

# 新生儿肺炎的正确护理

新生儿肺炎是指新生儿在宫内、分娩过程中、出生后的任何一个阶段，因为吸入胎粪、羊水、胃内容物等异物，导致肺部出现炎症病理改变。另外一种情况则是新生儿在出生前后呼吸道感染细菌、病毒等病原体，造成肺部感染及炎症病理改变。新生儿肺炎是新生儿时期的常见疾病，也是导致新生儿死亡的重要原因。对新生儿肺炎应当严加防范，一旦宝宝不慎患上新生儿肺炎，也要做好相应的护理。

## 正确认识新生儿肺炎

要做好新生儿肺炎的正确护理，首先要对新生儿肺炎的严重性有一个正确认知。新生儿肺炎分为吸入性肺炎与感染性肺炎两种，吸入性肺炎主要是由异物吸入引起的，异物包括胎粪、羊水、血液或奶液等；而感染性肺炎则是一种感染性疾病，是新生儿在宫内、分娩过程或出生后，遭到细菌、病毒、原虫、真菌等病原体感染导致。

如果是吸入性肺炎，那么新生儿会出现指甲、皮肤、脐带被胎粪染黄等表现，出生后也会出现明显的呼吸困难，症状的严重程度一般取决于吸入物的性质和数量，比如



吸入少量羊水的话，可能没有什么症状或者只有较轻微的症状；但如果吸入大量或者高度粘稠的胎粪，则可能在宫内就造成死胎，或是在出生不久后死亡。

如果是感染性肺炎，临床通常存在较大差异且缺乏统一性。感染性肺炎会在新生儿出生 24 小时甚至经历一段潜伏期之后才发病，发病时宝宝会出现明显的呼吸系统异常表现，还会伴有发热、体温不定、反应差等全身性症状，皮肤黏膜会出现不同程度的青紫。此外还会出现呼吸困难、肺部啰音，严重时可能导致心力衰竭、呼吸衰竭及休克，也会严重影响宝宝的生命健康。

## 新生儿肺炎的正确护理

### 1. 饮食护理

如果新生儿出现了肺炎症状，就需要高度重视合理喂养，还需要为宝宝提供足够的能量和水分。喂奶时应考虑到宝宝的呼吸道症状，不可一次喂奶过多，应采取少量多次喂奶的措施，避免宝宝在吃奶过程中出现呛咳、窒息的表现。如果宝宝的症状比较严重，就需要采用鼻饲或静脉补充营养物质的方法，为宝宝补充身体所需的营养。而且因为宝宝会发热、出汗、呼吸急促，水分流失比较快，所以要多为宝宝喂些水。

### 2. 治疗护理

在宝宝症状较为严重，出现呼吸困难、无法有效排痰的情况下，可为宝宝吸痰，及时清除宝宝呼吸道内的分泌物。还可在吸痰基础上配合使用雾化吸入，这方面的护理能够滋润宝宝的呼吸道，稀释粘稠的呼吸道分泌物，帮助宝宝排出痰液。如果宝宝呼吸不畅，则可视情况为宝宝供氧，但供氧方式的选择应充分考量宝宝的病情特征，保证有效吸氧。新生儿肺炎的治疗以静脉输液用药为主要方式，在输液时要注意输液速度，如果速度过快，有可能造成宝宝肺水肿或导致病情加重，所以医生会使用输液泵来精准控制输液的速度。最后，护理过

程中应密切观察宝宝的生命体征和精神状况，如果宝宝出现体温低于正常或持续升高、精神躁动、口唇发紫，说明病情在逐渐恶化，此时需要及时告知医护人员。

### 3. 环境护理

在治疗新生儿肺炎的过程中还需做好环境护理，重点在于做好室内温湿度的调节，合理的室内温度应维持在 24~26℃ 之间，湿度则需要维持在 60% 左右，如果是冬夏季，则可通过取暖器或空调加以调节。护理时需要定时开窗通风换气，以保证室内空气流通，但需要注意通风换气时不能形成太强的对流风，以免宝宝受凉导致病情进一步恶化。

### 4. 体位护理

新生儿肺炎护理的关键内容之一是帮助宝宝更换体位。正确的体位能够保证宝宝呼吸通畅，也更利于宝宝排出呼吸道中的分泌物。在进行体位护理时推荐让宝宝保持头高侧卧位，这一体位利于宝宝的呼吸通畅和排痰。在需要的情况下可帮助宝宝翻身，预防宝宝呼吸系统内出现分泌物堆积。在宝宝自发咳嗽时，以从下到上、从外周到肺门的顺序轻轻拍击宝宝背部，这样的做法能够促进宝宝的肺循环，进一步帮助宝宝排痰，但需要合理控制拍击的力道和节奏。

