫高1~2厘米，夜间睡眠噪声控制在40分贝以下，可用白噪声机辅助。感染防控需每日通风2次、每次30分钟，减少探视，避免接触感冒患者，接触宝宝前洗手，护理用品单独存放并每日消毒。

喂养护理

科学合理的喂养是保障新生儿健康成长的关键，精准把握喂养细节与技巧，能为宝宝提供充足均衡营养。母乳喂养宜在出生后1小时内开奶，按需每2~3小时1次，哺乳时让宝宝含住大部分乳晕以防乳头皲裂，哺乳后竖抱拍嗝10~15分钟减少溢奶，乳房胀痛可用温毛巾热敷加手法按摩疏通。配方奶喂养要严格按说明配比，水温40~45℃，奶瓶每日煮沸消毒5分钟，喂奶倾斜

45度角、奶嘴孔径每秒1滴为宜，宝宝持续哭闹、腹胀需排查乳糖不耐受。特殊情况，如吐奶让宝宝右侧卧30分钟，喷射性呕吐立即就医；打嗝喂温水或轻弹足底；拒奶检查口腔或调整姿势。

皮肤护理

新生儿皮肤薄若蝉翼，娇嫩脆弱，极易被外界刺激与病菌“盯上”，做好皮肤护理，是预防感染损伤、守护宝宝健康的关键防线。日常清洁不可马虎，每日用37~38℃的温水轻柔擦拭宝宝全身，颈部、腋窝等褶皱处要着重清理；大便后，用流动水冲洗臀部，再涂上含氧化锌的护臀膏来守护；脐带未脱落前，别让宝宝盆浴，用碘伏棉签从脐根向外环形消毒。特殊问题要特殊处理，宝宝红臀时，换尿布后涂鞣酸软膏，严重就停用纸尿裤；患湿疹要保持干燥，涂医用保湿剂，慎用激素类药膏；头垢用婴儿油软化后轻柔去除。衣物选A类纯棉，单独清洗，依室温灵活穿。

健康监测

新生儿身体机能未发育成熟，潜在健康风险多，密切健康监测能尽早发现异常并及时干预。生命体

征观察上，每日测2次体温，37.5℃以上为发热，低于36℃属低体温；呼吸正常频率40~60次/分，有“三凹征”或呼吸暂停等异常立即就医；出生第3天起监测黄疸，眼白发黄或躯干黄染及时测经皮胆红素。脐带护理方面，每日用75%酒精消毒根部并保持干燥，出现红肿、渗液或异味警惕脐炎，超2周末脱落或渗血需就医。疫苗接种上，出生24小时内接种卡介苗和乙肝第一针，满月接种乙肝第二针，接种后观察30分钟，发热>38.5℃或局部红肿要就医。

心理支持

育儿之路布满挑战与未知，新手爸妈常陷入焦虑，掌握有效心理支持方法才能从容应对。情绪调节上，新手爸妈可记录护理日志、加入育儿社群缓解焦虑，宝宝持续哭闹时尝试“5S安抚法”，即包裹、侧卧、摇晃、嘘声、吸吮。家庭协作方面，建立明确分工机制，如爸爸负责夜间换尿布，妈妈负责哺乳，还可定期召开家庭会议，探讨护理难点与改进办法。专业支持上，要保留产科护士或儿科医生联系方式，以便紧急时联系，若宝宝体温异常持续2小时以上、呼吸频率超60次/分或有“三凹征”、长时间未排尿或尿布异常、出现抽搐等紧急症状，需立即送医。

新生儿护理是门需要不断精进的技术活，新手爸妈需建立“观察-记录-反馈”的护理闭环。建议每日记录宝宝的吃奶量、排便次数、睡眠时长，定期参加医院组织的育儿课堂。记住，每一次轻柔的抚触、每一口精准的喂养、每一次耐心的哄睡，都在为宝宝的健康成长筑牢根基。当遇到困惑时，请相信专业医护人员的指导，您并不孤单。☺