

新生儿秋季护理注意事项

□保定晚报通讯员 任怀威

天气渐凉,新生儿秋季护理需要特别细心,昼夜温差大、空气干燥,是呼吸道和肠道疾病的多发期。北京儿童医院保定医院专家整理了以下注意事项,希望能帮助宝宝们健康、舒适地度过秋天。

穿衣

“洋葱式穿衣法”。秋季早晚凉、中午热,给宝宝穿衣要灵活,避免过厚或过薄。“洋葱式穿衣法”是给宝穿多层薄衣服,而不是一件厚衣服。内层可以是纯棉、透气、吸汗的贴身内衣。中层为保暖的棉马甲或薄毛衣。外层是防风外套或连体衣。此方法可以根据温度变化(室内外、早晚中午)方便增减衣物,避免宝宝出汗后着凉。

判断冷暖摸颈背。不要靠摸宝宝的手脚判断冷热,因为新生儿末梢循环尚未发育好,手脚偏凉是正常的。正确的做法是伸手摸宝宝的颈后和上背心处。温热干燥表示穿衣合适。发烫、潮湿表示穿多了,需要减衣。发凉则表示穿少了,需要加衣。

保护好小肚子和囟门。可以穿连体衣更好地保护肚子不受凉。如果穿分体衣,务必把上衣塞进裤子里。出门时戴一顶薄薄的棉质帽子,可以有效防风,保护囟门,避免着凉头痛。

皮肤

秋季空气干燥,宝宝的皮肤屏障脆弱,容易出现干燥、瘙痒、湿疹等问题。

洗澡有讲究。无需每天洗澡,每2至3天一次即可。每天可进行局部清洗(如脸、手、屁屁)。水温在37-40℃为宜,时间控制在5至10分钟。使用新生儿专用的、无刺激的沐浴露,每周用1至2次即可。

保湿是重中之重。每次洗澡后,换尿布时,以及感觉宝宝皮肤干燥时,都要全身涂抹新生儿专用的无香料、无刺激的润肤霜。这是预防和治疗湿疹最关键的一步。

臀部护理。及时更换尿布,清洗屁屁后要用柔软的棉布蘸干(不要来回擦),并涂上护臀膏,隔离刺

激,预防“红屁股”。

喂养与起居

坚持母乳喂养。母乳中含有丰富的抗体,能帮助宝宝建立自身免疫力,抵抗秋季流行的病毒和细菌。

补充维生素D。无论是母乳还是配方奶喂养,出生后数天起都应每天补充400国际单位的维生素D,促进钙吸收。

室内环境。每天在天气暖和时开窗通风2至3次,每次15至30分钟(通风时可将宝宝抱到其他房间)。使用加湿器,将室内湿度维持在50%至60%,可以有效缓解空气干燥带来的不适。保持家居环境清洁,减少尘螨,家人回家后先洗手、换家居服再接触宝宝。

疾病预防

秋季是呼吸道合胞病毒(RSV)、流感、轮状病毒等的高发季节。

严格避免交叉感染。新生儿免疫力低下,尽量避免亲戚朋友,特别是小孩的探视。不要带宝宝去人多、密闭、空气不流通的地方(如商场、超市、饭店)。家人都要勤洗手,特别是外出回家后和接触宝宝前。如果家人感冒,务必戴口罩并避免与宝宝亲密接触。

呼吸道合胞病毒是秋季对新生儿威胁最大的病毒之一,可导致严重的细支气管炎和肺炎。除了上述避免感染的方法外,应积极了解并为宝宝采取预防措施(如接种长效单克隆抗体尼塞韦单抗)。

一旦宝宝出现以下情况,应立即就医:肛温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ (新生儿发烧不可轻视);精神萎靡、嗜睡、烦躁不安、哭声微弱;吃奶量明显减少、频繁呕吐、拒绝吃奶;呼吸急促、费力、鼻翼扇动或发出“哼哼”声;皮肤出现皮疹、黄疸加重、大便异常等。



远离疾病困扰

共享健康生活

市第二中心医院职工赛事中获佳绩

保定晚报讯(通讯员罗艳平)保定市第二中心医院工会近日派出两支代表队在保定市卫生健康系统职工篮球比赛和涿州市职工羽毛球团体比赛中双线作战,取得优异成绩,充分展现了该院职工拼搏进取、团结协作、昂扬向上的精神风貌。

10月18日,涿州市举办2025年“中国梦·劳动美——凝心铸魂跟党走 团结奋斗新征程”职工羽毛球团体比赛。此次赛事汇聚涿州市机关、企事业单位及驻涿中(省)直单位15支工会代表队同台竞技。比赛场上,市第二中心医院代表队的运动健儿们迅速进入状态,在男子双打、女子双打、混合双打等项目默契配合,凭借精湛的球技与顽强的拼搏意志一路过关斩将,经过一天半的激烈角逐,最终获优胜奖。

