

# 如何帮助新生儿建立良好的睡眠习惯?

人生中最激动人心的事情之一便是初为父母，看着可爱的小生命，家长们充满了爱和期待。同时，许多家长也反映，孩子一哭闹就手足无措，希望孩子睡得更安稳踏实，有没有什么好的办法?下面，就让我们一起来了解这方面的知识。

## 新生儿的睡眠需求

新生儿就像是一个人形的“充电宝”。他们的主要任务就是吃、喝、拉、撒、睡。其中，睡眠对于他们来说至关重要。

新生儿通常每天需要睡 16 到 18 小时。当然，这并不是说他们一次就能睡这么久，而是分成几次。想象一下，你正在看一部精彩的电影，然后宝宝醒了，你只能暂停电影，哄他入睡后，再继续看。这就是我们说的“碎片化睡眠”。

## 建立良好的睡眠习惯

新生儿需要大量的睡眠，但他们往往并不能自己入睡，这就需要我们这些超级英雄般的父母出场了。

首先，我们要做的就是建立一个规律的睡眠时间表。这就像是宝宝的“睡眠电池”充电。每天在相同的时间给孩子喂奶、洗澡、换尿布，然后在固定的时间让他们入睡。这样，宝宝就能逐渐学会在固定的时间入睡。

其次，我们要创造一个有利于入睡的环境。这可能包括降低室内

的光线，减少噪音，以及使用摇篮或婴儿床等。这些都是为了告诉宝宝：“现在是睡觉时间了”。

最后，我们还需要一些“睡前仪式”。这就像是给宝宝“睡眠密码”。比如，可以在睡觉前给宝宝洗澡、换尿布、穿睡衣，然后读书或者唱一首摇篮曲。这个仪式可以告诉宝宝：“现在是睡觉的时间了”。

## 解决睡眠问题的策略

### 1. 夜间哭闹

夜间哭闹是新生儿常见的现象，原因主要包括饥饿、尿布湿了、肚子痛或需要更多的安抚。为了解决这个问题，首先要找出宝宝哭闹的具体原因，然后采取相应的措施。例如，宝宝饿了而哭闹，那么可以尝试喂他一些奶。尿布湿了，可以帮他换一个新的尿布。如果宝宝看起来很不舒服，可以尝试用温暖的毛巾给他热敷一下，或者轻轻地按摩他的肚子。有时候，仅仅是在他身边轻轻地说话或抚摸他的头，就足以让他



平静下来。

### 2. 白天小睡

白天小睡对于新生儿的生长发育非常重要。他们需要这些小睡来帮助他们在快速生长的过程中恢复精力。为了帮助新生儿形成白天小睡的习惯，我们可以尝试在早上拉开窗帘，让阳光进入房间，以此来调整他们的生物钟。同时，保持房间的安静和暗淡，以此来鼓励宝宝入睡。在宝宝睡觉的时候尽量减少噪音和刺激，也可以使用白噪音或者摇篮曲来帮助宝宝入睡。

### 3. 过度刺激

过度刺激可能会对新生儿的睡眠产生负面影响。过度刺激包括嘈杂的环境、过多的刺激物、过亮的灯光等。为了减少过度刺激，可以尝试在宝宝睡觉时降低室内的光线，使用遮光窗帘或白纱帘。同时，保持室内安静，避免制造过多的噪音。在宝宝睡觉的时候，尽量避免在他的房间里放置过多

的玩具或其他刺激物。保持一个简单、安静的环境，可以帮助宝宝更容易入睡。

### 4. 独立入睡

独立入睡是一个重要的习惯，可以帮助新生儿建立健康的睡眠模式。为了培养这个习惯，我们可以在宝宝睡觉的时候尽量让他独立入睡。这可能需要一些时间和耐心。我们可以尝试使用摇篮、婴儿床或婴儿车等工具来帮助宝宝入睡。同时，保持一个固定的睡前仪式，比如洗澡、换尿布、穿睡衣、读书或唱摇篮曲等。这些固定的仪式可以帮助宝宝知道“现在是睡觉的时间了”。

## 父母的注意事项

首先，父母需要调整自己的睡眠习惯以适应宝宝的需要。同时，夫妻两人也需要互相支持，共同努力。一个人在照顾宝宝的时候，另一个人可以负责家务和做饭等事宜。这样可以使生活更加有条理和高效。

其次，我们需要学会寻求专业帮助。如果遇到了无法解决的问题，比如宝宝持续哭闹或者生长发育迟缓等，需要及时寻求医生的帮助。医生可以为我们提供专业的建议和治疗方案。同时，我们也可以通过参加育儿课程或者阅读育儿书籍来获取更多的知识和技能。

