

# 什么是光照治疗并且 为何您的宝宝需要光照治疗？

您的宝宝需要光照治疗或“光疗”来治疗他们的黄疸症因为他们的胆红素水平太高了。光照治疗有助于阻止黄疸恶化并让胆红素水平降低。黄疸的医学名称是高胆红素血症。您宝宝血液内过高的胆红素能导致一种称为严重高的胆红素血症。

好消息是当宝宝得到助产士的常规护理，严重的高胆红素血症通常是早期发现，早期治疗。

**几乎所有胆红素水平高并接受光照治疗的婴儿都没有产生任何的并发症；他们后来都健康长大成人。**

## 您的宝宝可能出现：

很常见					极罕见		
<b>黄疸</b>					<b>严重</b>		<b>长期残疾</b>
每10名新生儿中有6名					每100,000名新生儿中有1.2名		每100,000名新生儿中有0.3名
1比1	1比10	1比100	1比1000	1比10 000	1比100 000	1比100万	

## 光照治疗 如何工作？

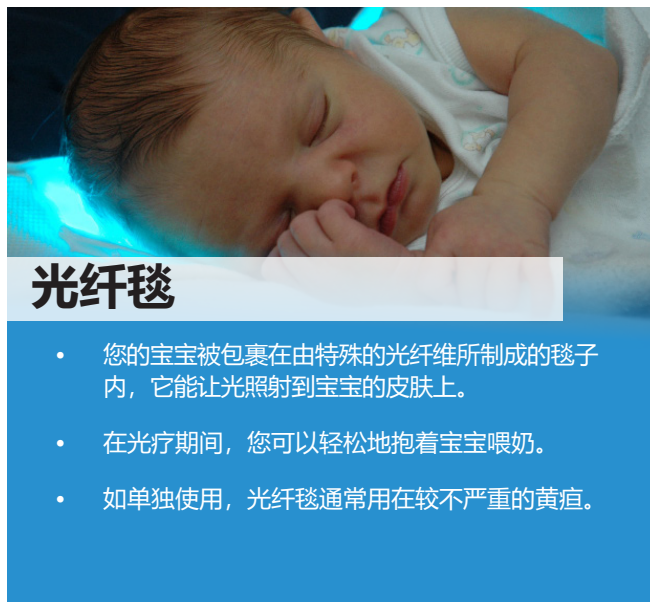
光照治疗使用强蓝光或白光直接照射您的宝宝的身体。您宝宝的皮肤会吸收这种光，这有助于分解胆红素，容易经由尿液和粪便排出体外。

您的宝宝可以通过两种方式接受光照治疗：通过光照箱或光纤毯。



### 灯箱

- 摇篮上会设有一个灯箱，让光照治疗发出的光可以从上照到您宝宝的全身。
- 会遮住宝宝的眼睛，保护他们免于受光。



### 光纤毯

- 您的宝宝被包裹在由特殊的光纤纤维所制成的毯子内，它能让光照射到宝宝的皮肤上。
- 在光疗期间，您可以轻松地抱着宝宝喂奶。
- 如单独使用，光纤毯通常用在较不严重的黄疸。

本文件内这些让客户易懂的信息来自安大略省助产士临床实践指引18：健康的晚期早产和足月新生儿高胆红素管理 它旨在帮助您更好地了解您在接受助产士护理时可能面临的一些注意事项和选择。它并不是要取代您和您的助产士所具有的知情选择讨论。在看完本文件后，如您有任何问题、担忧或想法，请把这些告诉您的助产士。

