



ZAOCHANER JIATING HULI QUANGONGLUE
CONG YIYUAN DAO JIATING

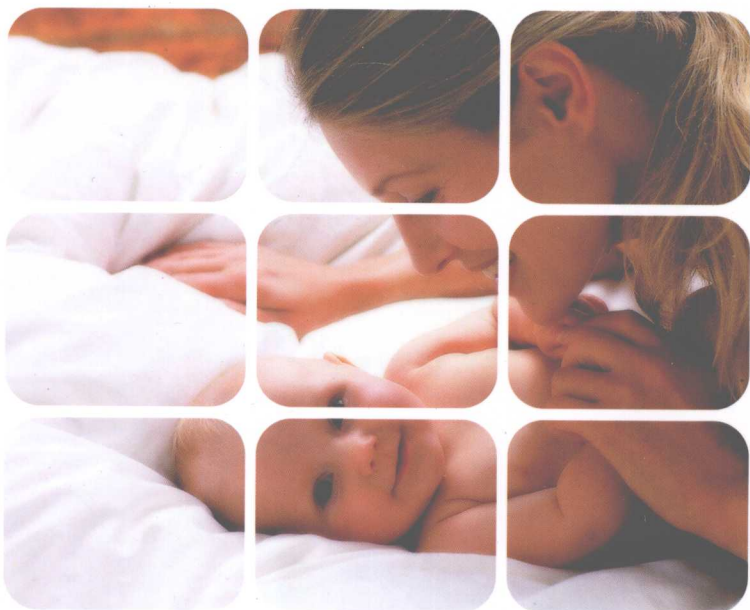
时亚平 林振浪 贾玉双 ● 主编

早产儿家庭护理 **全攻略**

— 从医院到家庭

虽然天生娇弱，也可以养的很健壮！

美国纽约西奈山医学中心新生儿专家林锦教授强力推荐



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

“虽然娇弱,也可以生活得很好!”

早产儿家庭护理全攻略

——从医院到家庭

主编 时亚平 林振浪 贾玉双

华中科技大学出版社

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

早产儿家庭护理全攻略/时亚平 林振浪 贾玉双 主编. —武汉:
华中科技大学出版社, 2009 年 2 月

ISBN 978-7-5609-5106-5

I. 早… II. ①时… ②林… ③贾… III. 早产-新生儿-护理
IV. R473.72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 004432 号

早产儿家庭护理全攻略

时亚平 林振浪 贾玉双 主编

策划编辑:张 毅 陈 鹏

责任编辑:荣 静

装帧设计:范翠璇

责任校对:李 琴

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:湖北新华印务有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:7.75

字数:212 000

版次:2009 年 2 月第 1 版

印次:2009 年 2 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 978-7-5609-5106-5/R·120

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

虽然出生时娇弱,但可以变得很强壮

——《早产儿家庭护理全攻略——从医院到家庭》序

随着中国经济的发展和人们物质生活水平的提高,围产医学在近几年得到迅速发展,早产儿的成活率也随之提高。伴随着对工作和生活较高的期望和要求,每一个早产儿的父母都会面临如何照顾早产儿,如何使这些娇弱的早产儿健康成长的问题。

在临床工作中,我们经常遇到各种各样的早产儿父母,他们经常提出许多早产和早产儿如何护理的问题。让父母了解和掌握这些基本知识对孩子和家庭非常重要,尤其是当早产儿从医院回到家庭的时候,更需要专业的健康教育指导来支持这些娇嫩的孩子和不安的家长平稳安全的度过环境、心理上的变化过程。在美国、加拿大等发达国家,医院里都已形成了一套比较完善的健康教育体系。但在中国,由于目前临床工作繁重,医护人员始终缺少充足的时间与那些疑惑、茫然、焦虑的早产儿家长进行细致的沟通与交流,因此才会有本书的诞生。

本书的几位编者都从事新生儿医疗护理工作多年,有在国外学习和工作的经验,对国内外早产儿治疗和护理发展情况很了解。他们结合中国的国情,详细地向早产儿父母们介绍了早产儿的生理特点、各种早产儿常见疾病的预防、家庭护理以及如何与医生配合进行治疗,给予了早产儿家庭实用的全方位指导,对足月儿家长也同样有很多可以参考借鉴之处。

养育早产儿不光需要专业知识、技术及一定的经济实力,还需要爱心和信心。我希望中国所有的早产儿父母都能有这样一本好书在手边,能在需要的时候及时得到足够的信息和鼓励。我也衷心地希望所有读过此书的医护人员和父母们能真正从内心里对每一个早产儿萌生出希望和信心,因为早产儿虽然出生时娇弱,但也可以变得很强壮!

