新生儿居家照护常见误区全解析

刘笑笑，王晓洁*

陕西省人民医院　陕西西安

【摘要】新生儿阶段是人体生长发育最特殊、生理机能最脆弱的时期，各脏器系统发育尚未成熟，体温调节、消化、免疫、呼吸功能均未完善，居家照护的科学性直接关系新生儿存活率、生长发育质量及远期健康状态。当前基层家庭新生儿照护普遍存在传统经验主导、科学认知匮乏、网络碎片化知识误用等问题，大量非规范性照护行为形成育儿误区，易诱发新生儿呛奶、窒息、肠胃功能紊乱、皮肤损伤、黄疸迁延不愈等并发症，严重者可危及生命。本文结合新生儿生理病理特点，系统归纳居家喂养、睡眠体位、皮肤脐部护理、日常保暖、疾病处置五大维度常见照护误区，分析误区所致健康危害，并提出规范化、可落地的居家照护方案，旨在指导新手家长规避育儿风险，普及科学新生儿照护理念，降低新生儿居家照护不良事件发生率，保障新生儿健康生长发育。

【关键词】新生儿；居家照护；育儿误区；科学护理；婴幼儿健康

【收稿日期】2026 年 8 月 5 日　　【出刊日期】2026 年 9 月 3 日　　【DOI】10.12208/j.ijcr.20260431

Analysis of common misconceptions in home care for newborns

*Xiaoxiao Liu, Xiaojie Wang**

Shaanxi Provincial People's Hospital, Xi'an, Shaanxi

【**Abstract**】The neonatal stage is the most unique and fragile period of human growth and development, with immature organ systems and incomplete functions in temperature regulation, digestion, immunity, and respiration. The scientific nature of home care directly affects the survival rate, growth and development quality, and long-term health status of newborns. At present, there are common problems in the care of newborns in grassroots families, such as traditional experience dominance, lack of scientific knowledge, and misuse of fragmented knowledge on the internet. A large number of non-standard care behaviors have formed parenting misconceptions, which can easily lead to complications such as choking, suffocation, gastrointestinal dysfunction, skin damage, and persistent jaundice in newborns. In severe cases, it can be life-threatening. This article combines the physiological and pathological characteristics of newborns, systematically summarizes five common nursing misconceptions in the dimensions of home feeding, sleep position, skin and umbilical care, daily warmth, and disease management, analyzes the health hazards caused by misconceptions, and proposes standardized and practical home care plans, aiming to guide novice parents to avoid parenting risks, popularize scientific concepts of newborn care, reduce the incidence of adverse events in newborn home care, and ensure the healthy growth and development of newborns.

【**Keywords**】Newborn; Home care; Parenting misconceptions; Scientific nursing; Health of infants and young children

1 引言

新生儿指自出生脐带结扎至出生后 28 天内的婴儿，该阶段是婴儿脱离母体适应外界环境的关键过渡期。相较于婴幼儿及儿童，新生儿新陈代谢旺盛、器官功能储备不足、自我调节能力薄弱，对外界温度、饮食、外力刺激、病原微生物的耐受度极低[1]。随着社会育儿模式更新，传统祖辈经验式育儿与现代科学育儿理念产生冲突，多数新手父母缺乏专业护理培训，对新生儿生理特性认知不足，在居家照护中极易形成习惯性误区。

2 新生儿居家喂养常见误区及科学干预

2.1 误区：一哭就喂

*通讯作者：王晓洁

实践调查中发现，许多家长如果遇到新生儿哭闹，会直接认同为其饥饿，一旦宝宝出现哭闹，立刻进行喂养，忽视了哭闹可能是有不同原因所产生的。新生儿语言表达能力为零，哭闹是需求情绪表达的唯一方式，除了饥饿以外，身体疼痛，尿不湿潮湿，环境变化，温度异常等均可能引发哭闹[2]。

因此需要采取科学干预的方法，不能遇到宝宝哭闹就开始喂养，而是要遵守按需喂养的原则。一般来说，足月健康的新生儿每 2~3 个小时进行一次喂养，24 小时喂养 8~10 次，配方奶每 3 小时一次，需要严格控制奶量。喂养之前先排查宝宝哭闹的原因，新生儿饥饿会存在一些特异性的信号。例如烦躁不安等等，哭闹是饥饿晚期的表现，因此需提前识别喂养信号，遵循规律进行喂养。

