

## 新手爸妈避坑 培养宝宝良好的作息规律

宝宝的睡眠和作息,一直是儿童保健门诊中最容易引起宝妈宝爸焦虑的问题。家长朋友都知道刚生下来的小宝宝每日睡眠的时间长度可以达到15~16小时。所以新手爸妈特别关注宝宝的睡眠总时长,如果白天宝宝好不容易睡着了,大人往往把窗帘拉起来,环境也弄得异常安静,任由宝宝睡也不带出去活动,生怕吵醒宝宝缩短了睡眠总时长,从而影响生长发育。这样做对吗?

不同的宝宝,睡眠总时长的差异很大。正如一句广告语说的“充电5分钟,通话几小时”,不除外有的宝宝具有高“续航”能力,对于睡眠时长的需求很低,其实,只要宝宝醒来时精神反应良好、定期体检监测生长发育正常,也不建议特殊处理。

比睡眠总时长更重要的是——入睡的时间点。因为生长激素分泌是有时间点的,往往是在夜间11点、入睡后2小时达到深度睡眠时才会出现分泌的高

峰。这意味着,从宝宝一生下来,我们家长就要作为一个引领者的角色,让宝宝逐步适应人类世界的作息规律——昼夜规律,即白天活动,晚上累了睡得好的规律。

### 白天睡眠合理安排

白天就该是有光线、有背景噪音的,不建议用遮光窗帘,也不建议把环境弄得过于安静。宝宝睡觉的房间,如果家长朋友需要进去拿东西,该进去就进去;如果白天需要用洗衣机,该用就用,不要怕噪音吵着宝宝。白天就是为了锻炼宝宝睡眠的抗干扰能力,建议家长朋友把注意力放到多带宝宝出去户外活动上,早晨和下午各一次,哪怕宝宝睡着了也要坚持出去活动,这样宝宝会慢慢调整到户外活动时醒来看风景,回家后累了自然睡的作息规律。试想,如果在白天吵闹的环境中宝宝仍然能睡得着,还用担心以后的睡眠问题吗?

### 夜间睡眠科学安排

夜晚就该是黑暗的、安静的,不建议开夜灯,让宝宝习惯自然夜的黑。长久开灯睡觉会让宝宝混淆昼夜,以为夜也是明亮的,那么以后不开灯岂不睡不着了?而且还有刺激松果体导致性早熟的风险,也会影响深度睡眠、干扰生长激素分泌。夜间少干扰宝宝,可以给宝宝穿分腿睡袋,只要宝宝没有醒,避免夜间给宝宝频繁换尿布或者盖被子。

### 优先保证夜间睡眠

还是有家长朋友会问:“我的宝宝夜间睡得本来就少,白天好不容易睡着了,再不让睡,岂不一天才睡那么一点点?我的宝宝白天吃得少,夜间好不容易肯吃点,再不让吃,岂不一天都没吃什么东西?”类似的问题循环往复,生生不息。新手爸妈的焦虑和小心翼翼只有经历过的人才懂。

不必纠结,生长激素是夜间重点分泌的,不是白天,要优先

保证宝宝的夜间睡眠。宝宝一天总归会有觉醒的时候,如果任由其白天不停地睡,而不带出去户外活动,岂不到了夜间宝宝就很精神,夜奶迟迟断不掉?用白天睡眠来补总的睡眠时长,无异于丢了西瓜捡了芝麻;靠夜奶来补一天吃的总量,吃胖的是体型,损失的是长高的生长激素。

对于睡眠总时长需求比较低的宝宝,我们更要保证白天至少2小时以上的户外活动,不要白天都补觉去了,尤其是下午3点半以后需要适当叫醒,多带出去户外活动,这样夜间累了宝宝自然会睡,才能让宝宝把有限的睡眠时长都分布到夜间,有助于生长激素分泌。减少了夜奶,宝宝白天饿了自然会吃,这是人类百万年来进化的本能,不用担心的。

做到以上这些,新手爸妈也能早期培养出宝宝良好的睡眠作息规律,育儿路上不焦虑。

(作者:黄蓉 厦门大学附属妇女儿童医院 儿童保健科 副主任医师)