百色市人民医院 陈源源 龚子龙

# 婴幼儿饮食营养及喂养知识

新手爸妈最关注的事情就是婴幼儿的饮食营养及喂养问题，许多育儿书里面都强调了喂养以及营养补充的重要性，但是有关具体的喂养介绍却有些含糊不清。本文将针对婴幼儿的饮食营养及喂养相关知识进行详细科普。

## 婴幼儿饮食营养

在婴儿的成长过程中，营养摄入对于机体生长和智力发育至关重要。首先，让我们了解一些关键的原则。婴幼儿的饮食需要均衡，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。同时，充足的水分对于维持婴儿的健康也非常重。在最初的 6 个月里，母乳或婴儿配方奶是婴儿的主要食物，以提供必要的营养和机体抵抗疾病的能力。

随着婴儿的生长和发育，可以逐渐引入辅食。在开始添加辅食之前，必须确保婴儿已经发展到能够坐直并表现出对食物的兴趣的阶段，这通常在婴儿满 6 个月时出现。添加辅食时，应该选择富含营养的食物，如糙米、全麦面包、谷类、肉类、鱼类、蔬菜和水果。以

下是一些值得注意的重要食物类别和其中的关键营养成分：1. 碳水化合物：糙米、全麦面包、谷类和马铃薯等是提供能量的重要来源。2. 蛋白质：肉类、鱼类、鸡蛋、豆类和奶制品是蛋白质的良好来源，有助于婴儿的生长和发育。3. 脂肪：优质脂肪是大脑发育所必需的。鱼油、橄榄油和植物油富含健康的脂肪。4. 钙和维生素 D：牛奶和奶制品是钙和维生素 D 的主要来源，有助于婴儿骨骼的发育。5. 铁：铁是红血球形成所必需的。红肉、鸡肉、豆类和绿叶蔬菜是良好的铁元素供应原料。

当我们开始引入辅食时，以下是一些需要注意的原则：

1. 引入单一食物 为了观察和识别可能出现的过敏反应，应逐渐引入单一食物，每次仅添加一种新食物，一般 3 到 4 日后，宝宝如果没有过敏反应，且能较好地消化后，可以逐渐引入其他食物。

2. 食物的质地 首先添加的是含强化铁的米粉，其次引入的是根块茎蔬菜、水果，7~8 月龄后可逐渐引入动物性食物，比如鱼类、蛋类、肉类及豆制品，7~9 个月后食物可从泥状过渡到碎末状。这有助

于婴儿适应不同的质地和口感。

3. 食物的处理方式 辅食可以通过煮、蒸、烤或搅拌等方式进行处理。确保食物充分熟透，以避免细菌感染。

## 婴幼儿喂养知识

婴幼儿的喂养是他们健康成长的重要组成部分。在这个关键时期，正确的喂养方式对于婴幼儿的健康和发育至关重要。

1. 注意宝宝的饥饱感 学会辨认宝宝的饥饿和饱食信号，避免强迫喂养或过度喂养。每个宝宝的饥饱感可能不同，要尊重他们的需求。

2. 引入辅食的时机 通常在宝宝满 6 个月大时可以开始引入辅食。这是因为在这个时候，宝宝的消化系统已经发育到可以处理固体食物的程度。

3. 逐步引入辅食 辅食的引入应该逐渐进行，一次只添加一种新的食物，每次间隔几天，以便观察宝宝对食物的反应和可能的过敏反应。这样可以帮助确定宝宝对不同食物的耐受性，并及时发现任何不良反应。

4. 选择适当的食物 在引入辅食时，选择易消化且富含营养的食

物，如含强化铁的米粉、煮熟的蔬菜泥和水果泥。逐渐引入各种食物，以确保宝宝获得多种营养物质。

5. 避免添加调味品和添加剂 在一岁内的宝宝辅食中，应避免使用盐、糖和人工添加剂。这是因为婴幼儿的肾脏发育还未完全，过度摄入上述物质有可能会加重肾脏的负担，此外，此类措施有助于培养宝宝对天然食物的味觉偏好。

6. 定期监测宝宝的成长和发展 通过定期的健康检查，医生可以评估宝宝的生长和发展情况。这包括体重、身高、头围等指标的测量，以确保宝宝获得足够的营养和健康成长。

7. 鼓励自主进食 当宝宝能够坐稳并能自己握住食物时，可以尝试鼓励他们自主进食。给予宝宝适合他们掌握的食物，如软糊状的水果、蔬菜或面团。这有助于发展宝宝的口腔运动能力和自我喂养技能的提高。

8. 特殊情况下的饮食 对于早产儿、出生体重较低的婴儿、存在特殊健康问题或食物过敏的婴儿，可能需要根据医生或营养师的建议制定个性化的饮食计划。

钦州市妇幼保健院 邓岚方