

世界早产儿日： 给早产宝宝更多关爱



为倡导人们关注早产儿的生存与发展,降低早产导致的疾病与死亡风险,世界卫生组织呼吁将每年11月17日设立为“世界早产儿日”。

2023年世界早产儿日宣传口号为“有爱,有未来——相信拥抱的力量”,强调在所有早产、低出生体重儿的照护中,母亲、新生儿和家庭是一个不可分割的中心。虽然这些早到的天使从出生就面临着比其他宝宝更多的挑战,但他们也能在家庭、医疗机构和社会的呵护下健康成长!

母乳是纯天然的“救命神药”

与足月儿相比,早产儿各脏器系统尚未发育完全,早产儿免疫力低、消化能力弱,胃容量小,易发生呕吐、腹胀、腹泻,且败血症、坏死性小肠结肠炎的发生率高。母乳对早产儿而言,不仅是食物,更是纯天然的“救命神药”。

母乳含有大量的抗体、生物活性成分,能够帮助宝宝抵抗感染之外,还含有较多的蛋白质和矿物质,更利于早产宝宝的快速生长。与足月母亲的乳汁相比,早产母亲的乳汁含有较低的脂肪和乳糖,更易于消化吸收,减少喂养不耐受、坏死性小肠结肠炎的发生。

出生后第一年是孩子神经系统发育的关键期,是脑细胞增殖分化、突触形成、神经连接形成等脑发育的关键期。母乳中所含必需氨基酸、牛磺酸等有利于早产儿的生长发育,其中丰富的花生四烯酸和十二碳六烯酸是早产儿大脑和视网膜发育的必需脂肪酸,有利于早产儿神经系统及智力的发育。母乳是早产儿宝宝脑发育的黄金营养。

在现实中,早产宝宝常常因为疾病一出生就与妈妈分离,入住NICU(新生儿重症监护病房)甚至需要呼吸机治疗,在这样的情况下,怎么实现母乳喂养呢?这需要医务人员与家人的共同努力。

在母婴分离的情况下,建议母亲要尽早开始挤奶,产后1小时内开始吸奶有助于产妇尽快启动泌乳,刚开始挤出的初乳虽然非常少,但只要坚持乳汁分泌会逐渐增多。吸出的母乳要及时贴上标签(记录日期、时间),放冰箱冷冻。

袋鼠式护理,给早产宝宝最温暖的拥抱

待早产儿宝宝病情渐稳定,就可对新生儿开展袋鼠式护理。

袋鼠式护理,是指早产儿的母(父)亲,以类似袋鼠、无尾熊等有袋动物照顾幼儿的方式,将早产

儿直立地贴在母(父)亲的胸口,提供他(她)所需的温暖及安全。

如果不是新生儿病情危重(需要住院治疗),建议在出生后立即开始袋鼠式护理,同时给予宝宝纯母乳喂养。

当母亲病情不稳定或身体不适时,父亲或家庭成员也可以作为早产儿或低出生体重儿袋鼠式护理的替代执行者,这样可以帮助婴儿每天尽可能接近24小时接受袋鼠式护理。

●袋鼠式护理的方法:

1. 母亲靠着靠垫,调整舒适坐姿,向后仰躺;
2. 将小婴儿裸体垂直放在胸前(妈妈的皮肤贴着宝宝的皮肤);
3. 母婴进行肌肤接触时,母亲用手臂托住宝宝背部做好支撑;
4. 给宝宝盖上包被,戴好帽子加强保暖;
5. 一边说话一边眼神接触,轻轻抚摸婴儿、唱歌等,以刺激早产宝宝大脑生长发育。

●袋鼠式护理对早产儿的好处有哪些?