林 锦

美国纽约西奈山医学中心新生儿科助理教授
温州医学院育英儿童医院客座教授

前 言

大多数的早产宝宝在生命的最初阶段都是在医院里度过的,但终究要经历从医院到家庭的过程。这一过程中的宝宝正处于全身各系统发生巨大变化的过渡期,不但宝宝要面临生命的考验,对家中添加了一个或几个“玻璃宝宝”的父母来说,他们也要面临生活的改变,这需要父母和宝宝开始共同面对人生中的一项巨大的挑战。

从事新生儿科临床护理工作多年,编者遇见过各种各样的早产儿父母,也了解和感受到他们共同的心声:每一对父母都希望自己能培养出健康、快乐、聪明的孩子。同时,他们也充满了困惑和焦虑,渴望得到来自各方面的支持、指导和鼓励,希望自己能够充满信心地和孩子一起成长。

早产宝宝是一个生命的奇迹,撰写这本书,是希望能帮助父母们更好地了解早产宝宝的生理特点,并从宝宝出生开始,科学地、有计划地规划宝宝的家庭护理,帮助宝宝平安地度过保暖、呼吸、黄疸、营养和抵抗力“五大关”,同时本书还解答了众多早产儿父母关注的问题。

如果本书能真正给予早产儿父母们以指导、鼓励或提出中肯、科学的建议,使每一个早产宝宝都能安全、舒适和健康地成长,那么这将是编者们的最大的快乐和收获了。

陈汇南女士为本书绘制了插图,在此向她表示诚挚的谢意!

编 者

目 录

第一章 学会应对压力,做自信的父母	(1)
早产儿的父母需要面对更多的压力	(1)
早产儿父母应对压力的要点	(2)
做自信的早产儿父母	(3)
父母可以给早产宝宝生命一个好的开始	(4)
接受你的早产宝宝	(5)
生气、不耐烦是每一个父母的必然经历	(5)
如何在庞杂的社会压力中抚养宝宝	(6)
早产儿父母不需要过分的自我牺牲和劳累	(7)
第二章 了解早产和早产儿	(9)
为什么会出现早产	(9)
早产宝宝的特点	(10)
早产宝宝可能会有什么问题	(13)
医院如何照顾早产宝宝	(14)
宝宝住进新生儿科,父母如何与医院配合	(17)
仔细观察,了解宝宝的潜台词	(19)
什么因素会影响早产宝宝的健康	(20)
制订家庭护理计划要点	(22)
什么是袋鼠护理	(22)
宝宝需要父母做些什么	(23)
第三章 为早产宝宝回家做好准备	(25)
高危早产宝宝可以出院的条件	(25)
寻找足够的帮手	(26)
家庭中的安全措施	(27)
家庭中需要准备的物品	(27)

父母及主要照顾者的准备	(29)
在宝宝回家前再次检查自己是否端正了护理早产儿的 态度和掌握了护理早产儿的知识和技术	(30)
怎样抱宝宝	(30)
如何为早产宝宝洗澡	(31)
护理早产宝宝的臀部	(33)
护理早产宝宝的脐部	(34)
异物吸入梗阻呼吸道	(35)
家庭宝宝心肺复苏术	(35)
如何给宝宝喂药	(37)
如何为宝宝更换尿布	(39)
第四章 宝宝的环境与保暖关	(41)
为宝宝布置室内环境的要求	(41)
减少环境中的噪音刺激	(42)
减少光线的刺激	(42)
早产宝宝体温调节的特点	(43)
医院中如何为早产宝宝保暖	(44)
保持舒适的环境温度,维持正常体温	(45)
过度保暖对宝宝没有好处	(47)
吹空调感冒了怎么办	(48)
第五章 早产宝宝的呼吸关	(50)
早产宝宝的正常呼吸和呼吸困难	(50)
早产宝宝为什么容易出现呼吸暂停	(50)
如何预防和处理早产宝宝的呼吸暂停	(52)
吸入综合征和湿肺	(53)
早产儿呼吸窘迫综合征	(53)
宝宝发绀了怎么办	(55)
出现鼻塞了怎么办	(55)
宝宝感冒了吗	(56)
怎样在家给早产宝宝供氧	(56)

