

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，手指或脚趾常常会轻轻地颤动，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，其实是他在伸懒腰，这是新生宝宝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

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

■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