## 光照治疗有副作用吗？

光照治疗对大部分的婴儿无害。有些婴儿会有一些轻微的副作用，包括：

- 脱水-如果他们喝的奶不够
- 皮疹
- 过热
- 稀便
- 皮肤颜色有变化（婴儿青铜症候群）

## 宝宝会在哪里接受光照治疗？

宝宝应该是在医院接受光照治疗。在医院，光照治疗使用灯箱或结合灯箱和光纤毯。护士会观察您的宝宝，但是负责照护宝宝的人应该是您的助产士或医生。

在某些社区内，助产士有工具可以用光纤毯提供在家光照治疗，但是目前为止，大部分在本省内的客户没有这种选择。



## 我的宝宝需要接受多久的光照治疗？

宝宝通常需要接受大约24小时的光照治疗。一旦宝宝的胆红素水平达到安全范围内，治疗会停止。

## 我要如何知道光照治疗是否有效？

健康护理人员（助产士、护士或医生）会严格监测您的宝宝以确保：

- 光照治疗有效并且您的宝宝的胆红素水平持续下降
- 您的宝宝的胆红素水平达到安全水平
- 您的宝宝的健康状况一切良好

您的健康护理人员在您的宝宝接受光照治疗期间会做一些事，这些包括：

- 定期查看宝宝的体温、呼吸和心跳
- 协助确保宝宝的喂养良好
- 验血确保宝宝的胆红素水平持续下降并达到安全水平

## 我要如何准备我的宝宝接受光照治疗？

您应该准备在医院过夜。这个打包清单有助于您能更舒适地待在医院。

给您：	给您的宝宝：	您可能觉得有帮助的其他用品
<input type="checkbox"/> 舒适的衣物	<input type="checkbox"/> 新生儿衣物（包括婴儿用帽子）	<input type="checkbox"/> 零食和餐点（询问您的助产士是否有冰箱供您使用存放食品）
<input type="checkbox"/> 袜子和拖鞋	<input type="checkbox"/> 新生儿尿布	<input type="checkbox"/> 吸奶器
<input type="checkbox"/> 卫浴用品	<input type="checkbox"/> 婴儿汽车安全座椅	<input type="checkbox"/> 电话和电话充电器
<input type="checkbox"/> 夜用卫生巾		<input type="checkbox"/> 多几个枕头
<input type="checkbox"/> 溢乳垫		<input type="checkbox"/> 喂奶枕
<input type="checkbox"/> 健康卡/证件		<input type="checkbox"/> 阅读刊物
<input type="checkbox"/> 用于阴道撕裂伤的冰袋（如需要）		<input type="checkbox"/> 水壶
<input type="checkbox"/> 布洛芬或对乙酰氨基酚		<input type="checkbox"/> 面纸
<input type="checkbox"/> 其他您需要服用的处方药物		<input type="checkbox"/> 用于购买食物的金钱等等。

## 当宝宝在接受光照治疗时，我还能给我的宝宝喂奶吗？

光照治疗期间，您应该试着继续给宝宝喂奶。



喂奶有助于：

- 提供宝宝所需要的水分
- 提供宝宝所需要的养分
- 宝宝将胆红素从他们的体内排出
- 宝宝跟您会更亲近

如果宝宝的胆红素降得不够快，我们可能会请您先停止哺乳，这样您的宝宝才能有更多的时间接受光疗。在这期间，您仍然要使用吸奶器和/或手挤母乳来保持泌乳。当宝宝在接受光疗时，您可以用杯子或奶瓶给宝宝喂奶。

母乳对新生儿是最好的食品。但是，如果您的宝宝：

- 喝得不够造成缺水，并
- 体重下降太多

我们可能会建议您在哺乳期间加上配方奶。

很重要的是，除了配方奶，您还是要继续给宝宝提供母乳。这有助于：

- 宝宝能从母乳中得到重要的营养和免疫球蛋白，这是配方奶无法提的。
- 再次哺乳宝宝时，您还能维持有奶。

和助产士聊一聊关于当宝宝接受光照治疗时，要如何才能成功地喂养宝宝。

## 家长的考虑

### 如果宝宝的黄疸复发呢？

有些宝宝在完成光照治疗回家后，他们的胆红素水平再次升高。如果这发生在宝宝身上，您可能需要回诊接受更多的光照治疗。

### 如果光照治疗无效呢？

如果您的宝宝在接受光照治疗后情况不见好转，医生可能会建议接受其他的治疗，如静脉注射（IV）药物或输血。

这些治疗可能意味着您的宝宝将转到医院的新生儿加护病房（NICU）内。



如果您发现以下情况，请联系您的助产士：

- 您的宝宝总是非常地嗜睡，不易叫醒
  - » 宝宝应该在24小时内睡觉不喂奶时间不超过四到六个小时
- 宝宝的皮肤开始泛黄
- 宝宝不想吃
  - » 宝宝应该每2至4个小时喂一次，每天8到12次，每次应该哺乳时间应20分钟左右或更长些。

宝宝的胆红素水平会在光照治疗完成后继续检查，通常是在24小时左右。这个检查可在家、诊所或医院完成。

当您和宝宝在医院时，您也正处在产后康复期。虽然您的宝宝需要医生的照护，您应该要继续接受您康复所需的照护。您的助产士在您住在医院期间能给你协助支持。

**请牢记：**

- 光照治疗通常是无害的，并且
- 几乎所有接受光照治疗的宝宝都能从黄疸中完全恢复

**但是，如果有以下情况还是很正常的：**

- 对宝宝的诊断和需要接受光照治疗感到困惑
- 对黄疸和光照治疗会如何地影响宝宝的健康感到焦虑
- 觉得很难您有一段时间无法抱您的宝宝
- 对您自身在产后中康复，还要关心接受光照刚出生的宝宝感到不堪重负

**当宝宝在接受光照治疗期间，有助于您减压的方法包括**

- 询问助产士或其他照护宝宝的医疗工作者关于黄疸和光照治疗和您应期待的信息
- 和您的助产士或其他照护者聊一聊关于您对宝宝的担忧
- 确保您要照顾自己的健康和舒适，有以下方式
  - » 和您的助产士聊一聊您对康复的担忧
  - » 妥善饮食、补充水分尽量休息
- 请求照顾您的人协助您（如，帮你带食物和用品，照顾您其他的孩子等）



**疑问**

阅读完本册子后，如您有任何担忧或疑问，请向您的助产士谈一谈。如有帮助，请在此处写下您的问题或想法。

---

---

---

---

---