1. 维持正常体温,减少低体温的发生;
2. 稳定早产儿的呼吸、心率等生理状态,减少住院时间;
3. 促进早产儿神经发育;
4. 促进体重增长、促进睡眠和心理发育;
5. 减轻早产儿对疼痛的感知;
6. 促进母乳喂养,促进早产儿体格的发育;
7. 减少母亲焦虑情绪,增强养育信心、促进亲子关系。

早产儿护理指南

1. 保持舒适体位

早产儿的头应偏向一侧,避免黏液或呕吐物吸入气管引起窒息。胃食管返流的早产儿最好采取侧卧位,以促进胃排空,缩短乳汁在胃内停留的时间,减少腹胀。舒适的体位能促进早产儿自我安抚和自我行为控制,有利于早产儿神经行为的发展。

2. 创造适宜的中性环境

避免强光照射和较大声音的刺激,注意保暖,室内温度要保持在26℃~28℃,相对湿度55%~65%,保持空气清新。

3. 做好卫生消毒

爸爸宝妈在接触宝宝、喂奶、换尿布前应洗手,做到卫生、无污染,宝宝用具更要每天消毒。宝宝需勤洗澡、及时更换衣服。

4. 保证宝宝睡眠时间

早产儿大部分时间都在睡眠中,尤其是胎龄不足40周的早产儿每天可能要睡20多个小时。良好的睡眠是生长的基础,也是身体自我修复的重要时刻。除了喂奶外,不要过多地打扰宝宝睡眠。

5. 母婴同室

母婴同室,但是不建议长时间母婴同床。成人床上用品比较厚,可能会引起婴儿猝死综合征(SIDS)。当采用袋鼠育儿和母乳喂养时,母亲应保持清醒状态。

6. 减少外人探视

家有早产儿应避免频繁探视宝宝,特别是患有感冒、皮肤感染及肠道感染的人,容易导致早产儿感染病毒。

7. 学会婴儿抚触

宝妈可用儿童专用按摩油给宝宝进行日常抚触按摩。进行抚触按摩时,妈妈先用按摩油涂抹双手,待双手温暖之后,在轻柔的音乐中轻轻按摩宝宝全身,既能增进亲子交流又能促进宝宝身心发展。

8. 按时带宝宝到医院进行早期干预

对于早产儿来说,早期干预是十分必要的,如果不及早进行早期干预,宝宝的发育会落后很多。所以需要定时到儿童保健科进行随访,按照医生提供的方法进行训练,促进语言、行为及精细动作的发育。

随访时间:0~6月龄每个月1次,7~12月龄每2个月1次,13~24月龄每3个月1次,2岁后每半年1次,可根据儿童具体情况遵医嘱调整随访频率。

据“省直中医医院”微信公众号、“北京丰台医院”微信公众号

准妈妈如何预防早产?

早产是一件比较危险的事情,母亲与孩子都将面临巨大的生存考验。虽然随着医学技术的发展,目前对早产儿的救治率逐步提高,可早产儿依然面临诸多健康问题。所以女性在孕期最好能够做好预防,尽量避免早产现象的发生。

今天我们来聊一聊关于“早产”的话题,希望大家了解后能科学备孕,并安全度过孕期。

什么是早产儿?

我们将早产儿定义为怀孕满28周,但未满37周(足月)之前分娩而出的宝宝。早产儿属于高危儿,由于其器官发育不全、各种生理机能不完善,是需要特殊的护理确保其安全的。

随着国内新生儿技术及护理技术的发展,妊娠24周及以上的宝宝,甚至更小的宝宝已经开始有存活的可能性,26周及以上的宝宝已经开始有很好的存活性。但总体来说,早产儿各器官功能发育尚不健全,出生孕周越小,体重越轻,预后越差。

哪些因素导致孕妇早产?

