新手爸妈应该懂的育儿知识

对于初为人父人母的新手爸妈来说，面对刚出生的宝宝，总有些手足无措。下面就通过本文，一起来了解新生儿的相关知识，做有备无患的新手爸妈！

新生儿奶量

新生儿胃容量很小，为30～35毫升，通常吃饱之后没多久又会感觉到饥饿。是否需要给新生儿喂水？新生儿胃容量小，喂水会占据部分空间，导致新生儿奶量摄入少，影响生长发育。胃的排空时间则随食物的种类和性质不同而不同。母乳喂养，胃的排空时间为2～3小时，牛奶喂养则为3～4小时。

新生儿排便

刚出生的新生儿会将积存了9个月的胎便排出，一般需要延续2～3天，每天3～5次，浓重的墨绿色胎便才能消失。如果新生儿在出生后24小时内没有胎便排出，应该引起注意，是否消化道先天畸形而导致粪便梗阻，需要及时诊治。

胎便排出后，新生儿的排便量是由吃奶量来决定的。母乳喂养的新生儿，排便的次数会有弹性，通常新生儿期次数较多，每天2～5次。这是因为母乳容易消化，利于排出，以及肠道输入食物后的反射性蠕动。如果出现大便较稀、次数较多等情况，只要吃奶情况良好，体重增加正常，没有解便困难、腹痛、胀气的情形，就是正常的。

人工喂养的新生儿大便会较少，通常会干燥、粗糙一些，稍硬如硬膏，但也是只要不难解、不似羊便就没关系。如果消化没问题，通常会是土黄或金黄色，略带一些酸臭味，每天约1～2次。

新生儿睡眠

新生儿每天的睡眠时间约为20个小时；长到2个月时，每天约睡18个小时；长到4个月时，每天约睡16个小时；长到9个月时，每天约睡15个小时。

新生儿主要是靠腹式呼吸，所以睡着时可以看到肚皮一上一下起伏，呼吸比正常成人快，安静时呼吸次数为每分钟40次左右。如果宝宝睡着容易惊醒、爱哭闹、发出哼哼唧唧的声音，则是睡眠不好的表现，需要注意。

想要新生儿拥有好睡眠，家长需要营造一个安全温馨的睡眠环境，帮助孩子建立规律的睡眠习惯。可以通过光与声音来促进新生儿生物钟的形成，通过光亮、黑暗的对比让新生儿学会白天与黑夜、醒着与睡着的区别。

新生儿听力

有研究表明，人的听觉在妈妈子宫里就开始形成，所以新生儿一生下来就有听力。一般新生儿在出生24小时后对听刺激1～2次就能引起反应，对大人说话的声音也很敏感。出生一周左右，新生儿的听力发育完全成熟，在新生儿旁说话，新生儿会将头转向熟悉的声音和语言。

新生儿期，宝爸宝妈们就可以开始和新生儿对话，让新生儿听到声音，增加安全感。新生儿听力敏感，千万不要在新生儿周围发出大的声响，避免吓到新生儿。

新生儿视力

新生儿出生之后同样也具备视力，由于眼球发育尚不健全，眼的构造和视神经还不是很成熟，这时候视力很差，视线只能看到20厘米左右，视野也只有45度。又因为新生儿大脑发育得还不完善，没有能力对进入他们眼睛的信息进行处理，所以，新生儿眼睛中的世界是模糊的。

随着新生儿的眼球、视神经和大脑的不断发育，他们看到的景物会越来越清楚，视野也会不断扩大。6～8个月大的孩子，他们眼中的世界就基本和成人一样了。

新生儿常见的生理特点

1.生理性体重下降

新生儿在出生后数日内因摄入少，不显性失水及尿、胎便的排出，出现体重下降，一般下降6%至9%，但不会超过出生时体重的10%。出生后第7至10天可以恢复到出生时的体重。

2.生理性黄疸

新生儿出生后由于胆红素生成比较多，但肝脏酶系统发育不够完善，无法将体内的胆红素及时排出体外，从而导致黄疸的形成不能在短期内排除，致使皮肤、黏膜及巩膜逐渐黄染。新生儿生理性黄疸在出生后2～3天出现，5～7天达到高峰，10～14天可逐渐消退，早产儿持续时间可达3周。若是新生儿在出生24小时内出现黄疸，或黄疸指数偏高，或正常的生理性黄疸消失后再次出现黄疸或黄疸时间延长，则有可能是病理性黄疸，需及时就医。

3.乳腺肿大

不论男女，新生儿在出生后4～7天可能会出现乳腺增大，可以触及蚕豆至鸽蛋大小的肿块，甚至有少量泌乳，这是生理性乳腺肿大，是由于妈妈体内的雌激素和孕激素猛然降低导致，一般2～3周会消退。切忌挤压，以免造成感染。

4.假月经

部分女宝宝在出生后可以见到阴道流出少量的血性分泌物或者大量非脓性分泌物，这是母体雌激素在妊娠期进入胎儿体内，出生后突然中断引起的。在此期间可以正常给孩子洗澡、洗臀部，注意保持外阴清洁。

