

新生儿嗓子呼噜响,竟是妈妈喂奶所致

有些妈妈在晚上给宝宝喂母乳,为了方便一些,会躺着喂。这样会不会给宝宝带来危险呢?

亲喂,尤其夜间喂奶,宝宝口腔和鼻与妈妈乳头的距离比较近,可能会堵住宝宝鼻腔。如果妈妈不开灯躺着喂,就无法注意到是不是压着宝宝,造成了宝宝口鼻之间没有距离,导致呼吸不畅而窒息。

另外,宝宝的胃比较小,相对又比较平,贲门口比较松弛,幽门口又相对比较紧,宝宝就很容易形成反流,或者说容易吐奶。一般喂完宝宝要抱起来拍一拍,有的宝宝吞咽比较急,奶瓶喂奶,里边会有空置的空间,有一些气体可能会被宝宝吸进去。宝宝本来胃就小,加上奶汁和气体,特别容易吐奶和溢奶。

如果宝宝喂完奶,呛了两下,嗓子里有呼噜声,拍拍背,过一阵就好了。如果宝宝时常有这种呼噜声,可能和宝宝喂奶后形成的吸入性肺炎有关系。

呛奶后咋办?

如果宝宝呛奶只是出现咳嗽(没有出现脸色青紫),程度比较轻,可以让宝宝俯卧在大人的腿上,上身前倾45~60度,并用力拍打背部4~5次,有利于气管内的奶引流出来。

当宝宝吐出呛入气管的奶后,用干净的纱布缠住手指后伸入宝宝的口腔,将奶汁清除干净,避免宝宝吸气时奶汁再次被吸入气管。然



图 TP

后再检查宝宝的鼻腔。如果鼻腔处有残留的奶液,用洁净的棉签轻轻拭去。切记,首先清理口腔,然后清理鼻腔。

处理完这些后,要再观察宝宝的情况,如果这个时候宝宝哭声洪亮,脸色涨红,说明宝宝的呼吸道已经通畅,基本无大碍了;如果宝宝有哭声但声音比较微弱,就可以使用掐脚板的方法让宝宝大声哭喊,用力哭喊的同时可以利用肺部气体将奶液冲出气道,有利于恢复呼吸道的通畅。

特别提醒,一旦孩子出现嘴唇或面部青紫、呼吸困难、心跳骤停等,均提示呛奶已经很严重,此时父母应当立即让婴儿身体平躺并侧卧,用手拍其背。手掌微窝,拍在婴儿背部要成空心巴掌,引起宝宝身体的震动,从而使其吐出呛入的液体。

正确的四种喂奶姿势

如果喂奶的姿势不对,宝宝胃又小,加上时常呛奶,也会造成消化功能的紊乱,长时间吐奶更能造成生长发育的缓慢。为此,我们给妈妈们提供了四种常见的科学喂养方式。

摇篮式 宝宝的头枕到家长的肘弯处,用上臂托起身子,手扶住宝宝的腿部和臀部,给宝宝一个支撑,宝宝的头面部对着乳房,一只手抱着宝宝,另一只手形成C字形,上面的拇指指住乳房的上部,四指托住乳房,用乳头去触碰宝宝的嘴唇,宝宝张嘴的时候,把宝宝往上抱一些,用乳头抵住宝宝的上颌,接近软腭处,宝宝的嘴就把整个乳头和乳晕都包裹上了。这种是最常见的,大多数妈妈都是用这种方式喂奶。

橄榄球式 有些妈妈是剖宫产,腹部会有刀口,如果使用摇篮式的话,宝宝可能会蹬踹妈妈的刀口,不利于刀口愈合。可以将宝宝放在妈妈身体的一侧,妈妈用前臂托住宝宝的胳膊,用手托住宝宝的头和脖子,相当于宝宝在妈妈的腋下,再将宝宝身子垫高。

侧卧式 如果产妇产后特别累,侧切分娩也有刀口,就可以用侧卧式喂养。将宝宝的脸面对着妈妈,不要让宝宝仰卧,让宝宝躺在妈妈肘弯处,嘴和乳房水平。

座位式 妈妈坐直了,腿垫高点,在大腿上

放软垫,将宝宝放在软垫上,能将宝宝托住,这样就不会让妈妈的肘部和腕部使力了。

喂完奶之后,将宝宝竖抱起来,让宝宝下颌搭在妈妈肩膀上,拍拍背,把奶嗝拍出来再放下,宝宝反流也能造成很严重的后果。

临床上窒息少见,呛奶、反流更多

虽然喂奶容易造成窒息,但是医院里因喂奶窒息死亡的病例却并不常见。

6个月内的宝宝很少生病,但如果宝宝反复咳嗽、嗓子呼噜呼噜的,就应该到医院检查了。

在宝宝喂完奶半小时或1小时内,嘴里常有奶汁往外流,就属于溢乳,是胃食管的反流。尽量让宝宝在床上处于斜坡卧位,将宝宝的上半身抬高一些,最好是30°的斜坡位,下身低一些,有重力作用,不容易形成反流。

临床上会遇到喂养不当造成的伤害,窒息很少,呛奶的更多见。如果奶瓶的开口大,宝宝吞咽不及时,甚至会顺着鼻子喷出来,这时就要及时把宝宝翻过来,让宝宝趴在大人的前臂,用手将宝宝托起来,用前臂托着身体,手托着下颌,反复拍背,将奶流出来,吸进去的也尽量拍出来。如果真的很危险,就得赶紧往医院送了。

宝宝时常吐奶,消化功能也会不好,特别是有炎症后,鼻腔也不顺畅,无法正常喘气,嘴又被奶嘴堵上了,宝宝就更不爱吃奶了。

新手妈妈下奶很简单,让宝宝勤吃奶

增加哺乳次数可促进乳汁分泌,新生儿要保证每天8~12次有效哺乳。大多数新晋母乳妈妈都有着各种关于母乳的困惑和焦虑:乳汁分泌不够怎么办?怎么知道宝宝吃饱没?减少哺乳次数,会不会让乳汁分泌更多?

