

优生优育

# 这 20 种“异常”不是病

## 宝妈别着急跑医院(下)

**11. 脱皮** 很多新生宝宝在生后 1~4 周内皮肤会显得很干燥,并伴有白色薄皮脱落,这种现象在医学上称为生理性脱屑,这是因为新生儿皮肤的角质层发育不完全,且连接表皮和真皮的基底膜并不发达所致。这种脱皮现象全身都可能出现,以四肢、耳后较为明显,无须采取特别的保护措施或强行撕下,只要让其自然脱落即可。

**12. 惊跳反应** 新生儿在入睡后,手指或脚趾常常轻轻地颤动,或双手向上张开,又很快收回,有时还会伴随啼哭的“惊跳”反应,这是由于新生儿神经系统发育不成熟所致。此时,妈妈只需用手轻轻按住宝宝身体的任何一个部位,就可以使他安静下来。需要注意的是,如果宝宝出现了两眼凝视、震颤,或不断眨眼,或反复做咀嚼、吸吮动作,呼吸不均匀、皮肤青紫,面部肌肉抽动等症状时,就不是惊跳了,很可能存在神经系统疾病,需及时就医。

**13. 掉发** 大部分新生儿在出生后 2~3 周内会发生明显的脱发,这是由于婴儿出生后,大部分头发毛囊在数天内由成长期迅速转为休止期所致,一般经过 9~12 周,毛囊会重新长出新发,不必担心。如果脱发始终无缓解,则要及时就医。

**14. 头垢** 新生儿头皮上常会有厚厚一层油脂,这是由于新生儿皮脂腺分泌过盛所致,需要及时擦洗,以免混合尘土和脱落的表皮组织而形成头垢。传统思想认为,头垢对婴儿的囟门有保护作用而选择让其自然脱落,其实这是非常错误的。清除头垢时,可先用洁净纱布或毛巾蘸植物油轻轻擦拭,使



头垢软化,然后再用肥皂和温开水轻柔地将头垢洗净。注意:千万不可硬剥除头垢,以免损伤头皮,引起感染。

**15. 打嗝** 打嗝是新生儿及婴儿期一种常见的症状,这是因为膈肌痉挛所致,一般可持续 5~10 分钟。虽然打嗝没有什么副作用,但宝宝会很不舒服,此时可以将宝宝抱起来,轻轻地拍其背,喂点热水;或者将其抱起,刺激其足底使其啼哭,打嗝就会很快停止。

**16. 肚子咕咕响** 有些宝宝肚子里经常会发出咕咕的响声,这并不表示宝宝肚子饿了,而是肠鸣声,这主要是由于宝宝腹壁薄,肠蠕动快造成的,这是一种正常现象,新手爸妈们并不用过分担心。

**17. 枕秃** 很多宝宝后脑勺都有一圈没有头发,医学上称为“枕秃”。大多数人认为这种现象是缺钙导致的,但实际上,绝大多数枕秃不是因为缺钙,而是因为宝宝长时间躺在床上,后脑勺和枕头接触的部位容易出汗且经常摩擦导致的。为避免这种现象,宝妈要勤帮宝宝洗头,保证头部的干净清爽,另外,不要给宝宝穿盖过度,保持适当的室温,减少头部出汗。

**18. 睡着后还在使劲** 有些宝宝在睡着后,身体一直绷得紧紧的,转来转去,睡得很不安稳。这种情况通常出现在宝宝快睡醒的时候,其实是在伸懒腰,这是新生儿特有的一种运动方式,是正常现象。

**19. 溢奶** 几乎所有的宝宝都有溢奶现象,这是因为刚出生的宝宝胃容量非常小,仅有一颗葡萄那么大,且呈扁平状,同时食道与胃之间的贲门还没发育成熟,如果喂奶姿势不正确,极易导致宝宝溢奶。为减少溢奶,吃完奶后可让宝宝趴在大人肩上,并轻轻拍其背部。

**20. 马牙** 大多数婴儿在出生后 4~6 周时,口腔上腭中线两侧和齿龈边缘出现一些黄白色的小点,很像是长出来的牙齿,俗称“马牙”或“板牙”。从医学的角度来说,马牙的本质其实是上皮细胞堆积物,没有疼痛感,也不会影响宝宝吃奶或长牙齿,不需要特殊处理,通常会在数月内会消失。家长千万不要听信某些“过来人”的指点,用尖锐的物体给宝宝“挑马牙”,以免损伤黏膜,引起感染。

长沙市妇幼保健院儿童保健中心  
副主任医师 张梅

妇科门诊

## 产后月经恢复前 需要避孕吗?

王女士产后 3 个月,一直母乳喂养,月经也没有来。这几天,王女士感觉有点恶心呕吐,泌乳量也明显减少,于是来到医院检查。医生仔细询问后考虑怀孕可能,随后经超声证实王女士已经怀孕 40 天。王女士这下傻眼了,一直问医生:“我产后还没来月经,怎么会怀孕呢?”