氧气——早产儿治疗中的双刃剑	(57)
第六章 早产宝宝的喂养关	(59)
为什么早产宝宝喂养比较困难	(59)
早产宝宝的营养需要	(60)
如何为早产宝宝选择合适的乳类喂养	(61)
母乳喂养早产儿	(63)
母乳喂养中妈妈和宝宝共同遇到的问题	(67)
如何喂养双胞胎或多胞胎	(70)
如何人工喂养早产宝宝	(71)
喂养宝宝时需要观察什么	(72)
牛奶过敏	(73)
乳糖不耐受	(76)
溢奶	(77)
胃食管反流	(78)
哺乳量剧减	(80)
早产宝宝呕吐	(80)
早产宝宝呛奶	(84)
早产宝宝喂养耐受情况	(85)
早产宝宝腹泻	(87)
使用杯子和奶瓶给宝宝喂奶	(88)
营养物质及辅食的添加	(89)
早产宝宝贫血问题	(91)
早产宝宝和多胎宝宝缺铁性贫血的特点	(92)
宝宝体重增加较慢	(93)
增加辅食后宝宝偏食	(93)
第七章 早产宝宝的感染关	(94)
早产宝宝容易患感染性疾病	(94)
预防早产宝宝感染	(95)
如何增强早产宝宝的抵抗力	(96)
早产宝宝的败血症	(97)

早产宝宝肠坏死(坏死性小肠结肠炎)	(98)
如何防治早产儿坏死性小肠结肠炎	(99)
早产宝宝使用抗菌药物应注意哪些问题	(99)
早产宝宝的皮肤特点与防护对策	(100)
宝宝头发护理要点	(102)
什么是预防接种	(102)
宝宝接种后可能出现的反应及一般处理	(104)
早产宝宝免疫接种与足月儿不同	(105)
几种情况下宝宝不宜接种疫苗	(107)
第八章 早产宝宝的黄疸关	(109)
新生儿为什么会出现黄疸	(109)
生理性黄疸还是病理性黄疸	(110)
黄疸可能对早产宝宝造成危害	(111)
早产宝宝的黄疸的特点	(112)
宝宝出现黄疸后如何护理	(112)
第九章 早产宝宝的智商和情商培养	(115)
早产宝宝脑部的发育	(115)
早产儿护理的新观念——发育支持护理	(116)
减少疼痛刺激	(118)
哪些因素会影响宝宝智力	(118)
衡量宝宝智力发展水平的标准	(120)
为什么对早产宝宝的干预越早越好	(121)
抚触对早产宝宝的意义	(121)
早产宝宝抚触时的注意事项	(122)
如何为早产宝宝进行抚触	(123)
如何对早产宝宝进行体能训练	(125)
如何对早产宝宝进行听觉能力训练	(126)
如何对早产宝宝进行语言能力训练	(127)
如何对早产宝宝进行感觉综合能力训练	(129)
早产宝宝智商培养建议	(130)

情商是什么·····	(133)
早产宝宝的情商培养建议·····	(134)
怎样早期发现弱智宝宝·····	(138)
如何进行早产宝宝的特殊教育干预·····	(140)
第十章 家庭护理中常见的医疗和安全问题 ·····	(142)
寻找专业医护人员咨询·····	(142)
如何与医护人员交流·····	(142)
出院后定期随访·····	(143)
宝宝出现什么情况应该及时被送到医院·····	(147)
宝宝出现以下情况父母不用太担心·····	(147)
宝宝出现的一些小问题·····	(148)
理解宝宝的哭声·····	(151)
宝宝多汗·····	(153)
宝宝发烧(发热)·····	(154)
宝宝发烧时能服退烧药吗·····	(155)
排便异常·····	(155)
如何带宝宝看病·····	(156)
为宝宝制订一个家庭保健计划·····	(156)
第十一章 宝宝的眼睛和牙齿 ·····	(158)
新生儿宝宝头面部、五官的生理特点·····	(158)
宝宝眼睛护理的四个关键时期·····	(159)
如何护理宝宝的眼睛·····	(160)
宝宝常见的眼睛疾病·····	(163)
宝宝出现哪些眼睛不适时应该去看医生·····	(166)
保护牙齿,从宝宝出生开始·····	(168)
定期带宝宝检查牙齿·····	(168)
什么是釉质发育不全·····	(169)
宝宝出牙时所需营养及辅食·····	(170)
什么是乳牙和恒牙·····	(172)
宝宝的乳牙问题·····	(173)