5.溢奶

婴儿胃呈水平位，贲门括约肌张力低，而幽门括约肌发育良好，故易发生溢奶。值得注意的是，若孩子出现频繁呕吐、体重不增等状况时要及时就医。

（柳州市妇幼保健院新生儿科 唐海红）

如何轻松优雅度过更年期

更年期在许多人眼里就是暴躁和易怒的代名词，其实这是一种偏见。更年期只是女性生命周期中的一段时期，随着年龄的增长，女性卵巢功能会衰退，雌激素水平也随之下降，从而出现月经紊乱、心烦易怒、头痛失眠、忽冷忽热、潮热出汗、情绪异常等一系列躯体及精神心理症状，多数发生于40～60岁的女性。据世界卫生组织预测，2030年，我国的更年期女性将超过2.1亿。如何让更年期女性生活得更健康、更有质量，已经成为关系个人、家庭，乃至健康中国建设的大问题。那么，您知道什么是更年期吗？面对更年期女性心理、生理方面的变化，该如何帮助她们顺利度过更年期呢？

如何判断更年期到了

更年期是女性必经的生理历程，它的本质是卵巢功能的衰竭、雌激素缺乏，导致一系列的身体不适。如果您近期出现月经紊乱、潮热出汗、心悸、眩晕、头痛、失眠、耳鸣、激动易怒、焦虑不安或情绪低落、抑郁、不能自我控制、记忆力减退、手指麻木、骨关节肌肉疼痛等，可考虑为更年期综合征。更年期综合征患者，远期还会出现阴道干涩、性交困难、反复阴道感染、尿急、尿痛、骨质疏松、心血管系统改变等症状。

更年期综合征如何防治

更年期综合征是身体本质发生了变化，是一种生理现象，对于它的管理，防和治同样重要。

1.科学认识更年期

更年期是女性必经的一个缓慢的生理过渡时期，在这一时期，女性身体会出现许多不友好的症状。面对更年期，女性及其家人都要正确认识它和重视它，而不是恐惧和排斥它。要学会放平心态，正确看待，科学应对。

2.调整生活方式

健康的生活方式有益于身心健康，戒烟、戒酒、不熬夜、均衡合理饮食、适量运动、保持正常体重、增加社交活动和脑力活动、保持心情舒畅是更年期健康管理的基础。

3.合理饮食

饮食上注意荤素搭配、粗细搭配，多食蔬菜和水果。保证足量蛋白质，适当补充奶制品以增加钙剂摄入。同时要多晒太阳补充维生素D，以补充骨钙。维生素D在中国人的饮食结构中很难通过日常饮食补足，只能靠晒太阳补充，要裸露皮肤晒，而不是隔着玻璃、衣服或伞，也不能涂抹防晒霜。晒的时间不需要特别长，15～30分钟就够了。

4.适当运动

运动可改善心肺功能，并能缓解情绪和提高机体免疫力。在更年期阶段，基础代谢率下降，如果不运动，体重可能会快速增加，更容易出现潮热出汗等症状。运动有助于改善情绪，跑步使体内产生多巴胺，让人愉悦，有助于缓解压力；运动有助于睡眠，整天闷在家里，夜里容易失眠。因此女性朋友要积极运动，选择适合自己的运动方式，比如散步、慢跑、打太极拳、做瑜伽、打羽毛球、练八段锦等。

补充雌激素和孕激素的作用

更年期女性补充雌激素和孕激素，具有以下作用。

1.改善绝经相关症状：月经紊乱、潮热、多汗、睡眠障碍、疲倦、烦躁、焦虑、情绪低落等。

2.改善泌尿生殖道萎缩相关问题：阴道干涩、疼痛、排尿困难、性交痛、反复发作的阴道炎及泌尿系统感染、夜尿多、尿频、尿急等。

3.可预防骨质疏松性骨折。

激素吃多了对身体有害吗

1.不要对激素望而生畏，雌激素和孕激素跟糖皮质激素不一样，女性身体本身就分泌并且需要雌激素和孕激素。女性绝经补充激素，推荐选择天然雌激素、天然或接近天然的孕激素，可以避免不良反应的发生。医生会根据个人意愿和身体状况进行全面评估，制定个体化的用药方案。

2.绝经激素治疗的给药途径有口服、经皮肤给药、经阴道给药和子宫腔内使用，根据个体情况选择不同剂型的雌激素和孕激素，可以避免可能存在的风险。

总之，更年期是女性生命长河中不可避免的一个时期，在面对更年期时，每位女性都应识“更”知“更”，科学地认识和应对，不应回避和惊恐。建议家有更年期女性的朋友，不论你是丈夫、儿子或女儿，都应给予更年期女性关心和爱护，帮助她们轻松、优雅地度过更年期。

（广西科技大学第一附属医院妇科 覃桂莲）

推动健康知识普及 提高全民健康素养
健康科普
指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投送：2971813915@qq.com 电话：13977219936