



宝宝发热，家长如何科学护理？

宝宝的腋下温度一般在36℃~37℃之间，若腋下温度超过37℃，很可能是宝宝发热了。发热并不是一种坏现象，说明宝宝正在与病原菌作斗争，这期间很消耗体力，会感觉浑身无力、瞌睡、烦躁不安。那么，家长们知道宝宝发热的原因有哪些吗？发热后又该如何科学护理及预防？本文将为家长们详细解答有关问题，呵护宝宝健康成长。

宝宝发热的原因有哪些？

1. 感染性发热 如宝宝的呼吸道、消化道、泌尿道、中枢神经系统，甚至出现全身性的感染。宝宝在发热基础上，出现流鼻涕、鼻塞、咳嗽等症状，可能是呼吸道感染引起的；出现呕吐、拉肚子、脓血、大便带粘液等情况，可能是消化道感染引起；出现尿急、尿频、尿痛、小便红色等情况，可能是泌尿道感染引起；伴有抽搐、精神差等情况，可能是中枢神经系统受到感染；伴有皮疹、精神状态反差大、肝脾肿大等症状，可能是出现全身性感染。

2. 非感染性发热 如宝宝患有血液系统肿瘤、风湿性疾病、体温调节中枢的异常等疾病，可能会出现非感染性发热，所以，发热具体原因需要根据宝宝临床表现和检查结果进行判断。

宝宝发热后该如何护理？

家长照顾发热中的宝宝时应避

免过度慌乱，要先控制好体温，防止体温升高。一个月内的婴儿不得使用退烧药物，可采取物理降温法，如温水擦拭全身、喝开水、温水洗澡等，必要时帮宝宝调节好房间温度，注意不要对着空调直吹。大一点的宝宝，当体温在38.5℃以下，可先进行物理降温，随时观察。当宝宝体温超过38.5℃，要先与医生取得联系，清楚发热原因后，遵医嘱使用退烧药物助其降温，采取科学的退烧措施。具体护理方法如下所示。

1. 多喝开水 喝水少易生病，让宝宝养成定时喝水的好习惯，不要用饮料、果汁代替。宝宝发热后，家长应多给其喝温开水，有助于排泄，这是一种基本的降温方式。发热中的宝宝切记不能喝冷水、生水，避免胃肠道受到损伤，导致症状加重。一到三岁的宝宝，每天可饮用1200~1500毫升的白开水。若伴有腹泻症状，更应多饮白开水，促进排泄。

2. 擦拭全身 使用温水擦拭宝



宝全身，进行全身降温。水温以32℃~34℃为佳，擦拭时间为10~20分钟，重点擦拭部位在皮肤褶皱处，如肘部、颈部、腋窝、腹股沟处等。

3. 控制室温 宝宝房间温度不宜过高，在25℃的环境中可减少衣物，使宝宝的肌肤与外界空气接触，这种方法对新生儿和稍微大点的宝宝都适用。夏季利用空调降温时要注意，以25℃~28℃为宜，避免因房间内温度过高或过低，导致宝宝感冒。

4. 退烧药物 家长们应先给宝宝测量好体温，再根据具体情况选择合适的退热方法。温度低于38.5℃的宝宝不得使用退烧药物；体温高于38.5℃时，应冷静处理。先弄明白宝宝发热的具体原因，再根据医生指导、使用说明书指示，正确使用布洛芬或是对乙酰氨基酚栓进行退烧。

5. 随时观察 发热中的宝宝食

欲不振、活动力不佳属于正常，但要注意是否感染病菌或存在并发症。一旦发现宝宝在发热同时伴有心慌、腹泻、呕吐、皮疹等情况，应立即到医院检查，在医生指导下作进一步诊治。

如何有效预防宝宝发热？

1. 适度增减衣物 根据天气变化适度给宝宝增减衣物，切忌里三层、外三层，穿得过多会导致内热蓄积，引发宝宝感冒、发烧。刚出生不满一月的宝宝可比大人多穿一件，室外可增加一件。同时，也要加强腹部和脚部的防寒护理，避免宝宝受凉。

2. 适当进行户外运动 选择有阳光、无大风的天气，带着宝宝到户外走一走、散散步，让宝宝多接触外面的世界，增强宝宝的感知能力。不能让宝宝一直做温室的花朵，适量进行户外有氧运动，呼吸新鲜空气，有助于提高免疫力。

总的来说，宝宝发热后，家长不要过于慌乱，应及时测量好体温，根据宝宝体温选择有效的退热方式。掌握宝宝发热的原因、护理方法及预防措施，注重腹部保暖，适当运动，提高宝宝免疫力，减少发热的可能性。