与此同时,在保定市卫健委举办的2025年卫生健康系统篮球比赛也正在火热进行,现场战况异常激烈。本次赛事共有来自市属各卫生健康单位9支代表队、130余名运动员参赛。比赛采用联赛制,分阶段开展16场循环赛与4场淘汰赛(含半决赛、决赛),全程20场比拼层层递进,既考验团队竞技水平,更检验协作能力。

赛场上,市第二中心医院男子篮球代表队的队员们攻防兼备、斗志昂扬,在多层激烈对抗中保持稳定发挥,用汗水与坚持诠释着医者的担当与活力,最终荣获男子团体三等奖,为医院再添荣光。

该院相关负责人表示,两项赛事双线告捷,是全院职工凝聚力、战斗力的生动缩影,更是该院工会长期开展文体活动,丰富职工业余生活的扎实成果。未来,医院工会将持续搭建多元化文体活动平台,鼓励职工以更加强健的体魄、更加饱满的热情投入到



医疗服务工作中,为守护人民群众健康,推动医院高质量发展注入更强动力。

市康复医院——市第一中心医院普外科联合病房揭牌

保定晚报讯(通讯员梁馨)保定市康复医院肛肠外科微创诊疗培训班暨保定市康复医院——保定市第一中心医院合作共建普外科联合病房揭牌仪式近日举行。中国康复研究中心、保定市第一中心医院、保定市康复医院等单位领导代表出席本次活动,共同见证区域肛肠医疗与康复事业发展的重要时刻,参会人员80余人。

作为紧密型医联体的核心成员,保定市康复医院与中国康复研究中心、保定市第一中心医院始终秉持“资源共享、优势互补”的理念,深耕区域医疗服务提质增效。仪式现场,普外科联合病房的揭牌标志着两家医院的合作从技术协作迈入“治疗——康复”一体化管理的新阶段。

市康复医院相关负责人表示,此次活动既是紧密型医联体建设的深化实践,更是响应群众健康需求的具体行动。未来,三方将持续深化合作,以联合病房为纽带、以学术培训为支撑,让微创技术更普及、康复服务更优质,为保定及周边群众的肛肠健康保驾护航。

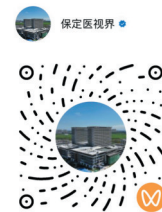
糖尿病足专项培训班在保举行

保定晚报讯(通讯员葛川)为促进糖尿病足诊疗规范化发展,构建优质高效的整合型医疗卫生服务体系,近日,由北京整合医学学会、北京整合医学学会血管保肢学分会、北京医院糖足学院联合主办,保定市第二医院承办的“慢性创面诊疗系列活动(河北站)——糖足管理师培训班”在保定举办。来自7个省市的43名学员参加培训。

此次培训围绕糖尿病足诊疗,分为理论授课与案例讨论两部分。北京医院糖足学院讲师团通过《足部解剖及感染蔓延路径》《伤口三角——感染/组织活力/环境的深度理解及相互关系》《糖足相关治疗技术实施的时机选择及注意事项》《中西医结合糖足治疗策略》《伤口卫生技术与中医外治法的整合与应用》《以感染为主要矛盾的糖足诊疗路径》《以缺血为主要矛盾的糖足诊疗路径》《糖尿病足——不同伤口类型的处理策略及愈合形式规划》《糖足诊疗——兼具安全/效率/结局》等多个核心课题,系统讲解糖尿病足诊疗中的关键难点与前沿技术进展。课程内容紧密结合临床实际,全面梳理治疗策略与实施路径,助力学员建立更加系统、规范的糖足诊疗知识体系。

在案例讨论与考核环节,以真实临床病例为切入点,引导学员综合运用所学知识,围绕关键问题与诊疗难点展开深入分析与交流,有效提升了学员应对糖尿病足复杂病例的临床思维与实践能力。随后专家为通过考核学员颁发糖足管理师合格证书,并鼓励大家将培训所学新知识、新技术应用于临床实践,为糖尿病患者提供更优质、规范的医疗服务。

保定市第二医院相关负责人表示,本次培训班内容详实、注重实效,不仅促进了多学科治疗理念的融合与临床技能的提升,也为跨区域学术交流搭建了高质量平台。未来将继续发挥区域引领作用,不断深化与各方协作,为推动“健康中国”战略实施贡献更多力量。



欢迎关注保定
医视界视频号