新晋妈妈两个认知误区

误区1:减少哺乳次数,乳汁分泌会更快

据了解,宝宝出生的第一天,胃容量为5~7ml,如弹珠般大小,因此,只需大约1勺乳汁;第二天,宝宝的胃容量为10~13ml,约2勺的乳汁量;第三天,宝宝的胃容量为22~27ml,相当于乒乓球大小;第四天,宝宝的胃容量为36~46ml;第五天,宝宝的胃容量为43~57ml,如鸡蛋般大小。宝宝频繁有效地吮吸,能加快妈妈乳汁分泌。

误区2:吃得不够营养,会影响乳汁质量

妈妈的乳汁产自血液,如果没有血液质量的问题,就没有必要担心乳汁的质量问题。宝宝吃得越多,并不会产生更多的乳汁,吃得不够,也不会减少乳汁的产量,因而并不需要刻意吃任何食物来生产“有营养的乳汁”,也不必刻意不吃某种食物。

当然,妈妈可适量增加液体摄入量,如热饮、汤等,以促进乳汁分泌。随着宝宝胃肠道日渐发育成熟,可以慢慢恢复到母乳喂养前的饮食习惯。

如何解决新晋妈妈乳汁不足的问题呢?

首先让宝宝早接触、早吮吸妈妈的乳头,做到早开奶。新生儿应在出生后60分钟内,开始接触吮吸妈妈乳房。频繁地吮吸,不仅可促进乳汁早分泌,也可以帮助新生儿胃肠道正常菌群的建立。

注意正确的哺乳姿势、含接和有效吮吸。在宝宝出生的头三天,要注意双侧乳房交替哺乳。增加哺乳次数,缩短两次哺乳的间隔时间,保证每天8~12次有效哺乳。

保证充分的休息,做到和宝宝同步睡眠,保证液体的摄入。

不要使用奶瓶、代乳品以及安抚奶嘴。专家强调,宝宝6个月内可以选择纯母乳喂养,因为母乳是0~6个月婴儿的最佳食品。在此期间,婴儿可以从母乳中获取身体所需的全部营养物质及水分。

新生儿的胎脂到底要不要洗?

新生儿皮肤上有一层白色油腻的东西,有的部位多一些,有的部位则少一些,这是从妈妈肚子里带出来的脂肪,医学上称为“胎脂”。虽然胎脂黏附在新生儿娇嫩的皮肤上,显得特别难看,但其实,这小小的胎脂,却是宝宝的一层“保护衣”,它能保护宝宝在妈妈肚子里和刚出生的那段时间。

胎儿时期的保护

妈妈子宫里是充满羊水的,有人就奇怪胎儿的皮肤为什么不会被羊水泡坏呢?其实,秘密就在这一层薄薄的胎脂上。白色的胎脂黏附在胎宝宝的皮肤上,有效阻隔了羊水和皮肤直接接触,这样就保护了胎宝宝娇嫩的皮肤不被羊水浸润坏了。

新生儿期的保护

新生儿出生初时,周围环境的温度比较

低,宝宝身体的热量会向四周散发,使得宝宝体温降低。这个时候,白色的胎脂又一次发挥它的作用了,薄薄的胎脂黏附在皮肤上,如同一件“保护衣”包裹着身体,减少身体热量散发,维持体温恒定。

胎脂在宝宝身上,看起来让人不舒服,但不需要主动去擦掉它。新手妈妈静静观察几天,就会发现白色的胎脂神奇地消失了。这是因为胎脂一般在出生后1~2天内会自己吸收,所以不必擦净。对于长期没有消退的胎脂,有的宝宝会瘙痒不适,可用消毒的脱脂棉蘸消毒石蜡油或婴儿润肤油涂抹,保留片刻使之软化,用婴儿梳子把软化的乳痂梳下来。然后用温和的婴儿洗发液清洗宝宝的头发,轻轻揉搓几分钟,再用清水冲洗干净,清洁更彻底。不要急于一次弄干净,可以分多次清洗,每天清理一点,慢慢弄干净。动作不要太用力,以防损伤到宝宝的头部皮肤。

华师开放教育, 我们的人生加油站!

ECNUSOLE 华东师范大学开放教育学院

2019年秋季学历、培训热招中

网络教育: 高升专、专升本、学制2.5年

咨询电话: 62233921、62232037

社会培训:

- 1、教师资格证笔试、面试考试培训
- 2、教师资格证在线学习平台 (<http://ecnust.edusoho.cn/>)
- 3、普通话水平测试培训
- 4、中级经济师职称考试培训
- 5、科创学堂/蒲公英创客空间 (面向青少年)
- 6、乐高教师培训/STEM导师培训
- 7、其他定制培训

招生咨询热线: 62233388、62233381

报名地点: 上海市中山北路3663号华东师范大学开放教育学院报名处

报名时间: 周一至周日8:30--17:00, (除国定节假日之外)

网 址: <http://www.sole.ecnu.edu.cn>

注:公交67、69、224、909、876、765、754、829、44、94、136、858、216、837、947路以及地铁3、4号线以及13号线均可到达上述地点。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com