

每10个新生儿中就有1个早产儿,早产已成为我国婴儿死亡首因

母乳喂养+“袋鼠抱”护佑“早到天使”

养生关注

中国妇女报全媒体记者 杨娜

“夏爷爷,您好!我马上就满3岁了,感谢您曾经对我的帮助!”11月17日,湖北省妇幼保健院新生儿科主任夏世文收到了这段感谢视频,视频中的小男孩睿睿就是夏世文团队3年前救治的早产儿。中国妇女报全媒体记者看到小睿睿如今健康聪慧,生长发育与同龄孩子无异。

记者从国家卫健委获悉,11月17日是世界早产儿日,今年主题为“母乳喂养,助力健康”。国家卫健委妇幼司早在2016年就将“有爱,有未来”设立为世界早产儿日的中文永恒主题,旨在呼吁全社会关爱早产儿及其家庭,提高早产儿生命质量,促进母婴健康。

近年来我国极早产儿/极低出生体重儿救治能力持续提升,中国新生儿协作网2020年度报告显示,经过积极治疗后,我国胎龄小于32周早产儿存活率达96.1%,出生体重小于1500g早产儿存活率为95.6%,与2019年相比分别提高0.7和1个百分点;2020年存活出院最小胎龄为23+1周,存活出院最小出生体重为440克。绝大多数早产宝宝都能成功闯过各种关卡,顺利出院回到父母的怀抱。这些“早到天使”们用最小的脚掌,一步步跨过生命的万丈深渊,像足月出生的小伙伴们一样健康快乐地奔跑在属于他们自己的人生跑道上……

中国每年约出生100多万个早产儿,未满18岁或大于35岁孕妇早产率明显增高

所谓“十月怀胎”,医学上将孕育满37周及以上的新生儿称为足月儿,而早产儿就是那些不足37周出生的新生儿。世界卫生组织(WHO)发布的《全球早产儿报告》显示,全球每年约出生1500万早产儿,占全部新生儿10%以上,几乎每出生10个新生儿中就有1个早产儿。中国每年约有100多万个早产儿出生,且有不断上升的趋势。

早产宝宝们没有等到“瓜熟蒂落”,就提早来到这个世界,由于发育不完善,其身体会比足月儿更易患病。他们刚一出生就要面临呼吸、保温等十大生死“关口”,暖箱替代了妈妈的怀抱,弱小的身体连满了各种仪器,死神一次次在他们身边徘徊。目前,早产已成为我国婴儿死亡的首因。此外,早产儿出生后,如果未得到及时有效的干预,其生长发育和营养状况也明显落后于足月儿,他们患脑瘫、慢性肺病、视觉和听觉缺陷的比例也明显高于足月儿。

早产常见原因包括多胎妊娠、感染和糖尿病、高血压等慢性病以及遗传因素等。哈尔滨医科大学附属第一医院儿科主任医师孙玲娣介绍,孕期全身感染、宫内感染以及盆腔感染的孕妇,感染容易攻击胎盘,发生早产;妊娠期高血压导致孕妇发生子痫,也容易导致医源性早产;贫血或营养不良会导致胎盘吸收营养不足,胎儿容易提前脱落,导致早产;抽烟、酗酒等不良生活习惯同样会导致孕妇早产;如果孕妇有过流产史尤其是孕晚期流产史,易导致宫颈机能不全,会使早产率增高,而流产后不足一年又再次怀孕对孕妇影响最大。此外,精神压力过大、劳累、撞击以及遗传因素等,都会致使孕妇早产。记者查阅资料也发现,有调查显示,未满18岁或大于35岁的孕妇早产率明显增高,尤其是小于18岁者,其早产发生率是

20~34岁组的11倍。

母乳是早产儿最好的“药”,产后一小时内应尽快开始采集初乳

因为2021年世界早产儿日的主题为“母乳喂养,助力健康”,北京市妇产医院近日在早产儿喂养指导方面建议,对于早产儿来讲,母乳是最好的“药”,神奇的母乳将在很好补充营养的同时,很大程度上治疗“早产”,促进身体机能的完善。

北京市妇产医院的专家指出,早产儿母乳成分与足月儿母乳不同,其营养价值 and 生物学功能更适合早产儿的需求。早产儿母乳中,蛋白质含量高,乳清蛋白与酪蛋白比例达70:30,利于早产儿的快速生长;脂肪和乳糖含量较低,易于早产儿消化吸收;钠盐较高,利于补充早产儿的代谢丢失。从近期看,母乳可促进早产儿胃肠功能成熟,降低院内感染、坏死性小肠结肠炎和早产儿视网膜病变患病率,帮助早产儿尽快恢复健康;远期益处是,促进早产儿神经心理发育,减少成年期代谢综合征风险。母乳的这些益处可直接影响早产儿的健康和远期预后,是任何其他食品所不能替代的。

