

# 预防新生儿呛奶 把握喂奶时机

新生儿、婴幼儿因神经系统发育不完善,很容易发生呛奶,如呛奶引发窒息,后果更是不堪设想。那么,宝宝突发呛奶该怎么办呢?新手爸妈一定得学几招。

## 婴幼儿为何易发生呛奶?

人的咽喉部有一块会厌软骨,相当于食道和气管的“分路者”。当我们吸入空气时,会厌软骨会静止不动,让空气进入气管;当我们吞咽食物时,一方面会厌向下,另一方面喉上升,气管被会厌软骨盖住,使得我们吞咽的食物可以顺利进入食管,而不进入气管。由于婴幼儿神经系统发育不完善,会厌软骨很容易发生功能紊乱,使原本应该进入食道的奶进入气管而引发呛奶,轻者发生严重呛咳,重者可能出现颜面青紫,全身抽动,呼吸不规则,吐出奶液或泡沫、鲜血、黑水等,甚至引起窒息。

## 如何预防呛奶?

**1. 把握适当的喂奶时机** 父母不能在婴幼儿哭泣或欢笑时喂奶,也不要等宝宝已经很饿了才喂,否则宝宝会因吃得太急引发呛奶;若宝宝吃饱了,也不要再勉强,强迫喂奶也容易引发呛奶。

**2. 把握正确的喂奶姿势** 母乳喂养时,宝宝应斜躺在妈妈怀里,即上半身与水平成30~45度角,最好不要躺在床上喂奶,配方奶粉喂养的宝宝更不能平躺,奶瓶底应高于奶嘴,防止宝宝吸入空气。

**3. 控制流量** 妈妈泌乳过快、奶水量多时,应用手指轻压乳晕,以减缓奶水的流出速度;使用奶瓶的注意奶嘴孔不可太大,判断奶嘴空是否过大,



以奶瓶倒立时,奶水成滴而不是成线流出即可。

**4. 注意观察宝宝反应** 妈妈哺乳时,注意乳房不可堵住宝宝的鼻孔,一定要边喂奶边观察宝宝的表情,若宝宝嘴角溢出奶水或口鼻周围变色发青,应立即停止喂奶。对发生过呛咳的婴幼儿、早产儿应严密观察,或请医生指导喂奶。

**5. 及时排出胃内气体** 喂完奶后,不可立即将宝宝放到床上,而应该将宝宝直立抱在肩头,轻拍其背部帮助排出胃内气体,最好听到打嗝声。将宝宝放床上后最好先右侧卧30分钟,再平卧,不可让宝宝趴着睡。

## 呛奶后如何急救?

宝宝呛奶程度不同,对应的措施也不相同。轻微呛奶时,可以让宝宝侧卧,脸侧向一边,用掌心由下往上轻拍宝宝后背;当呛奶程度较重时,应将宝宝双腿牢固夹于家长大腿根部,一手呈“V”字形卡住宝宝下巴,保持宝宝气道畅通,然后让宝宝身体前倾,保持臀高头低姿势,另一只手空掌心由宝宝臀部向头部方向有力拍击整个后背,使呛入气管内的奶流出来。

当呛奶严重引起宝宝窒息

时,家长迅速跪下或坐下,并将宝宝放于家长膝盖上。如方便,可靠将宝宝衣服脱去。宝宝面部朝下,头部略低于胸部,让宝宝头部靠在家长左前臂,用手托住宝宝的头部和下颌(注意避免压迫宝宝喉部软组织),家长前臂靠在膝盖或大腿,支撑宝宝。家长用手掌根部,在宝宝的肩胛之间用力拍背5次,每次都用足够的力量拍打,以尝试清除异物。

在进行5次拍背后,家长空手放在婴儿背部,用手掌托住宝宝后脑,将宝宝完全抱在家长的两臂之间,用一只手掌托住宝宝脸部和下颌,另一只手掌托住宝宝后脑。小心托住宝宝头颈,同时将宝宝全身翻转过来,使宝宝面部朝上,家长的前臂靠在大腿上,确保宝宝的头部低于躯干部位。

在宝宝胸部中央的下半部提供最多5次(每秒一次的频率)胸部快速按压,按压时(用并拢的手指)需用足够的力量来达到清除异物的目的。重复最多5次拍背和最多5次胸部快速按压的程序,直到异物清除或宝宝变得有反应。在上述家庭抢救的同时拨打120呼救,或就近到正规医院实施抢救。

华文

# 孩子“高低肩” 警惕脊柱侧弯

脊柱侧弯是指脊柱的一个或数个节段偏离中线向侧方弯曲,形成带有弧度的脊柱畸形,可分为特发性、先天性和继发性。若孩子站立时,脊椎向身体一侧歪斜,或两侧肩膀高度不一,就要高度怀疑孩子脊柱侧弯,及时带孩子就诊,以免错过最佳的治疗时机。