防城港市第一人民医院  
廖莉华

# 新生儿黄疸，家长不必焦虑

当新生儿出现皮肤、眼睛巩膜等部位黄染的现象时，许多新手父母会感到焦虑和不安。其实，新生儿黄疸是一种常见的生理现象，大多数情况下并不需要过度担心。本文将带领大家科学认识新生儿黄疸，轻松应对，不再焦虑。

## 生理性黄疸与病理性黄疸

新生儿黄疸主要分为生理性黄疸和病理性黄疸两种。生理性黄疸是由于新生儿红细胞代谢快，新生儿肝脏功能尚未发育完全、对胆红素的代谢能力较弱，新生儿肠道正常菌群未建立、胆红素肠肝循环增加，从而导致胆红素在体内积累而引起的。这种情况下的黄疸一般较轻，不会对宝宝的健康造成影响，通常在出生后 2~3 天出现，7~10 天自然消退。

病理性黄疸则是由多种原因引起的，如母婴血型不合所致溶血症、蚕豆病、微生物感染、胆道闭锁等。病理性黄疸通常出现较早，进展较快，程度较重，持续时间较长，且可能伴随其他症状，如发热、拒奶、精神萎靡等。一旦发现宝宝出现病理性黄疸的症状，应及时就医诊治。

## 及时诊断与监测新生儿黄疸

那么，如何诊断新生儿黄疸呢?常用的诊断方法有经皮胆红素测定和血清胆红素测定。经皮胆红素测定是通过皮肤测量胆红素水平，操作简单、无创伤，适合新生儿筛查。血清胆红素测定则更准确，但需要采集静脉血，适用于疑似病理性黄疸的患儿。

在诊断黄疸的同时，我们还需要密切监测胆红素水平。定期监测胆红素水平可以及时发现病理性黄疸，为治疗争取时间。家长可以在家观察宝宝的皮肤颜色变化，如发现黄疸加重或持续不退，应及时就医复查。

## 科学治疗和护理，助力宝宝黄疸消退

对于生理性黄疸，一般无需特殊治疗，只需保持宝宝充足的水分和营养，适当晒太阳。同时，家长要注意合理喂养，避免宝宝饥饿或过度饱食。

对于病理性黄疸，治疗方法因病而异。一般包括光疗、药物治疗和换血疗法等。光疗是利用特定波长的蓝光照射宝宝皮肤，使胆红素转化为水溶性物质，通过粪便、尿液排出体外。药物治疗则是通过口服药物或注射药物来促进胆红素转换及减少胆红素重吸收。换

血疗法则是在病理性黄疸极重的情况下采用，通过替换部分血液来降低胆红素浓度，以达到防止或减轻胆红素脑病的治疗效果。

在治疗过程中，家长要积极配合医护人员的工作，遵循医嘱进行护理。保持宝宝皮肤清洁干燥，避免感染;对宝宝按需喂养，保证充足的能量及水分;适当增减衣物，保持适宜的室内温度和湿度。同时，家长要密切关注宝宝的病情变化，如发现异常情况应及时告知医护人员。

## 常见问题解答

1. 黄疸会影响宝宝的智力发育吗

答:生理性黄疸不会对宝宝的智力发育造成影响。病理性黄疸如得到及时治疗，也不会对智力造成长期影响。但需注意，病理性黄疸可能导致胆红素脑病，这是一种严重的并发症，可能对宝宝的神经系统造成损害。因此，发现病理性黄疸应及时就医诊治。

2. 母乳喂养会导致黄疸加重吗

答:母乳喂养本身不会导致黄疸加重。但母乳中的某些成分可能影响胆红素的代谢，使黄疸持续时间略长。这种情况下，医生可能会建议暂停母乳喂养几天，以观察黄疸是否消退。暂停母乳喂养期间，



家长应定期挤奶以保持乳汁分泌，待黄疸消退后可继续母乳喂养。

## 3. 宝宝黄疸期间需要注意什么

答:在宝宝黄疸期间，家长要密切观察宝宝的皮肤颜色变化、精神状态、食欲和大小便等情况。如发现黄疸加重、精神萎靡、拒奶等异常症状，应及时就医复查。同时，家长要保持宝宝皮肤清洁干燥，避免感染;按需喂养;适当增减衣物，保持适宜的室内温度和湿度。

## 4. 如何判断黄疸是否消退

答:判断黄疸是否消退可以通过观察宝宝皮肤颜色的变化来进行。一般来说，随着胆红素水平的降低，宝宝的皮肤颜色会逐渐恢复正常。家长可以在自然光下观察宝宝的皮肤颜色变化，如发现皮肤颜色逐渐恢复正常，说明黄疸正在消退。同时，家长也可以定期带宝宝去医院进行胆红素水平测定，以更准确地了解黄疸的消退情况。

广西壮族自治区民族医院  
王观娇