专家还建议,因为早产儿出生后可能第一时间被放进暖箱去“续养”,在母婴分离期间早产儿妈妈应在产后一小时内尽快开始采集初乳。有研究表明,孩子出生一小时内吸奶或手挤奶收集乳汁,妈妈的产奶量会明显增多;对于较为浓稠的初乳来说,挤奶是最有效、最便捷、最容易采集的方式。

吉林大学白求恩第一医院儿科主治医师郝小生提醒,因为早产儿吸吮力不足,妈妈要耐心喂养,出院初期一次喂奶大多需要30~40分钟。刚出院回家的宝宝,头两三天内每餐喂食量先维持在住院时的原量不变,直到适应家里环境后再逐渐加量。

专家还提醒,间断式喂养方式可减少宝宝吐奶发生及呼吸上的压迫,此时应少量多餐。吃奶量可根据孩子体重来确定,一般来讲每千克体重每天需要150~180毫升,2.5千克重婴儿每天喂350~450毫升就可。喂奶次数每天7~9次或按需哺乳。

“袋鼠抱”可促进早产儿身心健康,早产儿容易贫血应及时检测治疗

除了用暖箱护理早产儿,北京市妇产医院的专家还积极倡导“袋鼠式护理法”。袋鼠式护理,是指当早产宝宝体重达到1000克,生命体征稳定且能维持稳定体温时,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,将只穿尿布的婴儿直立式地贴在母(父)亲的胸口,将早产儿再以棉被或大毛巾遮盖,进行皮肤对皮肤接触的一种护理方式。每



次至少维持1~2小时以上,此期间妈妈可以哺乳。

专家认为,“袋鼠式护理法”可减少或降低新妈妈产后抑郁症,同时促进乳汁分泌,有利于母乳喂养,其保温效果也比暖箱好。更重要的是,这种方法有助于早产儿心理发育,同时可稳定早产儿心肺功能、增强吸吮力、减少低体温、稳定血糖、抑制疼痛,还可缩短早产儿住院时间,降低其死亡率。

中日友好医院预防医学科副主任医师王琳提醒,早产儿由于体内储存的铁比正常孩子少,很容易发生贫血,孩子贫血会出现生长发育落后或吃奶欠佳、频繁呼吸暂停、易感染等。因为新生儿的铁是怀孕最后3个月从母体中获得的,如果是30周或28周出生的早产儿,失去了这个“补铁”关键期,因此其体内贮存的铁非常少,出生后很快就会消耗掉。同时,促红细胞生成素的EPO,正常新生儿很快就可恢复到正常水平,有些早产儿可能出生后3~4个月还恢复不到正常水平。

王琳建议,对早产儿在营养和贫血方面要特别关注,在出生后至半岁左右,都应给孩子及时做血常规检测,如果有贫血,除了早期的预防贫血治疗,对早产宝宝还要继续进行贫血治疗。早产儿回家后,如果贫血建议应继续补充铁剂,补充时间不早于出生后两周、不晚于出生后两个月。”

相关链接

早产儿护理需注意保暖

因为早产儿体温调节中枢发育不完善,必须特别注意保暖。早产儿从出生就会先到保温箱里观察至少一个星期,如果是低体重早产儿至少要待到体重达4斤半左右。适合宝宝生长的室温是24℃~28℃,冬季夏季可用空调将室温调节到最佳状态,使早产儿体温保持在36℃~37℃。每天上下午需给宝宝各测1次体温,如果超过这个范围,则应采取相应措施来调节。给早产宝宝换尿布时动作要快,以免着凉。在尚未达到足月儿体重前,建议早产宝宝要比大人多穿2件,妈妈可通过摸宝宝的后背,如果感觉比较温暖且不出汗,就是比较合适的穿衣量。

早产儿由于先天发育不足,抵抗力相对比较弱。因此接触早产儿的任何人包括母亲、父亲甚至医护人员都必须先洗净双手,且保持手暖和,避免温差刺激。除了专门照看宝宝的人员外,不要让其他人走进早产儿的房间,避免带宝宝去人流密集场所。当亲朋好友探望时,避免他们触摸和亲吻宝宝,以免发生交叉感染。

(杨娜)

运动时配上音乐 孩子成绩提高快

近期,日本国家儿童健康与发展中心、筑波大学和蒙古体育大学等研究小组在《儿科》杂志网络版发表的学术论文称,配有音乐的运动,可提高孩子的学习能力和学习成绩。

研究小组以蒙古乌兰巴托市10所公立小学2301名4年级学生为对象,随机分为运动项目(配合音乐)组(1143人)和非运动项目组(1158人),运动项目组在学校的体育课进行10周(每周2~3次)配合音乐的运动项目,并先后参加全国统一考试(语文+算术),与非运动项目组进行比较。