脊柱侧弯对孩子的身心健康会造成严重的影响。首先,脊柱侧弯会导致后背呈“曲线”生长,不仅严重影响形体美观,还会使他们的身高低于同龄人,使其自信心受挫,不利心理健康。其次,脊柱侧弯多发生于胸腰段,弯曲严重者会导致胸廓旋转畸形和胸廓容积下降,影响心肺发育,甚至有诱发瘫痪的危险,不仅使他们的生活质量明显下降,且平均寿命明显短于正常人。

脊柱侧弯一般很难早期发现,很多孩子都是等到出现了明显的脊柱弯曲、背部不对称才被发现,所以,脊柱侧弯的早期发现、早期治疗非常重要。

治疗脊柱侧弯主要包括密切观察、支具治疗和手术治疗三个方面。一般认为,侧弯角度小的孩子可不作任何治疗,只要平时注意正确的坐、立姿势,养成良好的生活习惯即可,但必须密切随访,应每3个月或半年到医院进行脊柱检查,如畸形不变或减轻,不需治疗;如1年内侧弯角度增加、畸形加重者可在医生的建议下进一步使用支具治疗或手术治疗。

湖南省儿童医院骨科 刘秀芳

## 特殊的“血便”

“医生,我家孩子拉了好多血便,请帮我看看到底是怎么回事?”说着,还拿出了带来的“标本”,我一看,大便呈红色,质稀,无黏液,中间还有一些芝麻粒样的黑色颗粒。我询问道:“孩子之前是否吃过什么东西?”妈妈回忆后说:“之前吃了些红心火龙果。”“这就难怪了,这很可能是火龙果惹的祸!”这时,大便常规的结果也出来了:潜血(-),未见红细胞、白细胞,更加肯定了之前的诊断,这位妈妈的心终于放下来了。

红心火龙果主要营养成分为蛋白质、膳食纤维、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>3</sub>、维生素C、铁、磷、钙、镁、钾等,是一种低能量、高纤维的水果,水溶性膳食纤维含量非常丰富,具有减肥、降低胆固醇、润肠、预防大肠癌等功效,其中芝麻状的种子还有促进胃肠消化的功能。

但是,红心火龙果含有的色素是甜菜红素,在不同的pH(酸碱度)中会表现出不同的颜色,因每个人的尿液pH值不同,所以有些人吃了没事,有些人吃了会出现“血便”或“血尿”。而小朋友的肠胃功能发育还不完善,吃红心火龙果的时候一定不能过量,如果吃完红心火龙果后出现红色的小便和大便也不要惊慌,停止食用后,一般两天内就会转为正常,如果仍然拉的红色大小便,那就得引起重视,需到医院化验检查。

湖南省儿童医院  
检验中心检验技师 郑丽春

## 6岁以下儿童慎用洗鼻器

雾霾天空中的有害气体及颗粒物极易造成呼吸系统疾病。鉴于此,不少居民经常采用洗鼻器自行清洁鼻腔,那么,鼻腔真的需要经常清洗吗?

人体鼻腔自身存在自洁功能,当空气进入人体鼻腔中,鼻毛会将空气中直径较大的悬浮颗粒予以阻挡,其余直径较小的颗粒经由器官黏膜、黏液及纤毛进行清洁和过滤,通过咯痰或吞咽排出气道。另外,鼻腔中所分泌的黏液含有溶菌酶,该物质能够溶解并抑制鼻

腔中致病体,从而保障鼻腔空气的质量。因此,正常状态下无需清洁鼻腔,经常应用鼻腔清洗器反而会破坏鼻腔环境和平衡,影响呼吸系统健康。但是,当空气质量较差时,适当、科学的清洁鼻腔能够在一定程度上改善鼻腔环境,从而降低呼吸系统疾病的发生。

鼻腔清洁器从一侧鼻孔中灌入洗鼻液、生理盐水或纯净水,经由口腔及另一侧鼻孔排出,液体进入一般通过电动压力或手动按压方式。上述清洁

方式还需要一段时间进行练习才能掌握,而6岁以下儿童在使用过程中,其肢体行动协调能力较差,极易造成误吸、呛咳问题,不仅会导致儿童不适,严重时甚至会将液体误吸至鼻窦之中,致使病情有所加重。因此,6岁儿童一般不建议应用洗鼻器,对于部分鼻咽、鼻窦炎或鼻内镜手术后的儿童,需在医师和家长监督和帮助下应用洗鼻器。

湖南省儿童医院  
物资供应维修部 李杰