

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更会加重红屁股的程度。值得指出的是，臀部皮肤经常接触清洁液也是一个诱发因素。

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，这是预防宝宝红屁股的最佳方法。最好每天都让宝宝的小屁股在空气中多晾几个小时，天暖、天晴时经常让宝宝的臀部晒太阳，可避免皮肤与尿液、粪便接触。

二、经常更换尿布。宝宝哭闹时，我们应该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。

“宝宝一般两三小时内会有小便或大便，但也有可能两三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股上的清洁液，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皱褶处，对皮肤产生反复摩擦，使宝宝屁股发红甚至磨损。



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，还可以在宝宝屁股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，需暂停现用的配方奶粉，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，宝妈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，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)