柳州市融水苗族自治县妇幼保健院

王莉丹

孕期科学控制体重 呵护母婴健康



对于许多孕妈而言，孕期如何做到长胎不长肉，如何平衡营养充足和体重控制之间的关系等，是普遍存在的疑惑。下面就让我们一起来了解孕期如何科学控制体重，呵护母婴健康。

孕期体重衡量标准

对于孕前BMI偏小(<18.5千克/米²)的孕妈，在孕期体重增加12.5~18千克为宜；对于孕前BMI正常(18.5~24.9千克/米²)的孕妈，孕期体重增加总量为11.5~16千克为宜；对于孕前BMI超重(≥25.0千克/米²)的孕妈，孕期体重增加总量应控制在7.0~11.5千克；对于孕前BMI肥胖(≥30千克/米²)的孕妈要积极进行孕期体重管理，针对肥胖原因制定严格的饮食运动计划，将孕期体重增加总量控制在5~9千克。

孕前体重控制与健康的关系

1. 体重变化的影响 孕前体重过轻会导致低出生体重儿、胎儿生长受限等，因此在备孕期间应根据自身的体重情况将其控制在合理的范围内。孕前体重较重，会增加妊娠期高血压的风险，也会出现妊娠糖尿病、巨大儿等情况，从而增加

手术风险。

2. 体重变化的应对 很多孕妈在孕早期会出现孕吐情况，食欲不振导致体重快速下降，倘若每周体重下降超过1千克，应加强营养补充，多吃鱼肉、牛肉、鸡蛋、豆腐等优质蛋白。倘若在孕16周内体重增长速度过快，每周超过2千克，应引起重视，定期产检，时刻关注宝宝的成长情况，检查宝宝是否存在发育较快或者发育缓慢等问题。

孕期体重管理的重要性

对于孕妈们来说，孕期是一个特殊的生理时期。为了胎儿的健康发育和顺利分娩，孕妈们在此期间有诸多注意事项，保持体重合理增长就是其中很重要的一项。孕妈在怀孕后备受关注，传统思想观念中认为一定要大补，尽可能多吃，宝

宝才能健康成长，同时尽量保持不动，其实这种观念是错误的，具有局限性。孕妈整个孕期的体重都应控制在一个合理的范围内。孕期体重增长较多不仅会影响母体健康，还会增加难产、产伤、妊娠期高血糖等风险。因此，科学控制孕期体重对胎儿和孕妈都有积极作用。

科学控制孕期体重的方法

1. 监测体重 在整个孕期，孕妈应坚持每天测量体重，将体重变化记录下来，对自己体重的增长应该做到心中有数。孕期30周时，中等身材孕妈体重增长7.5~10千克左右都是正常情况，妊娠期间体重共增加约12.5千克左右比较合适。切不可过度节食减少体重，也不可以长期高热量饮食，导致过度肥胖以及巨大儿。

2. 合理饮食 孕期对营养的需求是多样化的，应该注重营养均衡，遵从食物多样化的原则。饮食尽量以清淡为主，合理控制盐分、糖分等。坚持少食多餐，不偏食，保证基础能量的供应。孕中晚期，胎儿生长发育较快，对营养的需要增大，适宜增加奶、鱼、禽、蛋和瘦肉的摄入。食用碘盐，合理补充叶酸和维生素D，保障对能量和优质蛋白质、钙、铁、碘、叶酸等营养素的需要。虽然需要补充营养，

但不能选择零食，大部分零食中只有热量，没有太多营养成分，吃多了不仅对身体无益，还会增加便秘的风险。可以多食用新鲜水果，对于有糖尿病的孕妈应该科学控糖。

3. 适当运动 很多孕妈在整个孕期都十分谨慎，害怕影响宝宝健康，从而不敢运动。实际上，科学的运动不仅能够帮助保持身材，还能有助于分娩。通过运动能增加肌肉力量和促进机体新陈代谢；促进血液循环和胃肠蠕动，减少便秘；增强腹肌、腰背肌、盆底肌的能力；锻炼心肺功能，释放压力，促进睡眠。孕中、晚期每天应进行30分钟中等强度的身体活动。常见的中等强度的运动包括快走、游泳、打球、孕妈瑜伽、各种家务活动等。孕妈应根据自己的身体情况和孕前的运动习惯选择活动类型，量力而行，循序渐进。

总而言之，采用科学的方式管理好孕期体重，不仅可以降低孕妈妊娠合并症发生风险、有利于孕妈产后快速恢复身材，还能减少胎儿生长受限、巨大胎等发生风险。从长远来看，有助于宝宝体格生长及发育。所以孕妈一定要了解孕期体重控制标准，不可盲目增重或者减重，以促使顺利生产。

百色市右江区人民医院 文应群