2.2 误区：配方奶过浓，且冲泡顺序错误

有的家长认为如果把奶粉调浓一些，可补充更多的营养。有的家长担心奶粉会引起上火，将奶粉调淡，还普遍存在先加奶粉后加水的错误冲泡习惯。因此需要严格遵守奶粉说明书的配比标准，先将 40~50 度的温水加入奶瓶内之后，定量加入奶粉[3]，轻轻摇晃至奶粉完全溶解为止，注意摇晃不可剧烈，否则会产生大量的气泡。全程需要根据固定的配比，不能随意增减奶粉的比例。

2.3 误区：奶后立即复喂、用力拍背止吐

新生儿吐奶后立即清理口鼻分泌物，将宝宝取侧卧位休息 5～10 分钟，观察精神状态、面色、呼吸，无异常后再择期喂养[4]。喂奶后竖抱新生儿，空心掌轻柔自下而上拍嗝，力度轻柔，排出胃内气体即可，减少生理性吐奶概率。

3 新生儿睡眠与体位照护误区及科学干预

3.1 误区：垫高枕头，防止吐奶

传统育儿观念下认为新生儿的枕头可有利于其头型塑造并提升睡眠舒适度，如果将头部垫高，可预防吐奶现象，使用枕头被动垫高头部，可能造成新生儿脊柱弯曲，压迫呼吸道。同时枕头过度松软也可能存在窒息风险，这也是新生儿睡眠猝死的重要原因之一。所以单纯将头部垫高，并没有办法阻断奶液的反流，反而可能提高呛奶的风险。正确的做法是，当新生儿在出生的三个月内不可使用任何枕头，床面需保持无杂物平整，干燥。而一些吐奶高发的则可在上半身铺垫薄纱巾，适当的将躯干垫高，保持头颈与躯干平直的体位。

3.2 误区：过度保暖

许多人都认为新生儿普遍怕冷，而这个误区会导致一系列的问题发生。有的家长长期给宝宝穿多层衣服，出门时用厚被包裹。居家门窗紧闭，长期处于不通风的环境下。新生儿皮肤的散热面积大，而且代谢非常旺盛，再加上体温调节中枢发育并不完善，相对于寒冷而言，新生儿更怕的是闷热。

最正确的做法是需要遵守比成人少穿一层的原则，家内温度维持在 22~26℃左右，湿度保持在 60%左右，每天需要开窗通风三次，每一次通风时间不少于 20 分钟，通风时不能让风直接吹向宝宝。最标准的温度是以宝宝后颈温热且无出汗为准，禁止过度包裹，造成汗液增加。

3.3 误区：长期侧卧睡，刻意矫正头型

新生儿的颈部肌肉力量较弱，没有办法支持其主动转动，长期侧睡可能造成头部两侧不对称或是脸型歪斜等情况出现[5]。如果给予趴睡的姿势，在无监护的状态下，新生儿窒息风险高，口鼻容易被被褥所遮挡，再加上由于新生儿没有办法自主挣脱，极易导致缺氧窒息事故发生。最正确的做法是首选仰卧位，这也是新生儿最安全的睡眠体位，日常需在家长的全程监督下，短时变换侧卧体位，左右交替睡，预防偏头畸形，趴睡时严格禁止无人监护。

4 皮肤与脐部居家照护误区及科学干预

新生儿的皮肤比较娇嫩，再加上屏障功能差，脐带部位出生后是最大的创面，如果未能及时护理，可能会引发皮肤感染等并发症发生，而这方面的家庭护理也存在如下误区。

4.1 误区：频繁洗澡、过度清洁，使用成人用品

有的家长可能为了保持宝宝的干净，每天都会给新生儿进行多次洗澡，频繁的擦拭皮肤里的褶皱，或是直接使用成人沐浴露等进行清洁，但实际上过度的清洁可能会破坏新生儿表面皮肤的保护性油脂，造成屏障受损，水分流失等等，严重的还会引发过敏，脱屑，干燥[6]。

正确的做法应该是夏天每 2~3 日洗澡一次即可，冬天 3~5 日洗澡一次即可，日常皮肤褶皱处可以用温水进行轻轻擦拭清洁。所选用的清洁产品应该是专供新生儿使用的无刺激性的弱酸性产品，水温控制在 37~39℃之间，全程不能超过 10 分钟，完成洗浴之后需及时擦干，保持皮肤干燥。

