

# 宝宝又“红屁屁”了 怎么预防?

哪个爸妈在养育宝宝的时候不担心宝宝有“红屁屁”?“红屁屁”学名为“尿布性皮炎”,大多数宝宝都经历过或轻或重的“红屁屁”,主要表现为宝宝臀部与尿布接触区域的皮肤出现潮红、皮疹,甚至出现溃烂及感染。大多数“红屁屁”不严重,但“红屁屁”一旦出现也让家长们忧心不已。专家表示,“红屁屁”是可以预防的。

## 大小便刺激、过度清洁均可诱发“红屁屁”

女儿“小芝麻”出生后,妈妈林女士很是上心,但由于缺乏经验,都是道听途说或上网搜索育儿护理方法。宝宝才一个月大,她就发现女儿屁股皮肤发红。她估计是尿布的尿刺激导致的,于是经常用湿纸巾给宝宝擦屁股,每次擦完后还给宝宝皮肤扑上爽身粉,就为了不让“小芝麻”皮肤干爽点,应该就不容易“红屁屁”了吧?谁想到,这么一折腾,“小芝麻”的“红屁屁”愈发严重,红得越来越大块,这可急坏了林女士,赶紧带孩子就医。医生指出,林女士做错了不止一点,这是导致宝宝“红屁屁”越来越严重的原因。

专家介绍,“尿布性皮炎”顾名思义,最主要是宝宝臀部因长期包裹在潮湿、闷热的尿片中,粪便、尿液中的刺激物质使皮肤受损而出现的小屁股发红。而细菌、真菌等微生物在受损皮肤上继发感染会更加加重红屁屁的程度。值得指出的是,臀部皮肤经常接触清洁剂也是一个诱发因素。

## 少裹常换尿片、少用湿纸巾和爽身粉可预防

要预防宝宝“红屁屁”,可从以下四点入手:

一、尽量少裹尿片。尽量不要给宝宝裹尿片,这是预防宝宝红屁屁的最佳方法。最好每天都让宝宝的小屁屁在空气中多晾几个小时,天暖、天晴时经常让宝宝的小屁屁晒太阳,可避免皮肤与尿液、粪便接触。

二、经常更换尿布。宝宝哭闹时,我们应打开尿片看看宝宝是不是尿了,如果发现宝宝尿了或者拉大便了应立即更换新的尿片。

“宝宝一般两三个小时内会有小便或大便,但也有可能两三个小时尿片都是干净的或尿液不多,即使这样,也要换尿片。”专家称,即使宝宝的尿片是干净的,还是建议每隔2~3小时就更换干净的尿布,因为新生宝宝大约每15分钟到20分钟就会排一次尿,虽然他们的尿量只有一汤匙的量,也会对皮肤造成刺激。

另外,也有一些家长会给宝宝使用尿布,认为更透气,屁股不易红。实际上,如果洗尿布时用了肥皂、洗衣粉等强刺激性物品,也会造成宝宝皮肤刺激。专家建议,有小

便的尿布要用开水烫,清水洗有大便的尿布,可以用碱性不强的物品如香皂洗尿布,然后放在太阳底下晒。

三、少用湿纸巾。“很多妈妈没有注意到湿纸巾里面有清洁液,这对宝宝娇嫩的皮肤是一种刺激!”专家称,再温和的湿纸巾中也是含有清洁液的,这会刺激宝宝娇嫩的皮肤。专家建议在家中,每次宝宝大便后,可先用湿纸巾初步清洁,再用温水清洗,温水洗干净后再用柔软的面巾轻轻吸干水分。如此一来,清洁皮肤的同时也清除了湿纸巾中残留在屁屁上的清洁液,而面巾要轻轻印干,千万别来回摩擦,否则容易磨损宝宝的皮肤。

四、慎用爽身粉。不少家长为了让宝宝皮肤干爽,或预防宝宝长痱子,会在宝宝洗完澡后给宝宝会阴部及臀部擦一层爽身粉,其实这反而可能会导致宝宝出现皮炎。“宝宝的汗液、尿液、粪便与爽身粉混杂在一起,会形成一粒粒甚至一块块潮湿的物体藏在宝宝的皮肤褶皱处,对皮肤产生反复摩擦,使宝宝屁屁发红甚至磨烂。