对宝宝牙齿护理的建议·····	(175)
宝宝牙刷的选择·····	(177)
乳牙外伤·····	(178)
第十二章 早产宝宝的睡眠护理 ·····	(179)
为什么宝宝睡得好才能长得快·····	(179)
每个宝宝都有自己的睡眠特点·····	(180)
观察宝宝的睡眠规律是否正常·····	(180)
宝宝睡眠间期的“生物钟”·····	(185)
帮助宝宝养成良好的作息规律·····	(185)
宝宝睡眠的安全问题·····	(186)
影响宝宝睡眠的因素·····	(187)
如何保证早产宝宝的正常睡眠·····	(191)
睡眠呼吸暂停综合征·····	(191)
婴儿猝死综合征·····	(194)
早产宝宝的睡眠问题·····	(195)
怎样哄宝宝睡觉·····	(198)
宝宝各种睡眠姿势的优点和缺点·····	(199)
保持早产宝宝睡眠时舒适的体位·····	(200)
宝宝何时需要睡枕头·····	(201)
夏季,宝宝吹电风扇入睡好吗·····	(202)
宝宝为什么也要坚持午睡呢·····	(203)
如何安排宝宝白天睡觉·····	(203)
宝宝睡前为什么常“吃”被子,怎么纠正·····	(204)
为什么宝宝爱踢被子,如何防止·····	(205)
附录 常见医学术语及其意义 ·····	(207)
参考文献 ·····	(237)

第一章 学会应对压力,做自信的父母

★ 早产儿的父母需要面对更多的压力

在我们与早产儿的父母接触中发现,他们面临更多的困扰问题和更大的身心压力。很多早产儿父母都会反复询问:“为什么我的宝宝会早产”,“他会不会存活”,“我能不能照顾这样小的玻璃人”,“他会长大吗?智力会正常吗”,“我该怎么做”,等等。当父母发现宝宝的出生比预期时间更早,或者宝宝的外表与他们理想中的不吻合,或需要面对早产给家庭带来的种种麻烦时,大多数父母都会情绪低落,感到有些失望和困扰,这是早产儿父母最常见的压力所在。



压力是一种生理反应,是自己感到的、无法应付的一些外在的事

件。每个人对同样的事情的感受是不一样的,对压力的反应也不尽相同。很多人在面对压力时会有时间长短不等的脆弱表现,行为变得小心翼翼,在很长一段时间内都不能感到自在。在面临一定压力的时候,我们的身体会产生一些应对压力的激素。当这些激素分泌量较少的时候会增加我们的注意力和忍耐力,但在分泌量较大的时候,则会产生所谓的应激反应,如植物性神经系统功能紊乱导致血压升高、消化不良、免疫机能下降,或为应对压力采取或出现一些不恰当的行为,如过量吸烟和饮酒、食量减小、睡眠减少、过量服药等。适量的压力有助于父母保持清醒的头脑照顾宝宝,但过大的压力却会造成一种痛苦的过程,造成工作效率下降、人际关系紧张等后果。

从某种角度上讲,每个家庭都会面对不同的压力,被各种因素困扰,但在宝宝的健康成长过程中,父母、家庭和宝宝都必然要经历许多挑战,需要在适当的时候拿出勇气,学会应对压力很重要。其实,在成功处理了紧张情绪之后,一个人承受压力的能力和信心就会增加,所有带来压力的事情都会过去。早产儿父母最需要的是学会如何应对压力。

★ 早产儿父母应对压力的要点

(1) 保持有规律的生活。必要时可以使用一些即时应对压力的小技巧,如放松、听音乐及做深呼吸等。

(2) 寻找一些应对压力的书籍阅读,尤其是需要阅读一些讲述其他早产儿父母的育儿经历的书籍,帮助自己度过波动的心路历程。

(3) 在宝宝出院前多与医生、护士交流,以得到更多的有关家庭护理的信息。

(4) 记住:你有权利和义务向专业人员提出问题,寻求解决你疑惑问题的答案。不要害怕被拒绝,有时因为医护人员工作繁忙,他们会简单地回答,那么,你需要做的只是换一个合适的时间或合适的人员重新提问。