1. 不良生活习惯

在孕期没有调理好自己的生活习惯,经常熬夜、劳累过度、厌食、喝酒抽烟等习惯更易引起早产现象发生,还有女性孕期缺乏合理的运动,以及孕期性生活过多,也一样。

2. 有习惯性流产及人流史

曾经有反复的流产史,还有人流经历都会对女性的宫颈造成不同程度的伤害,使女性的宫颈和子宫内肌功能出现缺陷。

3. 疾病因素

患有糖尿病、流感,还有妊娠并发症,以及一些妇科疾病,如果没有得到及时的治疗,都会影响到胎儿的正常发育。

4. 精神过于紧张担忧

孕期出现担忧的情绪,并且受到一些意外的刺激造成情绪起伏过大,就会诱发宫缩现象,并且使血管收缩加剧,易引起早产现象。

5. 年龄因素

孕妇年龄过小(<18岁)、过大(>40岁),体重过轻(<45公斤)。

6. 胎位及胎盘因素

胎位及胎盘方面的原因包括双胎、羊水过多、胎盘功能不全、前置胎盘、胎盘早期剥离、胎位不正、胎膜早破等。

早产征兆应提前熟知

在怀孕晚期,准妈妈需要特别注意自己是否有早产的征兆。如果出现下面这些症状说明有早产的可能,要及时到医院接受检查,不能自行处理。

1. 下腹部变硬

在妊娠晚期,随着子宫的胀大,可出现不规则的子宫收缩,几乎不伴有疼痛,其特点是常在夜间频繁出现,翌日早晨即消失称之为生理性宫缩,不会引起早产。如果下腹部反复变硬且肌肉也有变硬、发胀的感觉,至少每10分钟有1次宫缩持续30秒以上,伴宫颈管缩短,即为先兆早产早到医院检查。

2. 破水

温水样的液体流出,就是早期破水,但一般情况下是破水后阵痛马上开始此时可把臀部垫高,最好平卧,马上送医院。

3. 阴道出血

少量出血是临产的先兆之一,但有时宫颈炎症、前置胎盘及胎盘早剥时均会出现阴道出血这时出血量较多,应立即去医院检查。

如何预防早产?

1. 定期产检:孕妇通过定期、全面的产前检查,可以及早发现宫颈机能不全等早产高危因素和其他早产迹象,从而做到早诊断、早治疗。

2. 治疗生殖道感染:感染是早产一个很重要的原因,所以患有生殖道感染疾病时,应及时请医生诊治。

3. 避免劳累和外来刺激:孕晚期建议不进行长途旅行,避免路途颠簸劳累;不要到人多拥挤的地方去,以免碰到腹部;不要长时间持续站立或下蹲;避免剧烈运动,特别是要少做弯腰等会增加腹部压力的动作。

4. 保持良好生活状态和习惯:怀孕期间,孕妈妈心理压力越大,早产发生率越高,特别是紧张、焦虑和抑郁,这几

种情绪与早产关系密切。

因此,孕妈妈在孕期保持心境平和,消除紧张情绪。同时要注意自己的营养摄入方面是否全面,可多喝牛奶,必要时补充铁、钙等制剂,防止铁、钙等微量元素缺乏引起早产。别乱吃东西,建议找医生询问最适合孕期间食用的食物,且要根据自己体质规避不适合食用的食物,以防造成身体不适或更严重的后果。

5. 关注自己的健康:如孕妈妈患有心脏病、肾病、糖尿病、高血压等合并症,应积极配合医生治疗。有妊娠高血压综合征、双胞胎或多胎妊娠、前置胎盘等情况的宝妈,也一定要遵医嘱,积极做好自己孕期的保健工作。

6. 防止羊水过多:羊水过多容易使子宫张力过大,导致早产。除了妊娠糖尿病、中度贫血以及爱吃甜食、不爱活动的孕妈妈可能羊水过多外,胎儿神经管缺陷以及有溶血问题的孕妈妈,也容易发生这一问题。所以除了定期做孕产保健外,一旦感觉呼吸困难、乏力、心慌时,就要及早到医院做B超查羊水多少了。

7. 警惕子宫颈松弛:前次妊娠因子宫颈松弛而早产者,应于孕16~20周施行子宫颈环扎术。

8. 32周后禁同房:孕中期,孕妈妈是可以适当进行同房的,但到达孕32周后,切记禁止同房。这既是为了防止感染妇科炎症,也是避免腹压过大或刺激太强引起宫缩,进而引发早产。

9. 防便秘:防止便秘,以免排便困难诱发早产。且孕中晚期的孕妈妈建议使用左侧卧位睡,减少子宫内向宫颈口的压力。

据《健康时报》、“株洲市中心医院”微信公众号



公益广告

科学备孕 迎接好“孕”

——株洲市卫健委 株洲日报宣