

早产儿妈妈：遭遇“困难模式”，我们要做啥

喜获新生宝宝，原本是一个令所有爸爸妈妈都感到兴奋和值得庆祝的时刻。事与愿违，一些“心急”的宝宝早早从妈妈肚子里“跑”出来，让父母感到十分恐慌和焦虑。早产宝宝出院之后一路长大，让整个家庭进入带娃“困难模式”。

我家宝宝是在我怀孕 27 周多就出生了，在医学上被称为“超早产儿”，比起胎龄较大的宝宝，会遇到更多的困难和挑战。面对这些困难，我们做父母的，除了战略上信念坚定、战术上积极应对，别无他法。

一是要做心理上的调试，从心理上接受宝宝早产的事实。我在出现临产征兆之后，一度非常焦虑和害怕。现在想来，除了把自己和宝宝交给医生并且相信现代医疗水平，焦虑和害怕大可不必。因此，接受自己有一个早产宝宝这个既成事实，是父母要学习的心理“第一课”。

宝宝住院期间，主管医生会在固定的时间与家长沟通宝宝的情况。我记得，医生第一次打电话，就强调“你们要有强大的内心”。如果宝宝情况平稳，医生报上体重、奶量、通氧量等基本情况后，通话会很快结束。如果在非固定的时间接到电话，那就意味着宝宝遇到问题了。

有一次，我们大半夜接到医生电

“我的带娃之路才刚刚开始，正如唐僧西天取经，还有‘九九八十一难’在等着我。”

话，说宝宝感染了，情况危急，正在全力抢救，需要家长立刻赶到医院签字。当晚我们一家人一夜未眠，盯着手机，希望不要再来电话。几天后，所幸救治及时、医生水平过硬，宝宝平安度过危险期。

宝宝出院后，还遇到了感染新冠、多次眼底筛查、神经运动评估、胆汁瘀积、居家服药等，这与照顾足月宝宝大不一样的情况。困难一个接一个，但我的心理状态也慢慢地“皮实”多了——“兵来将挡，水来土掩”，只要活下来就有希望。只有父母内核稳定，宝宝才能得到力量。

二是要理论联系实际，全面总结自家早产宝宝的生理规律。“知彼知己，百战百殆”，在带早产宝宝的经历中也十分适用。

早产宝宝入院时，我还有时间查阅超早产儿救治的相关报道和资料。当时，我就学习了一些有关超早产儿的护理知识。但当把宝宝抱在怀里的时候，我发现“普遍的”和“具体的”还是存在一定差距。这就要求家长作为

早产宝宝的第一责任人，修炼自己从实际中及时、准确地发现问题，理性处理问题的能力。

比如，早产儿大多有呼吸系统发育不全的问题，需要对呼吸道感染，也就是“感冒”予以高度重视。宝宝出院后不久，就迎来了继早产住院之后人生第二个“巅峰时刻”——感染新冠。由于免疫系统没有建立起来，宝宝的症状居然不是发烧、咳嗽，而是嗜睡、脸色发青、呼吸暂停。当时，尽管我知道宝宝一定躲不过新冠，但还是吓坏了，用最快的速度冲到医院的急诊科，及时进行抢救。

宝宝大约到纠正 6 个月、12 个月的时候，分别经历了比较严重的喉炎、肺炎。几次下来，我也能够比较准确地“预感”宝宝呼吸道感染的早期标志性症状是什么——由于喉软骨发育不良，感冒一般从呼哧呼哧的呼吸声开始。

关于呼吸道感染，每个早产儿都有脆弱之处，表现也不一样，这时候就要考验家长的观察和总结能力了。

三是要汇集多方信息，精心呵护早产宝宝健康成长。尽管关于早产儿的报道比较多，但早产儿还是占少数。因此，即使在早产诊治理念、儿童保健已经比较先进的大城市中，早产宝宝遇到的问题仍有很多难以达成共识。

