



婴儿红屁屁总反复，做好这四个护理细节

◎福州市第一总医院儿童专科院区外科 张淑琴/林秋连

新手爸妈常被婴儿红屁屁搞得焦头烂额——刚用了护臀膏好转，没过两天又红得厉害，宝宝哭闹不止，换尿布时更是抗拒。其实红屁屁（医学称尿布皮炎）反复，多是护理细节没做到位。掌握科学方法，比频繁涂药膏更能从根源解决问题。

先搞懂：红屁屁反复，到底是谁在“搞破坏”

婴儿红屁屁由多重因素叠加导致，故易反复。首先是皮肤屏障脆弱。新生儿皮肤角质层仅为成人1/3，表皮与真皮连接松散，尿液、粪便中的刺激物易穿透引发炎症。其次是湿热环境持续刺激。纸尿裤更换不及时，尿液分解产生的氨与粪便中的消化酶，会共同侵蚀皮肤，还会稀释护臀膏使其失效。最后是摩擦与过敏雪上加霜。劣质或过紧纸尿裤的摩擦，以及纸尿裤中香料、染料，或宝宝腹泻，都会加重刺激，导致红屁屁反复。

分级应对：不同程度红屁屁，护理重点不一样

1.轻度红屁屁（皮肤潮红、有红疹但无破损）。这是最常见的初期症状，家长可自行护理。每次更换纸尿裤后，用37~40℃的温水轻柔清洗宝宝臀部，用柔软毛巾蘸干（避免摩擦），之后让宝宝臀部暴露在空气中30~60分钟，每天3次，同时厚涂不含乙醇的护臀膏（如氧化锌软膏、凡士林），形成保护膜隔绝刺激。

2.中度红屁屁（皮肤破损、有少量渗液）。此时皮肤屏障已受损，需加强保护。清洗臀部后用无菌纱布轻轻吸干水分，避免使用湿

巾（可能含刺激成分），可在医生指导下涂抹鞣酸软膏或紫草油，促进皮肤修复，同时增加纸尿裤更换频率，每1.5~2小时换一次，减少皮肤与尿液、粪便的接触时间。

3.重度红屁屁（大面积糜烂、有脓点或溃疡）。这是危险信号，必须立即就医。家长切勿自行涂抹抗生素药膏，以免加重感染。就医后，医生会根据情况开具相关药物，护理时需严格遵循医嘱，比如用无菌生理盐水清洁创面，再涂抹指定药膏，同时改用柔软的纯棉尿布，保持臀部完全干燥。

关键细节：做好四点，比涂药膏更能防反复

1.选对尿布，拒绝“闷湿”。选纸尿裤优选正规品牌，认准柔软亲肤、高吸水性、强透气性，建议选择白色无香款式，以降低过敏风险。尺码要适配宝宝体重，过紧易摩擦皮肤，过松易漏尿，还需注意及时更换。若宝宝对纸尿裤过敏，可换纯棉尿布，但要及时清洗并暴晒消毒。

2.勤换尿布，别等“湿透”。新生儿每两小时更换一次纸尿裤，满月后可延长至3~4小时，但只要宝宝排便，无论时间间隔多久，都要立即更换。注意观察纸尿裤湿度，若表面已潮湿，即使没到时间也要换，避

免尿液长时间包裹臀部。

3.正确清洁，不破坏“保护层”。换尿布时，用37~40℃温水洗臀部，不用肥皂或沐浴露，避免洗掉皮肤天然油脂。清洗的动作要轻，用手掌托住臀部冲洗，之后用软毛巾蘸干水分，别用力擦。若外出不便，可选用不含芳香剂、乙醇的婴儿专用湿巾，擦拭时也需轻柔。

4.涂对护臀膏，“厚涂”才有效。护臀膏不是少量点缀，而是要“厚涂”才能形成有效保护膜。在宝宝臀部皮肤完全干燥后，取适量护臀膏（约一枚硬币大小），均匀涂抹在肛周、会阴部、大腿根部等易发红部位，确保形成一层薄薄的油膜，每次更换纸尿裤后都要补涂，尤其是在宝宝排便后。

常见误区：这些“坑”别踩，越踩越反复

误区一：用爽身粉缓解潮湿。爽身粉遇湿后会结块，不仅无法保持干燥，还会摩擦皮肤，加重破损，甚至可能被宝宝吸入呼吸道，存在安全隐患。

误区二：红屁屁时“捂汗”保暖。部分家长担心宝宝暴露臀部着凉，会缩短暴露时间或用衣物包裹，殊不知潮湿闷热是红屁屁的“温床”，只要环境温度在24~26℃，暴露臀部时盖好宝宝腹部即可，不会着凉。

误区三：自行用激素药膏。看到红屁屁严重，就自行购买含激素的药膏，短期可能有效，但长期使用会让宝宝皮肤产生依赖，降低抵抗力，后续更易复发。因此，药物必须在医生指导下使用。

婴儿红屁屁虽常见，但只要找对原因、分级护理、做好细节，就能有效减少反复。家长无需过度焦虑，耐心做好日常护理，宝宝的小屁屁就能保持清爽健康。😊