## 婴儿“胎记”是什么

“胎记”有可能出生时即出现,也可能在出生后几周或者几个月后才慢慢浮现。一般可分为色素性和血管性,常见的色素性包括太田痣、先天黑色素痣、咖啡牛奶斑等,血管性则包括葡萄酒色斑、婴幼儿血管瘤等。

### 太田痣

多发生于亚洲蒙古人种,大部分一般患病人群是先天性的,小部分人群出现在青春期前,妊娠期也有小部分患者出现。主要分布在面部三叉神经(尤其是颧支、颞支)所在区域,也可波及巩膜等组织。表现为眼周围及面部皮肤褐青色斑块或斑片。

该病最早可能只是眼睑局部的色素加深或“眼白”周围出现黑斑,逐渐缓慢发展到1/4面部到半面部,因此有些家长早期很难发现,甚至认为是宝宝晚上哭闹导致的“黑眼圈”。

太田痣不能自行消退,随着年龄的发展颜色反而会加深、表面皮肤增厚粗糙,形成数量不等的“小疙瘩”,目前主要以治疗色素性疾病的激光为治疗金标准,例如蜂巢皮秒、翠绿宝石激光

灯。由于疗程较长(根据颜色深浅不同需要3~6次甚至更多次),因此建议患者及早治疗,避免因面部色斑引起儿童心理障碍出现。

### 鲜红斑痣

正式名称为毛细血管畸形,也可以称葡萄酒色斑,在宝宝出生时出现,多发于头、面、颈部,也可累及四肢及躯干,表现为边缘清楚而不规则的大小不等的红色斑块,按压后不褪色,随着年龄增长,颜色加深变红、变紫,出现不同大小的小疙瘩,很多家长和部分非专业的医生容易将这类疾病和“血管瘤”混淆,但鲜红斑痣其实是属于脉管畸形的一种。斑块不会自行增大,其面积随身体各部位生长等比例增大,无法自行消退。部分严重的病变可伴有软组织甚至骨组织的增生,导致肢体的粗大畸形。

目前的主要治疗方式是波长在530~1064nm间的激光或光动力治疗。

### 牛奶咖啡斑

这类色斑就是像牛奶和咖

啡混合后呈现的颜色,从淡褐色、棕褐色直至暗褐色,大小不等,形状不规则,但边界清楚表面光滑,除颜色外与正常皮肤没有区别。

出现在除手掌及足底以外身体的任何部位,主要见于非暴露部位,大部分发生在5岁以前的婴幼儿。目前皮秒激光或翠绿宝石激光等治疗效果良好,约3~6个月一疗程可见到明显疗效,但需要注意多发的牛奶咖啡斑(超过6处)有可能伴有神经纤维瘤病,且该病往往为家族发病。

### 婴幼儿血管瘤

婴幼儿血管瘤是最常见的婴幼儿良性肿瘤,许多患儿出生时往往看不到瘤体,或者仅为针尖样、擦伤样表现,部分家长误认为蚊虫叮咬或接种疫苗导致,婴幼儿血管瘤的发病过程包括增殖期、消退期、消退完成期。

大部分患儿期初表现为小红斑,在出生后3~6个月快速增长,包括颜色加深、瘤体迅速变大、6个月后进入消退期,瘤体不再发展或者缓慢发展,直至1~2岁左右停止生长、血管增生停

止,瘤体萎缩、变薄,颜色由充血的红色变为红白相间。

婴幼儿血管瘤属于自限性疾病,虽然大多数能自行消退,但消退速度和消退后的结局各不相同。完全消退为正常平复,概率较低。约80%的患者在血管瘤消退后出现局部瘢痕、皮肤过多、毛细血管扩张等后遗症。目前的这个治疗方式包括药物、激光、手术及介入治疗等。

### 蒙古斑

常见的先天性色素性疾病,多见于有色人种,因蒙古人种发病率最高,故称为蒙古斑,与好发于面部的太田痣外观接近,但一般常见于臀部、腰部或背部。其表现为平坦、光滑的蓝黑色斑块,一出生时就有,大小、数量因人而异,90%以上的黄色人种在出生时即可见这种色斑,几乎均在数月或数年后完全消失,一般在3~7岁完全消退,本病是良性病例,且由于自行消退的特性,一般无须特殊治疗。

(作者:林博 福建医科大学附属第一医院麻醉科 副主任医师 硕士研究生)