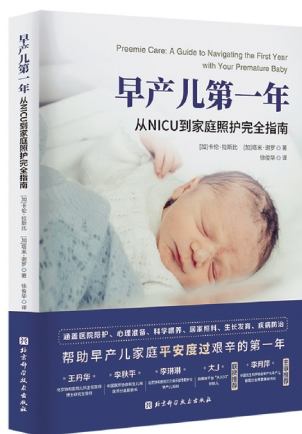
关于接种疫苗的问题令我印象深刻。国家对于新生儿接种疫苗有统一的规划，几月龄应该打什么疫苗，按照统一进度即可。

但是，当我拿着宝宝的出院记录到疫苗接种机构报到时，保健医生按照足月宝宝的标准仔细审查病历，发现有心脏“室间隔缺损”“动脉导管未闭”的诊断，便拒绝了疫苗接种。

这也让我再次为宝宝的健康问题陷入焦虑当中：难道我的宝宝有先天性心脏病吗？于是，我专程到医院挂号，向相关的权威专科医生咨询。医生告诉我，宝宝病历上记录的这些关于心脏的问题，随着成长发育，出院时已经好了，不再是威胁健康的因素，是可以接种疫苗的。我这才放心。

保险起见，专科医生为我开了心脏彩超检查证明。我带着“未见异常”的检查结果回到疫苗接种机构，保健医生才同意接种。

每年的 11 月 17 日是“世界早产儿日”。今年这个时候，我的超早产宝宝差不多 1 岁了。不过，我的带娃之路才刚刚开始，正如唐僧西天取经，还有“九九八十一难”在等着我。作为超早产宝宝的妈妈，我争取把自己修炼成孙悟空：既有勇敢的心，也有高强的本领！



《早产儿第一年：从NICU到家庭照护完全指南》，[加]卡伦·拉斯比、[加]塔米·谢罗著，徐俊华译，北京科学技术出版社 2022 年 11 月出版，定价：98 元

宝宝提前出生让父母措手不及，不过医院有专业的医生和护士，父母较为

为早产儿回家提供科学指引

放心。当早产儿脱离危险、体重达到一定范围后，就会出院，这时责任便会落到毫无经验的父母身上。

《早产儿第一年：从NICU到家庭照护完全指南》凝聚临床一线早产儿护理专家经验和智慧，从新生儿重症监护病房(NICU)到居家照料，全程陪伴早产儿家庭，帮助他们平安度过具有挑战性的第一年。

全书共分八个章节，针对早产儿父母各种困惑和问题对其进行了科学指导。

“穿越风暴——NICU里的你和宝宝”介绍父母在NICU里的初期体验，在这一阶段如何照顾宝宝；“回家之

旅——从NICU到家”介绍宝宝出院的重要信号，如何为宝宝出院做准备，其中涉及脱离医疗设备、管饲、服药等细节；“浮在水面——在家照顾宝宝”处理令家长头疼的问题，守护宝宝健康，避免再次住院；“补充能量——早产儿的喂养和生长发育”针对早产儿喂养困难提出多种解决方案；“养育过程中的激流险滩——宝宝肚子不舒服”帮助家长应对早产儿常见的消化问题，如胀气、大便不规律、便秘等；“深入梳理宝宝从出生到一周岁生长发育规律”帮助家长了解宝宝的气质特点、行为和沟通方式；“浮出水面——父母自我照顾”介绍缓解焦虑、疏解压力的方法，帮助家长

在照顾早产儿的繁重任务中保持健康；“来自其他早产儿家庭的成功案例”收录了多个早产儿家庭的生存故事和成功经验，让新手父母收获过来人的鼓励和安慰。

解放军总医院第七医学中心儿科医学部副主任李秋平评价道，“早产儿是一个特殊的群体。对早产儿的关注不应该仅停留在住院阶段，或限于早产儿本身。几十年来，我救治了无数早产儿，目送他们从NICU出院回到家中。对于孩子父母而言，新的挑战才刚刚开始。这本书以通俗易懂的语言，系统介绍了早产儿养育的知识，为处于茫然无助中的早产儿父母提供了科学的指引。”