

# 科学喂养让早产儿追赶上足月儿

据不完全统计,我国近年早产儿出生几率呈逐年上升趋势。产妇妊娠达到28周但未达到37周时便出生的新生儿称为早产儿,出生时体重在1000克至2499克之间。由于早产儿身体中的各器官发育较正常新生儿相比发育较不完善,并且出生时怀孕周数越小,胎儿体重就越轻,预后就越差,临床中早产儿是新生儿死亡的最主要因素之一。由于多种因素的影响,早产儿发育宫外生长迟缓的比例比较高,容易出现早产儿喂养不耐受等喂养难题,因此对早产儿的生长发育给予营养支持至关重要。那么,对早产儿营养支持的特殊需求以及喂养方式有哪些呢?

## 早产儿在住院期间获取营养的途径

早产儿在住院期间所接受的众多治疗手段当中,营养支持是治疗手段中非常重要的组成部分,常常称之为早产宝宝的“喂养关”。早产儿的营养支持包括肠道内营养和肠道外营养,也就是临床常说的静脉营养,而对于没有喂养禁忌症的早产儿来说,尽早地启动肠内营养进行营养支持,为早产儿量身定制的母乳是早产儿开始喂养的首要选择。如果没有母亲的母乳,对于胎龄小于32周的宝宝可以选择捐赠母乳,母乳库在很多三级甲等专科医院的NICU里有设置。一般捐赠母乳可使用至34周、并随时切换至亲母乳。但是捐赠母乳可能较亲生母亲自身比较有些许的不足,比如早产儿体重增长的过程比较缓慢,捐赠母乳营养学及生物学质量的变化等,因此通常在早产宝宝奶量达到50~80毫升/千克/天的时候,可以适当的添加母乳强化剂来进行营养强化,但使用时需要注意

早产儿的个体差异。在没有母乳喂养的情况下,我们可以退而求其次的选择早产儿配方奶。在医生对早产儿肠道耐受性进行动态评估的情况下,可以不断、适当增加摄入的奶量,并缓慢降低静脉营养的比例,最终达到全肠道喂养,充分给予早产儿营养支持。

## 早产儿出院后的喂养

**早产儿营养需求的特点** 早产儿的理想饮食特点是可以使宝宝的生长速度接近正常妊娠时在产妇产腔内生长速度,并且不会对发育过程中体内代谢能力以及排泄系统造成较大的负担。因此,对于早产儿的营养需求应该具备以下几个特点:一是高能量密度,即在进行营养喂养过程中能量推荐量应保持在110~130千卡/千克/天,才符合早产儿喂养的特点;二是具有较高含量以及容易消化的蛋白质和脂肪,即喂养过程中蛋白质推荐量应该在3.0~3.5克/千克/天,而脂肪推荐量应保持在5.0~7.0克/千克/天;三是充足的且可以被迅速利用热能的

碳水化合物,即新生儿高度依赖葡萄糖作为脑代谢的能量来源,其推荐量应该保持在11.6~13克/千克/天;四是维生素和矿物质组合均衡,即早产儿体内铁贮存量少,母乳中铁含量低,可选择强化铁的配方奶粉补充。

**早产儿的喂养方式** 对于未出现先天性消化道畸形以及其他严重疾病,并且可以耐受胃肠道喂养的早产儿而言,可以尽早开始给予喂养。而对于出生时体重>1000克,且健康情况也相对比较稳定的早产儿而言,可以在出生后的12小时内开始进行喂养。如何选择喂养合理的喂养方式取决于早产宝宝的吸吮能力、吞咽能力、呼吸能力以及三者之间协调的发育成熟度。

**经口喂养** 比较适用于胎龄>37周的宝宝,并且宝宝的吸吮能力以及吞咽功能较完善,且疾病较为稳定的早产儿宝宝。

**管饲喂养** 比较适用于胎龄<34周、吸吮能力以及吞咽功能不



协调,或者由于疾病因素不能直接进行喂养的早产儿宝宝。主要包括间歇管饲法和持续管饲法两种喂养方式,临床通常使用的间歇管饲法,而持续管饲法适用于严重胃食道反流的早产儿。

**微量喂养** 适用于极低出生体重儿、超低出生体重儿以及病情比较危重的早产儿,每天需要给予<10~20毫升/千克的奶量,并且多次进行喂养。母乳或早产配方奶喂养,奶液不需要进行稀释。

对于早产儿宝宝而言,合适的喂养方式有利于宝宝健康成长。家长应按照医嘱根据宝宝的疾病状况适当的添加奶量,保证宝宝后续健康成长。

玉林陆川县人民医院 吕永胜

# 家有肺炎患者，护理应重细节

肺炎作为一种常见的呼吸系统疾病,如果不及时治疗,可能会引起肺部组织感染和炎症,导致肺泡和支气管受损,还可能导致呼吸衰竭及一系列并发症(肺脓肿、气胸、脓毒症等),特别是对儿童、老年人中危害性较高。