大部分女性在产后 3~6 个月会恢复月经,但具体时间因人而异。一般而言,哺乳产妇较非哺乳产妇长,有的非哺乳产妇在产后 4 周左右就恢复月经。由于月经复潮和排卵并非同步,大多数排卵恢复发生在产后第一次月经前,因此月经不能作为是否排卵的依据,也就是说,即使月经未恢复,也有可能受孕。

每一次妊娠对于女性的身体来说都是一次考验,而生育间隔过短更会增加母体与胎儿的不良结局。研究发现,生育间隔 6 个月内,低出生体重儿、早产儿、自然流产、死产等发生风险增加 30%~90%,产妇死亡、产前出血、胎膜早破和贫血的风险显著增高,而剖宫产产妇还有瘢痕妊娠、瘢痕破裂等风险。

因此,世界卫生组织建议女性至少间隔两年再考虑二次妊娠,以减少母亲、胎儿和新生儿的不良结局。产后只要恢复性生活,就必须采用合适的避孕措施,不能抱有月经未恢复就不会怀孕的侥幸心理。

江苏省妇幼保健院妇女保健科  
主任医师 葛环

## 出现四大症状 警惕病毒性脑炎

7 岁的凡凡一周前因受凉后出现发热、头痛、呕吐等症状,妈妈以为是感冒了,给他喂了感冒药,但凡凡的症状并没有好转,反而精神越来越差了,妈妈赶紧带他来到医院,经过一系列检查后确诊为病毒性脑炎。

病毒性脑炎是指病毒直接入侵脑实质引起的脑部炎症,是儿科的高发病,病毒通常是经呼吸道、肠道等途径侵入,主要表现为发热、头痛、呕吐、腹泻等症状,严重者可能出现神志改变或反复抽搐。

由于病毒性脑炎初期症状与感冒相似,因此早期识别、尽早就医很关键。家长如果发现孩子有下列四大症状就应该引起警惕:1) 持续高热或体温退而复升 3 天以上;2) 反复头痛不能缓解;3) 精神萎靡,尤其是热退后精神反应仍差;4) 出现肢体抖动、走路不稳、惊厥等表现。

预防病毒性脑炎,家长们要做好以下几项工作:1) 注意均衡饮食,增强营养,多给孩子补充牛奶、鸡蛋、鱼、肉等高蛋白食物,同时搭配瓜果蔬菜等高维生素食物;2) 保持个人卫生,养成勤洗手的好习惯;3) 关注天气变化,适当增减衣物,室内多开窗通风。外出时佩戴口罩,尽量少带孩子到人员聚集的地方。

湖南省儿童医院神经内科  
主管护师 谭玲芳

## 孩子声音嘶哑 7 种情况快就医

5 岁的阳阳半个月前不知什么原因声音突然变得嘶哑,妈妈带他到医院耳鼻喉科就诊。听了阳阳妈妈的描述,医生建议给阳阳做一次喉镜检查,结果发现是声带小结引起的,医生建议阳阳先禁声,再发声训练,避免反复感冒,定期复查。

儿童声带小结常见的原因是反复上呼吸道感染,加上用声不当所致。如果病程比较缓慢,且没有影响呼吸时,可以观察随诊。如果声音嘶哑的同时还伴有以下几种情况,就得尽快去医院了:1) 症状进展快;2) 出现喉鸣音;3) 出现急性或渐进性呼吸困难;4) 出现发热及全身症状;5) 声音嘶哑超过 2 周;6) 声音嘶哑慢性加重;7) 影响生活和休息。

为了保护孩子声带,家长应

做好以下几件事:1) 从小就要注意保护宝宝的嗓子,不要让婴幼儿长时间大声哭喊,大一些的孩子要尽量避免大声喊叫,或者边跑边喊;2) 教孩子唱歌时不要音调过高,音域不宜过宽,不要教唱成人歌曲,注意发音方式;3) 孩子患有呼吸道感染时,应让其尽量少说话,也可用肢体语言表达自己的需求;4) 保证正常饮水量的同时,应该少量多次饮水,保持咽喉部的湿润;5)

不要用嘴呼吸,如经常张口呼吸,咽喉部过于干燥,容易引起咽喉部慢性炎症;6) 避免频繁清嗓子的不良习惯,清嗓子的剧烈气流会震动声带,容易造成声带损伤;7) 注意休息和饮食,增强抵抗力,避免反复上呼吸道感染;8) 避免食用含咖啡因、过甜或刺激性的饮料和食物,减少油炸类食物。

长春市儿童医院耳鼻喉科  
副主任医师 李莉萍