

宝宝肚脐护理：正确处理脐带脱落

□李淑芳

经常会有宝妈宝爸求助这样的问题，如“宝宝的脐带为什么还没有脱落？”“宝宝脐部怎么又流脓液了？”“宝宝的脐带开始脱落后，要如何处理？”这些问题能够反映出很多新手父母不了解宝宝肚脐的护理知识，遂本文就围绕宝宝肚脐护理进行论述，向大家科普相关的知识。

1 需要掌握的肚脐护理知识

1.1 脐带脱落前护理

(1) 保持干燥

初期保持脐带周围区域的干燥非常重要。每次为宝宝更换尿布时要确保宝宝脐带周围区域干燥，可以使用一块干净的纱布轻轻擦拭脐带周围的

皮肤，以帮助其保持干燥。

(2) 避免过度摩擦

脐带区域应避免过度摩擦。日常生活中应防止宝宝脐带与尿布或衣物过度摩擦，这会造成感染或延迟脐带脱落，可使用宽松的尿布，避免将尿布固定在宝宝脐带区域。

(3) 防止感染

保持脐带区域的清洁是防止感染的关键。每天用温开水轻轻擦拭宝宝脐带周围的皮肤，并用干净的纱布轻轻蘸干，避免使用任何外用药物或消毒剂清洗脐带区域，这会对皮肤造成刺激或延迟脐带脱落。正确的操作是，首先，消毒过程中可以使用婴儿专用消毒液或75%酒精、一次性消毒棉签，

取一根棉签蘸取消毒液，左手轻提脐带，右手拿棉签，先消毒脐带根部，顺时针绕1圈，再消毒脐带；然后，更换新的棉签，蘸取消毒液，在脐带周围消毒，注意肚脐周围2厘米的皮肤都需要消毒；最后，再次更换新的棉签并蘸取消毒液，消毒脐带残端。在消毒过程中需要注意，使用过的棉签不可重复蘸取消毒液，避免感染。

(4) 观察异常

定时监测脐带区域的健康状况。如果出现以下情况应及时就医：宝宝脐带周围出现红肿、渗液、异常气味，宝宝脐带附近皮肤发红或有温度升高等症状。另外，脐带残端脱落前会出现根部黏糊糊的现象，甚至部分宝宝会出现渗血，这些都是正常现象，多注意消毒即可，若症状持续且加重，应及时就医。

1.2 脱落后护理

(1) 注意观察

脐带脱落后宝宝的脐部可能会留有一层痂皮，其会逐渐自然脱落，仅需注意观察即可。正常情况下脐部是干燥的，若脐部出现潮湿或有少许液体渗出的情况，可以使用消毒棉签蘸取消毒液进行擦拭，并消毒肚脐根部和周围皮肤。注意消毒不要使用龙胆紫，这样不但会影响脐部感染情况的观察，还会造成脐部结痂、分泌物不能正常排出，从而加重感染。同时，注意观察脐带脱落后伤口是否愈合正常，如是否有红肿、渗液、异常气味、出血、感染等症状。如果出现异常症状，应及时就医。

(2) 避免剧烈活动和摩擦

脐带脱落后伤口处比较娇嫩，应避免剧烈活动和过度摩擦，以免伤口再次受伤或感染。

(3) 婴儿衣物和尿布的选择

选择宽松透气的衣物和尿布，避免过紧或会摩擦脐带伤口的衣物。衣物尽

量选择纯棉的布料，以保持伤口周围的通风和干燥。

(4) 定期就医检查

根据医生的建议，定期带宝宝到医院进行局部伤口的检查，以确保伤口正常愈合。

2 需要避免的脐带护理误区

2.1 使用碘伏擦拭脐带区域

以前人们一直认为使用碘伏能够对宝宝进行脐带区域消毒，但最新研究表明，使用碘伏可能会造成少量的碘液被吸收。因此，不建议使用碘伏清洁宝宝脐带区域。

2.2 脐带包扎

以前人们有时会将宝宝脐带用纱布或草药包扎起来，认为这样能够帮助伤口愈合，因此很多老人会对脐带进行包扎护理。但是，现在的护理观点认为，包扎脐带可能会影响伤口处的通风，导致感染，延迟愈合。因此，一般情况下不建议包扎宝宝脐带。

2.3 没有及时观察并咨询医生

脐带是宝宝的外科创伤，需要定期观察是否有异常症状，如红肿、渗液、异常气味等。如果出现异常症状应及时咨询医生，以便及时采取措施进行处理。

2.4 脐带区域未保持干燥

湿润的环境容易滋生细菌，延迟脐带脱落，因此保持脐带区域干燥非常重要。每次为宝宝换尿布时应轻轻擦拭脐带周围的皮肤，使其保持干燥。

总而言之，照顾新生儿的宝爸宝妈需要特别注意宝宝肚脐的护理，每天遵医嘱进行消毒，但注意不能过度。同时，日常护理中注意保持宝宝脐部的干燥，脐带脱落后仍需要进行消毒护理。

