

宝宝到底该不该睡枕头?

“到底多大的宝宝可以睡枕头?”相信这是很多宝妈都存在的疑问。的确,睡眠占据了宝宝大部分的时间,没有一个舒适的枕头怎么行?那么,宝宝到底该不该睡枕头呢?

新生儿宝宝能不能睡枕头?

正常成年人的脊柱共有4个生理弯曲,其中,颈椎、腰椎向前弯曲,胸椎、骶椎向后弯曲。新生宝宝的脊柱尚未形成生理弯曲,平躺时,其背和后脑勺在同一平面上,加上新生儿的头大,几乎与肩同宽,因此,新生儿宝宝在平睡或侧睡时都不需要睡枕头。如果这时非要塞一个枕头进去,宝宝的头部被垫高了,被迫向颈部屈曲,不但不舒服,还会影响宝宝的呼吸和吞咽。尤其对于常吐奶的宝宝来说,睡枕头风险更大,正确方法应该是取右侧卧位,并将上半身垫高,要注意是把宝宝的肩膀、背部和头同时垫起来,而不是仅仅把头部垫高。

宝宝多大需要用枕头?

枕头的主要作用是支撑起前凸的颈椎,使颈部肌肉放松,达到舒适的目的,对于多大的宝宝可以开始用枕头,并没有绝对的时间限制。一般来说,宝宝要到3个月以后,脊柱才开始出现颈前曲,但此时颈曲的曲度并不大,且颈曲发育完全需要一个漫长的过程,一直要到青春期才能接近成人,所以,3个月以内的宝宝睡枕头是不科学的。除了生理原因外,柔软的枕头还可能盖住宝宝的



口鼻导致窒息,因此,从安全的角度上考虑,1岁以内的宝宝也不建议用枕头。至于1岁以后的宝宝是否需要用枕头,可以视需要而定,如果家长想让宝宝的头型更好,可以选择,但一定要注意枕头的高度,不能因为枕头过高而影响呼吸。

如何选择一个适合宝宝的枕头?

选一个适合宝宝的枕头非常重要,需要考虑以下三个方面的内容。

一是选枕套:枕套要选透气性、吸湿性好的纯棉面料,颜色以浅色系、不易退色的为好。宝宝容易出汗溢奶,枕套很容易弄脏,妈妈们要多准备几个,以便换洗。

二是选枕芯:枕芯要选透气、吸湿、软硬适中、易于清洁的,材质宜选没有刺鼻气味、不易致敏的,纯棉、木棉、乳胶、荞麦皮、晒干的茶叶等都可以做为枕芯的材料。过软或过硬的枕芯,如用大米、决明子等做的硬枕芯,或用羽绒、真空棉等做的软枕芯,都不适

合年幼的宝宝。

三是选大小:宝宝枕头的长度应与两肩宽度相等,宽度比宝宝的头部稍宽些,高度则要求宝宝使用了枕头后,头和身体在同一水平线上。需要注意的是,宝宝的枕头要根据年龄的增长及时调整,不要一个枕头用很久。

头型睡偏了怎么办?

很多家长担心不用枕头,宝宝的头型会睡偏,其实,头型偏不偏和睡不睡枕头没多大关系,主要是和睡姿有关,只要不让宝宝总是偏向一边睡,每2~3个小时更换一次睡姿就可以避免头型睡偏。一般来说,2岁以内轻微偏头都可以通过睡姿调整过来。例如,宝宝的头喜欢偏向左边,妈妈可以尽量睡在宝宝的右边,这样宝宝会主动右侧卧位寻找妈妈;对于头型过扁的宝宝来说,白天可以让他多趴着玩或睡,晚上再让宝宝左侧或右侧卧位睡,后脑勺的压力减小了,头型自然可以得到纠正。

吴运芹

宝宝摔跤后先观察意识变化

宝宝学会翻身和爬行后,对外界事物都充满了好奇,且平衡能力较差,很容易从床上、沙发上摔下来。宝宝一旦摔下来,家长除了做好安抚工作之外,还应该判断孩子是否受伤,尤其是内脏器官的损伤。