## 预防宝宝“红屁股”的四个妙招:

- 不裹尿布
- 经常更换尿布
- 少用湿纸巾
- 慎用爽身粉

## 轻的可涂药、照灯,重的要及时就医

若预防措施做了宝宝还出现“红屁屁”,或宝宝已出现了“红屁屁”,家长们也不用太过焦急,可参考以下三种处理方法:

一、如果宝宝只是出现屁屁皮肤红的话,除了严格坚持以上预防措施外,增加更换尿片的频率,增加宝宝屁屁暴露的时间,减少屁屁被包裹在尿片中的时间,还可以在宝宝屁屁上薄薄涂一层冷冻的蜂王浆,不必

包扎。

二、如果屁屁已有皮损,可以用家里带有红外线功能的40瓦台灯,给宝宝照射臀部,但要注意保持一定距离,约为30~40cm,每天照射1~2次,每次15分钟。

三、如宝宝屁股皮肤出现溃烂,及时就医,以防感染。

(梁瑜)



# 婴幼儿湿疹易复发 护理得当很重要

婴幼儿湿疹,即俗称的“奶癣”,是婴幼儿时期比较常见的一种变态反应性皮肤病。专家指出,其主要表现为发际、双颊、颌下、颈部、四肢、背部、胸部或臀部等部位的皮肤出现红色斑丘疹。开始为散发小丘疹或红斑,继而糜烂、渗液、结痂。这种疹子伴有瘙痒感,常令患儿哭闹不安、搔抓摩擦。若未采取有效的护理措施,还可引发感染,使病情愈发严重。而且“奶癣”还会反复发作,常令宝妈们头痛不已。那么,如何才能让宝宝少受湿疹的困扰呢?李晓伟表示,要注意以下四点:

## 回避引起过敏的食物

宝宝的湿疹跟其自身的过敏体质有很大的关系,所以,要尽量避免让宝宝接触可能引起过敏的物质。对于尚未开始添加辅

食的小婴儿来说,最常见的过敏原是牛奶蛋白。如果是人工喂养的,需暂停用用的配方奶粉,试改用部分水解蛋白配方奶粉、深度水解蛋白配方奶粉;如果是母乳喂养的,乳母应注意回避引起宝宝过敏的可疑食物。

通常宝宝四个月开始就要添加辅食了,而有过敏体质的宝宝则一般延迟至6个月后再添加固体食物,对容易引起过敏的食物(如牛奶、鸡蛋等)建议12个月后再添加。辅食添加中应遵循逐一添加、由少到多、由一种到多种的原则。每添加一种食物后,如1~2周末发病,才继续尝试下一种食物,以探明宝宝可疑的过敏食物。对于不过敏的食物可以继续食用,而过敏的食物则应回避。

## 减少对皮肤的刺激

宝宝的皮肤角质层比较薄,对各种刺激比较敏感。如果宝宝有湿疹,家里尽量不要铺地毯、减少绒毛玩具。宝宝的贴身衣物宜选用棉质、宽松、透气的材质。

喂食后,要及时用干净的小手帕给宝宝擦干净,以免残留的食物干了后会刺激宝宝稚嫩的皮肤。当湿疹导致瘙痒难耐时,可外用一些止痒药物如炉甘石等。注意不要让宝宝用手去搔抓,洗澡时也不要用水去烫洗,选择适宜的水温,以免刺激皮肤而引起湿疹的加重。

## 注意皮肤保湿

皮肤干燥是引起湿疹发生的一个很重要的原因,也是常被家长忽略的一个原因。宝宝皮肤发育尚未完善,最外层表皮的角

质层很薄,容易散失水分而导致皮肤较干燥,如果不注重保湿,则可能会诱发湿疹。所以,宝妈们要注意给宝宝做好保湿工作:洗完澡后,给宝宝全身涂抹一些婴儿润肤露,以使皮肤保持滋润;如果空气中的湿度比较低,可以在家里开一下加湿器,但要注意定期清洗加湿器,以免将滋生了细菌的水分直接喷到空气中。

## 疹子破溃后要及时就诊

如果疹子未破溃,可在医生指导下在患处涂抹鞣酸软膏、护臀霜或一些油性物质;疹子破溃渗液,易使细菌附着在皮肤上,引起破溃面的再次感染而加重病情,所以,一旦疹子破溃了,要及时送宝宝到医院皮肤科就诊。

(林恒华)