(5) 客观考虑早产宝宝生活的环境,在抚育宝宝过程中有哪些设

备、材料可以利用,然后学习怎么利用。重要的是,父母不能太依靠医护人员,大多数时候照顾宝宝是需要依靠自己的。

(6) 学会早产儿发育过程中的一些检查操作,如测量头围、体重、身高,学会发现宝宝的异常,了解什么时候需要去医院看病、怎样保证宝宝的安全和保持家庭的健康等,你会发现自己在照顾宝宝时要轻松得多。

(7) 寻找可以帮助你的人员、机构、网络和书籍,必要时及时寻求帮助。不要因为抚育宝宝而对家庭关系造成不良的影响。

(8) 善于观察周围经历相同的人员的家庭生活和他们成功的应对方式,尝试与他们交流,你会得到意想不到的收获。

(9) 家庭成员在养育宝宝问题上目的应该是相同的,努力与家庭成员构建良好的关系,相互支持,相互理解。

C★ 做自信的早产儿父母

现实生活中每一位养育早产宝宝的父母可能都会得到许多的建议,长辈父母会告诉你应该怎么做,有一大堆理论专家和专业机构也有各种各样的建议。问题是,他们的意见有时是不同的!这时候,父母应该怎么做呢?

其实,天性中对孩子的疼爱会让我们把事情做得更好。父母们要敢于相信自己的常识,遇事泰然处之,相信直觉,遇事多和朋友、家人、医护人员商量,那么,抚育宝宝就不是一件困难的事情了。

我们根本不用担心爱宝宝的父母会无视宝宝的痛苦表情而把尿布包得紧紧的。即使父母是在笨手笨脚地给宝宝换尿布、洗澡、喂奶,你都会感到他是属于你的,你也是属于他的,这种交流是非常珍贵的。

大多数父母抚养宝宝的经验来自于自己的儿时成长环境。也许你在不断地审视自己父母教育抚养你的过程,努力尝试将你幼年没有得到的东西补偿给你的宝宝,也许你感觉自己不会模仿自己父母的育儿方式。父母应该认真地想一想:到底是什么造就了今天的你,你要做什么样的父母,你需要了解自己的直觉,相信自己的直觉,才能成为更加

自信的父母。其实你会发现,自己是在养育宝宝的过程中逐渐学会做父母的。从第一次笨拙地换尿布到熟练地为宝宝拍背、更衣,你会发现你和宝宝的感情越来越深,宝宝的成长证明了做父母的成功,带给做父母的自信,父母与宝宝会慢慢建立起牢固而又互相信任的关系。但是,作为父母,应该明白,所有的事情都需要一步一步地进行,不要指望自己立刻就能找到感觉。

每一位父母都希望自己的言行能够影响宝宝,其实,父母和宝宝之间是互相影响的。从为人父母的经历中,从宝宝的成长探索活动中,父母不仅学会了很多东西,对自己和世界的理解也会更进一步。父母会感觉到,抚育一个早产儿是一个人不断成长和走向成熟的重要的一步,在与宝宝共同面对生命的挑战时,父母会变得更加坚强、理性和亲密。

自信的父母能给予宝宝更多的安全感、更稳定的家庭环境。美国儿科医生 Spock 曾经说过:“我们在很多方面都失去了崇高的生活理念,失去了理解社会和理解生活的信心。我这里要说的是,你将在一个令人迷茫而又迅速变化的时代背景下养育子女。你对宝宝的期望和培养都打上了时代的烙印,还会受到流行观念的强烈影响。你的核心价值观和根本信念(也就是那些不曾被社会变化所动摇的观念)都将成为你引导家庭发展的指南针。我希望,在闹哄哄的一天过去后,你能静静地坐下来想一想自己正努力实现的目标是什么,看一看你和宝宝每天的相处方式是否体现了你真正的价值观念,是否体现了你对他的未来赋予的期望,哪怕只是偶尔这样回过头来看看也好。”

C★ 父母可以给早产宝宝生命一个好的开始

心理学研究发现,出生后早期是父母和宝宝产生感情联结的最重要时期。如果将新生宝宝放在妈妈怀里时,他会自己蠕动着找奶吃。宝宝除了需要吃饱和温暖,还需要来自父母的关爱。一项有趣的实验发现,出生不久的小猴子会选择包裹着温暖柔软毛巾的假妈妈,而不会选择虽然有奶水但冷冰冰的铁丝做的假妈妈。所以,我们鼓励父母在宝宝出生后尽早去触摸他们,不要放弃接触宝宝的任何机会。作为父

母,你可以给宝宝的生命一个好的开始。当宝宝睡醒时,你希望在他印象中的是温暖的父母身体,还是硬邦邦的床呢?