首先,要观察宝宝的意识是否有变化,如宝宝摔倒后意识清醒,可以正常和家长进行交流,没有头痛、呕吐等表现,说明并不严重,一般不需要上医院,但在24~48小时内应该尽量让宝宝多休息,少活动;如果宝宝精神一直很好、食欲正常,就可以完全放心了。若宝宝摔伤后意识不够清醒,呈半昏迷或嗜睡状态,甚至伴有呕吐、瞳孔大小不一等情况时,一定要立即就医,在送医过程中尽量保持安静,少移动患儿。

其次,要观察宝宝摔倒后是否有四肢活动不对称、触及肢体或关节时是否出现哭闹或痛苦表情,一旦出现,就需警惕是否伴有关节、骨骼或脏器损伤,也应及时到医院治疗。如果没有明显触痛,只有部分淤青或皮下包块时,可以立即给予冷敷;如果肿包较大或较红,可先应急抹点香油,或用湿润的土豆片贴上,有止痛化瘀的辅助作用。

湖南省儿童医院康复一科 谭碧霞

新生儿溶血症防重于治

当新生儿与母亲之间的血型不合时,会导致新生儿溶血症的发生,主要表现为患儿出生时全身水肿、皮肤苍白、胸腹腔积液、肝脾肿大及贫血性心力衰竭,如不及时抢救可危及生命,严重者出生时即为死胎;还有的表现为胆红素脑病,一般发生在生后2~7天,早产儿尤易发生,当血清胆红素>342微摩尔/升时,易引起核黄疸,需积极治疗。

新生儿溶血症严重威胁新生儿的生命健康,因此,预防远远重于治疗。

首先要做好产前检查。将产妇抗体测定妊娠周作第一次测定,作为基础值以后定期测定,如效价上升提示胎儿可能受累;羊水胆红素测定;B超检查胎儿有无水肿腹水等。

其次做好产前治疗,其目的是纠正贫血,减轻病情。血浆置换术用新鲜冷冻血浆或白蛋白作置换剂,常需多次置换;宫内输血用Rh阴性“O”型血输入胎儿腹腔,输血量视孕周而定;提前分娩,防止胎儿病情加重。

最后是Rh阴性妇女娩出Rh阳性婴儿后,可通过肌注抗D免疫球蛋白300毫克,能破坏体内有抗原性的胎儿红细胞,抑制母体抗体产生,但对已致敏者无效。

湖南省儿童医院儿科医学研究所 赵溜

孩子输液 家长别闹着

孩子生病了,有时免不了要输液。在孩子输液时,爸爸妈妈们也别闹着,因为输液过程中,稍不注意就会出现针头脱落、皮下瘀血、水肿,甚至过敏等现象。

输液前,家长可以先请示医生,在病情允许的情况下让孩子吃些清淡、易消化的食物,避免空腹输液,尤其是在输阿奇霉素等刺激性药物时,以免产生胃肠道不适;其次可以捂热孩子的手脚,目的是使穿刺

部位的血管扩张,提高穿刺的成功率;第三,提醒孩子上厕所,年龄较小的宝宝更换纸尿裤,避免在输液过程中因上厕所和更换纸尿裤而引起针头脱落;第四,配合孩子找到合适的体位,避免输液过程中肢体频繁活动。

输液过程中,家长和患儿不得擅自离开输液室,防止一旦发生输液反应等突发状况时,医护人员不能及时处理。如果孩子

在输液过程中出现皮疹、瘙痒、高热、寒战、面色发白等不适,应立即关闭输液调节器,并通知医护人员处理。

输液完毕拔除针头后,家长应将棉签平行于血管方向按压针眼及其上方的皮肤,以确保完全压住皮肤及血管壁的穿刺点,减少皮下淤血的发生。按压时间以5~10分钟为宜,力度均匀适中,不要揉搓,也不要频繁松开棉签看血是否止住。

湖南省儿童医院 留观输液科 王立燕