(作者单位：广西桂林市全州县妇幼保健院)



女性私密护理：保持健康的小窍门

□伍素媛

女性的私密护理对于保持身体的健康和舒适至关重要。正确的私密护理能够降低感染的风险，减少疾病的病发率，有助于保持身体的自洁和酸碱平衡。在日常生活中，女性通过使用正确的护理方法和窍门，可以有效地维护私密部位的健康。本文将介绍保持私处健康的小窍门，帮助您了解如何进行女性私密护理。

1 均衡饮食和适量运动

重视膳食营养，摄入足够的维生素和矿物质，可以促进女性的身体健康。均衡饮食包括增加蔬菜、水果、全谷物

和优质蛋白质的摄入。这些食物富含维生素和矿物质，有助于保持女性私密部位的健康。此外，女性要避免过量摄入盐、糖和高脂肪食物，以降低患慢性疾病的风险。保持适当的体重对维护女性私密部位的健康也很重要。肥胖不仅可能增加阴道感染和尿道感染的风险，还可能引起高血压等相关疾病。因此，女性应在保持身体健康的前提下使体脂维持在正常水平，通过合理的饮食和适量的运动来控制体重。定期进行有氧运动，如快走、跳舞或游泳，可以增加血液循环速度，促进人体新陈代谢，有助于维持身体的良好状态。

2 温和的清洁方法

保持私密部位的清洁非常重要，清洁时应使用温和的洗液、清洗剂或清水。选择pH值(体液的酸碱度)适合的清洗产品，并确保其不含有过多的化学成分，以免刺激和损伤皮肤。另外，不要过度清洗私密部位，过度清洗会打破自然菌群平衡，引起感染或其他问题。每天用温水以轻柔的动作清洗私密部位，即可保持私密部位的干净和健康。

3 选择适合的内裤

选择适合的内裤对于女性的私密护理至关重要。首先，建议选择透气性好的棉质内裤，尽量避免使用合成材料制成的内裤。棉质内裤有良好的透气性，可以有效吸收汗水，并保持私密区域的干燥和通风。相比之下，合成材料的内裤往往缺乏透气性，容易滋生细菌和霉菌，有可能引发感染。其次，选择合适的内裤尺寸。避免穿紧身裤与过紧的内裤，其会限制私密区域的血液循环、增加摩擦和压力，可能导致不适或引发潜在的健康问题。相反，选择宽松舒适的内裤有助于保持私密部位的健康和舒适。

4 保持良好的卫生习惯

保持良好的卫生习惯对于女性私密部位的健康尤为重要。在经期使用卫生巾或卫生棉条时，积聚的血液和分泌物等可能成为细菌滋生的温床，及时更换卫生巾或卫生棉条可以减少发生感染的风险。同时，应使用干净的卫生纸或湿纸巾擦拭私密部位，这样可以去除污垢和

分泌物，使私密部位保持清洁和干燥。需要注意的是，排尿后擦拭，应该将纸张从前向后擦拭，以避免将肠道细菌带入尿道，造成尿道感染，减少细菌交叉感染的风险。除此之外，有性生活的女性在性生活前后都需要做好清洁，注意性生活卫生，如果没有生育计划，在进行性行为时必须正确使用避孕套，减少性传播疾病的发生，并有效避孕，确保身体健康。

5 定期体检和咨询专业医生

定期体检和咨询专业医生是保持女性私密部位健康的重要措施。定期进行妇科体检可以帮助女性及时发现潜在的健康问题，如感染、肿瘤等。通过体检，医生可以根据女性的身体状况，提供个性化的建议和专业的治疗方案。此外，遇到私密部位的异常情况时，比如瘙痒、异常分泌物、不规则出血等，一定要及时求助医生，不要因为尴尬或担心而拖延就医，许多潜在的问题在早期得到及时治疗往往可以避免发生进一步恶化。专业医生会根据症状进行综合评估，并给予确切的诊断和治疗建议。同时，女性应该学会识别异常的生理变化和潜在问题，保持对自己身体的关注。定期体检和专业咨询将为女性提供及时的健康指导，帮助维护私密部位的健康与舒适。

总而言之，合理运用上述措施可以确保女性私密部位的健康与舒适。通过加强对女性私密护理的了解并采取正确的方法，女性可以保持私密部位的健康，提升生活质量和幸福感。

(作者单位：广西桂林市全州县妇幼保健院)

