

居家保持中性温度助宝宝御潮

本报记者 李振辉 通讯员 白恬 谢荆荆 陈敏琪 王慧

新生儿小宝宝在家中除了喂养问题之外,还不能忽略家中环境和温度的保持,广州医科大学附属第三医院新生儿科谭小华副主任医师表示,中性温度是新生儿宝宝睡得好、玩得好、发育好的关键因素,保持适中温度,可以帮助保持新生儿的正常体温,促进宝宝生长发育。

适宜的中性温度如何保持?

适中环境温度应该是24°至26°C,最低不能低于18摄氏度,最高不能高于28摄氏度,相对湿度适宜在50%至60%。

温度:室温过高时,可引起新生儿皮肤蒸发大量汗液排出而散热,呼吸增快,带走水分,使体内水分不足,血液浓缩,而引起发

烧,称“脱水热”。如室温过低,可使新生儿体温不升,甚至使新生儿皮肤及皮下脂肪变硬,出现新生儿硬肿症,并且会影响四肢活动和吸吮。

湿度:合适的室内湿度也很重要。湿度过低时,空气中的含水量少,空气过于干燥,容易造成

呼吸道黏膜干燥、纤毛运动能力降低,对病毒细菌的抵御能力降低,易患呼吸道感染;也易使宝宝口鼻分泌物黏稠,不易被清理;鼻黏膜干燥,易诱发鼻出血。湿度过高时,又利于些病原菌的繁殖,尤其是霉菌,增加了新生儿被感染的危险。

“中性温度的环境”可防病助生长

什么是中性温度?谭小华解释说,它是指环境的温度,在适中的环境温度中,新生儿的体温可维持36°C至37°C,这种最适宜的环境温度,通常称为“适中温度”或“中性温度”。

中性温度对新生儿发育有什么作用?据谭小华介绍,新生儿体温调节中枢尚未完善,加之其皮下脂肪薄,很容易受室温的影响,出生后环境温度比母亲子宫内温度要低,因而出生后,新生儿的体温会明显下降。如果环境温度适中,新生儿的体温可逐渐回升,达到36°C-37°C,这种最适宜的环境温

度,也就是适中温度或中性温度。中性温度可保持新生儿的正常体温,消耗的氧气也最少,新陈代谢率最低,热量消耗也少,使营养素核热能均以最大限度地用于身体的生长发育,特别是神经系统的发育。

中性温度下,衣物负担少了,宝宝皮肤感知更多,活动更灵活,动作增多,肌肉锻炼增多了,宝宝运动能力也会增强。活动多,新陈代谢快,宝宝吃得香,睡眠质量也会更好。因此,在适中温度的环境中,不但可预防疾病的发生,而体重增长也快了。长得好,学习能力也更好了。

调节适宜环境要注意六点

1. 内外兼顾暖对流。冬天保暖可使用暖气、火炉、取暖器等,如果门厅门缝大,或者不是自动关闭门,新生儿卧室和室外都需要设定相同温度,避免门洞开合的对流风使得室内温度突然下降,对于体脂单薄的新生儿,体温会骤然下降。

2. 湿度维持。室内暖气时皮肤干燥原因之一是湿度下降了,湿度维持50%-60%比较适宜,湿度过低时可采用加湿方法,湿度

过高,则需要除湿。

3. 穿薄棉长袖连体衣。中性温度下,衣物负担少了,宝宝皮肤感知更多,活动更灵活,动作增多,体温会提升,所以薄薄的长袖连体衣最为适合。睡熟时裹好被褥,提高宝宝的睡眠质量。衣物过多时宝宝皮肤失水增加,会出现痱子、嘴唇干裂、便秘。

4. 测量工具智能用。家长需要掌握室温测量和湿度测量工具

的用法,放在合适的位置,帮助监测环境温度和湿度。

5. 定时通风保质量。室内应该定时通风,至少每天两次,每次15-30分钟,保持室内清新的空气;避免新生儿接触对流风,可在痛风时将宝宝暂时抱离通风房间。

6. 避免煤气和烟气。不要在宝宝的卧室内用煤气灯、碳炉等,艾灸、蚊香也会产生烟气,刺激宝宝呼吸道,应避免。