结果表明,与非运动项目组相比,运动项目组全国统考的平均成绩有很大增长,市区学生提高8.4分,郊区学生提高9.6分,并且耐力和敏捷性也有提高。运动项目的特点为,在约3分钟内,将跳跃、下蹲、跨步等多种类型的运动合在一起,并与欢快的音乐和动作指导声音相结合。

(夏晋)

婴儿期经常吃鸡蛋 可降低鸡蛋过敏风险

一项新研究显示,给婴儿喂食鸡蛋可以降低他们以后对鸡蛋过敏的风险。

在这项研究中,纽约布法罗大学的研究人员分析了美国政府提供的2200多名父母的数据,结果显示,在接受调查的家长中,0.6%的人报告他们的孩子在1岁时对鸡蛋过敏。在1400多名家长中,有0.8%的家长报告他们的孩子在6岁之前对食物过敏。研究还发现,1岁和6岁的鸡蛋过敏儿童在5.6、6.7和10个月时吃的鸡蛋比没有鸡蛋过敏的儿童少。

鸡蛋过敏是世界上第二常见的食物过敏,目前证据表明,在婴儿期早期引入鸡蛋,然后持续和频繁地喂养,或可防止鸡蛋过敏的发展。

(方草)

想减肥 试试绿茶+柑橘

日本九州大学农学院近日发表的一项最新研究发现,绿茶中所含的儿茶素有降脂和减肥效果,绿茶和柑橘多酚的组合可防止体重增加以及降低低密度脂蛋白胆固醇水平。

研究纳入了60名年龄在30~75岁之间健康男女受试者,并将其分成两组。一组连续12周摄入绿茶和α-葡萄糖苷酶抑制剂(一种柑橘多酚),另一组则摄入安慰剂(大麦茶粉)。结果发现,12周后,安慰剂组的内脏脂肪面积显著增加,而在绿茶加柑橘多酚组中,内脏脂肪面积的增加受到了抑制。这一作用在50岁以下受试者中尤为明显,具体表现为:第6周时,受试者体内甘油三酯和血脂百分比下降,第12周内脏脂肪面积和血脂百分比下降。此外,体重、体重指数(BMI)和血液中高密度脂蛋白及低密度脂蛋白的比率也有所降低。

(胡珍)

睡得香 可降低房颤风险

近日发表的一项中美研究再次证明,好睡眠是心脏温柔的枕头,健康睡眠模式有助于降低房颤和缓慢性心律失常发生的风险。

这项研究共纳入403187人,研究者应用健康睡眠模式(HSP)评分来定义整体睡眠卫生,其中包括睡眠类型、睡眠时间、失眠、打鼾和白天嗜睡。研究显示,健康的睡眠模式可以降低29%的房颤或房扑风险,降低35%的缓慢性心律失常风险。而且,研究还发现,睡得好的这点益处处在房颤遗传风险低的人中更明显。

怎么才算健康睡眠模式?其中包括每天睡7至8小时、通常不失眠、不打呼噜、白天通常不困、早睡早起。

(杨进刚)

养生红点

戴假睫毛、化浓妆,当心“化妆性眼病”

海南省眼科医院副主任医师 杨军

化妆越来越成为许多女性每日必备,而“外加”在眼部的化妆品也越来越多。但化妆也要注意分寸,不然很容易美出“化妆性眼病”。

常戴假睫毛危害大。不少年轻女孩在派对或节日期间,都会在眼脸上粘假睫毛,“点亮”自己。其实,如果眼脸上经常使用假睫毛,容易堵塞毛孔、造成眼部发炎或交叉感染。目前市场上出售的假睫毛材质较差,多为化纤产

品,有些甚至是用动物毛发制成,很容易折断,折断后如不小心刺入眼眶,与角膜摩擦会造成角膜磨损、角膜上皮脱落,引起视物模糊和散光。而角膜破损后,细菌容易入侵造成角膜炎,严重的可能引起视力下降甚至失明。

警惕“化妆性眼病”。因画眼妆引起的眼部不适一般有两种情况:一是因为对化妆品过敏或化妆品进入眼内;另一个就是化妆品本身质量有问题或过了保质期。这些都可导致“化妆性眼病”。

预防“化妆性眼病”,首先要购买中性脂

质、无毒的眼妆产品,注意不要被其他物质污染,过了保质期应立即丢弃;此外还要确定这些眼部化妆品是否适合自己体质,特别是过敏性体质的人最好慎用。

化眼妆时,尽量少化浓妆,而且不要太靠近眼球。化眼妆时应闭上眼睛,以防化妆品溅入眼内。如果化妆品不慎溅入眼内或眼睛出现不适,应立即用自来水反复冲洗眼睛。此外,卸妆一定要彻底,卸妆后可用热毛巾敷眼或用水蒸气蒸眼,以缓解不适。化眼妆用的小刷子、眼线笔等,要定期用酒精消毒。