4.2 误区：脐部包裹密封、反复涂药，沾水不处理

当新生儿的脐带没有脱落之前，部分家长为了对此创面进行保护，会使用纱布层层包裹密封，认为这样就可以有效预防感染。还有的家长随意涂抹各类的药膏。

密封环境可能造成脐部潮湿，不透气，导致细菌增生，阻碍创面的愈合，严重的会诱发脐炎发生。而乱使用的粉剂药物容易结块堵塞在肚脐内，残留分泌物的堆积可能导致感染，还有的家长在为新生儿洗澡之后，未能及时处理脐带部位的积水，也可能造成脐部感染[7]。

正确的做法应该是在脐带未完全脱落之前，保持起部位的清洁和干燥，每天用碘伏轻柔擦拭周围的皮肤，清除分泌物即可。洗澡之后立刻将脐部的积水擦干净，并再次消毒，严禁密封包裹或使用药膏，脐带脱落后还需连续消毒 2~3 日，直到创面完全愈合为止。

5 新生儿常见症状处置误区及科学干预

5.1 误区：生理性黄疸自行喂药、晒太阳退黄

很多新手家长发现当宝宝的皮肤变黄之后，盲目的服用一些偏方来进行退黄，或是长时间让宝宝晒太阳。正确的做法应该是需要正确区分生理或病理性黄疸，如果宝宝是生理性黄疸，无需特殊处理，保障充足喂养，多吃多排即可自行消退。如果黄疸出现的时间比较早，而且颜色深。同时持续时间较长，反复出现，则需要立刻到医院检测胆红素，进行规范化治疗，禁止擅自使用药物或暴晒处理[8]。

5.2 误区：鼻塞用力掏挖、热敷强行通窍

有的家长会使用镊子或是棉签强行掏挖宝宝的鼻孔，或是用高温热敷鼻腔，这样的做法很可能将鼻子的黏膜破坏，造成鼻腔出血，加重鼻塞的症状，严重的还会引发感染。

正确的做法是新生儿若出现鼻塞的情况，可以使用生理性海盐水进行喷药处理，可有效软化分泌物，待分泌物自然脱落或轻轻擦拭清理，全程操作需轻柔谨慎。也可调节室内的温度和湿度，保障通风，能缓解鼻黏膜干燥等情况。

6 总结

作为新手家长，一定要放弃传统的育儿误区，构建起科学护理知识，围绕喂养，睡眠，保暖等几大维度执行标准化的居家照顾流程。还需观察新生儿精神状态，排便情况，睡眠情况等等，有效区分生理及病理症状，若出现异常情况，及时到医院就医。通过科学规范的照顾，为新生儿良好生长发育提供了全面保障，帮助新生儿更好成长。

参考文献

[1] 刘潋滟,陈牡花,王沛,等. 移动医疗服务在新生儿黄疸居家监测中的应用 [J]. 护理实践与研究, 2026, 23 (02): 310-316.

[2] 王珊珊,李天飞,李菁.早产儿和足月儿有何差别 新生儿科医生给出的居家养育指南[J].自我保健,2026,32(1):54-55.

[3] 王兴洁. 新生儿黄疸的居家观察与护理[N]. 中国家庭报, 2025-11-20 (010).

[4] 孙小凡,郑意,苏爱玲,等. 远程黄疸监测系统在新生儿高胆红素血症居家筛查中的临床转化可行性研究 [J]. 中国当代儿科杂志, 2025, 27 (09): 1057-1061.

[5] 蒋晔晖,沈翠珍. 产科护士进行“互联网+”母婴居家护理体验的质性研究 [J]. 中国乡村医药, 2025, 32 (12): 1-3.

[6] 杨童玲,陈玉莹,万凡,等. 新生儿居家皮肤护理指导方案的构建及初步应用研究 [J]. 中华护理杂志, 2025, 60 (06): 680-687.

[7] 王琦,沈莹,李倩倩,等. NICU 实施出院准备计划对新生儿主要照护者照护能力的效果分析 [J]. 农垦医学, 2024, 46 (03): 257-262.

[8] 熊仪,张六一,胡琦琦,等. NICU 早产儿父母居家照护体验与需求质性研究的 Meta 整合 [J]. 护士进修杂志, 2024, 39 (03): 295-302.

版权声明：©2026 作者与开放获取期刊研究中心（OAJRC）所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
OPEN ACCESS