肺炎患者可能会经历长期健康影响,如肺纤维化(肺组织疤痕化)、肺气肿(肺组织过度膨胀)和慢性阻塞性肺病等,这可能导致持久的呼吸问题和气体交换障碍。因此,肺炎需要及时诊断和适当的治疗,并做好护理工作。

## 什么是肺炎?

肺是一个精密而庞大的机器,负责吸入氧气并将其传送到全身各个组织和细胞,当肺炎发生时这个机器遭受了入侵和破坏。

病原体,如细菌或病毒潜伏在空气中,等待机会进入你的呼吸道,一旦它们进入你的体内会定位到肺部,寻找一个入侵的机会。侵入肺泡(肺部中细小的气囊状结构),它们本应该充满新鲜的氧气,但现在却充斥着病原体。病原体在肺泡中迅速繁殖,引发炎症反应,免疫系统奋起抵抗,白细胞奋战在炎症前线,试图消灭入侵者。但是,肺部的炎症反



应导致了一系列的症状。

肺炎的战斗导致肺泡变得红肿、充满液体和炎症细胞,这使得肺泡无法有效地进行氧气和二氧化碳的交换,呼吸变得困难,你可能感到气喘吁吁,每次呼吸都像是在与困境搏斗。

你还有可能会出现剧烈的咳嗽,尝试将肺部内的病原体 and 炎症物质排出体外,咳嗽会带来剧烈的疼痛和不适感,因为你的呼吸道受到了刺激。在这个战斗过程中,体温可能会上升,发热是免疫系统为了抵御病原体而产生的自然反应。你可能感到虚弱和疲倦,因为你的身体正在与疾病作斗争,耗费着大量的能量。老年人和儿童的免疫系统较弱,难以有效应对病原体的入侵。因此,一旦出现肺炎或怀疑是肺炎,请及时就医。

## 肺炎患者如何护理?

**1. 医学治疗** 肺炎的治疗通常需要医生的指导和监督,如果你被诊断患有肺炎,遵循医生的处方并按时服用抗生素或其他药物是非常重要的。同时,应按照医生的建议进行药物疗程,即使症状减轻也不要中断治疗。

**2. 休息和适当的活动** 在肺炎期间,休息对于身体的康复至关重要,应尽量避免过度劳累,减少体力活动。当然,可根据医生的建议适度运动,这有助于预防肺部积液和肌肉康复,并逐渐增加日常活动的强度。

**3. 充足的水分摄入** 喝足够的水有助于保持体液平衡,并帮助稀释和清除肺部黏液。饮用温水、温茶、清汤或其他无咖啡因饮料可以帮助保持身体水分。

**4. 控制体温** 如果发热,可以使用退烧药物(如对乙酰氨基酚)来控制体温。用药请遵循药物的用量和频率,以及医生的建议。

**5. 维持湿润环境** 保持空气湿润有助于减少咳嗽和舒缓肺部。可以使用加湿器、洗澡蒸汽或湿毛巾等方法来提高室内湿度。

**6. 健康饮食** 均衡的饮食对于肺炎康复非常重要,要多摄入富含

维生素和矿物质的食物,如新鲜水果、蔬菜、全谷物和蛋白质(鱼、鸡肉、豆类等),以帮助增强免疫系统。

**7. 避免二手烟和有害气体** 此病属于呼吸道疾病,所以烟对于此病的影响较大。吸烟的患者要开始戒烟,其他患者要尽量避免与吸烟者接触,也要避免与有害气体和化学物质接触,以免进一步刺激呼吸道,延缓肺部康复。

**8. 定期复诊和随访** 与医生保持沟通,按时复诊和进行随访,医生会根据病情的发展来评估治疗效果并进行调整。患者应遵循医生的建议并按时接受检查,以确保病情得到及时监测和管理。

**9. 增强免疫力** 保持良好的健康习惯可以增强免疫系统的功能,帮助预防和应对肺炎,包括充足的睡眠、均衡的饮食、适量的锻炼、减少压力、避免疲劳和加强个人卫生。

**10. 避免传染他人** 肺炎是通过空气中的飞沫传播的,因此在患病期间要采取措施防止传染给他人,尤其是避免与小儿、老年人等免疫功能低下的人群密切接触,患者应使用口罩,咳嗽和打喷嚏时遮住口鼻,勤洗手。

北海市人民医院 马燕承