C★ 接受你的早产宝宝

大多数父母都能够养育健康、充满活力、愉快的宝宝,而当你正面对这样一个或两三个柔弱、安静的早产宝宝,需要付出更多的精力和金钱使他们达到一般足月宝宝的健康水平……这些与理想中的宝宝有那么多的不同。如果面前的宝宝不是你理想的那样,你该怎么办?如果你没有意识到这一点,那么这个问题就可能成为父母和宝宝之间、夫妻之间的主要问题根源。对于早产宝宝,你们可能完全没有准备,无论你们多爱这个宝宝,都会发现自己不知所措,无从应对。

我们有以下几点建议。

(1) 勇敢地接受你的宝宝,不要抱怨任何人、任何事情。宝宝需要有被接纳的感觉,他或她才能和父母一起努力,越来越好地控制自己。

(2) 学会养育早产宝宝的特殊技巧,帮助宝宝朝健康的方向发展,父母同时也会开始自己的幸福生活。

(3) 凭借爱和勇气渡过难关,宝宝也会继承这些优秀的素质。

(4) 重要的是,父母要不断提醒自己:每一个宝宝都是不同的珍宝,不要将自己的宝宝与别人的宝宝比较!

C★ 生气、不耐烦是每一个父母的必然经历

很多没有真正做过父母的人可能会理想化地认为,一个出色的父母会对自己的宝宝表现出无限的耐心和爱心。但是,在实际生活中这是不可能的,做父母的都会经历生气和不耐烦!

如果宝宝整夜啼哭,无论你怎么耐心地安抚他和陪伴他,他还是不依不饶地哭吵……当你感到筋疲力尽毫无办法时,你对这个宝宝就没有太多的同情心了,在你的眼里,他就是一个讨厌的、固执的、毫不领情的小坏蛋。宝宝长大后,他可能会变得调皮,故意闯祸、违反规则等,你

也许会更加生气。还有来自其他方面的压力和挫折,都可能使父母对宝宝的行为感到异常的生气和失去耐心。

优秀的父母都有明确的是非观念,有些父母为自己制定的标准过高。他们经常生气,却又觉得优秀的父母不应该这样情绪不稳定、缺乏包容,因此备受折磨。

其实,父母应该意识到,生气、不耐烦是养育宝宝过程中的必然经历,我们不鼓励这种情绪,但应该接受这种情绪存在的事实。如果父母总是对宝宝不耐烦或感到生气,而又为此感到内疚,就会使父母与宝宝之间的关系变得复杂。父母容易沉浸在低落的情绪中不能自拔,造成紧张、疲劳或头痛等症状出现,或用溺爱等方式补偿自己内心对宝宝的歉疚,这些都可能引起宝宝出现情绪问题。

C★ 如何在庞杂的社会压力中抚养宝宝

生活在一个充满竞争和物质的社会中,很多人都会感到到处充满压力。正常的家庭矛盾会在许多方面被人为地扩大,工作带来的满足感和愉悦感逐渐减少,文化的发展带来精神、道德规范的改变,大家庭和传统支持力量逐渐减弱,使很多抚养早产宝宝的父母尤其感受到沉重的责任和压力。缓解这种压力,能更加稳定的生活,需要父母自己拥有一个让人能够感受到自豪和成就的价值观。

美国儿科医生 Spock 建议父母进行两方面的改进,可以作为参考。

(1) 用积极的态度教育宝宝,让他们学会与人合作,保持善良、诚实并且能够包容差异。从小就要教育宝宝不能只考虑自己的需要,这种价值观会让宝宝在长大以后能够帮助他人,主动与人交流,为世界和平贡献力量。

(2) 要改变那种对人类个体、生存环境和世界和平毫不关心,只顾赚取最大利润的观念。我们必须更加积极地参与政治,这样我们的政府才能真正为所有公民的需求服务。

养育宝宝是一个充满挑战性和创造性的工作。父母需要从养育宝宝的过程中获得满足,如果父母们没有得到这种满足感,就需要仔细思