

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**，因为他们的胆红素水平过高。

光照治疗有助于降低胆红素水平并阻止**黄疸**恶化。

(好消息是：当宝宝得到助产士的常规护理时，通常可以早期发现需要接受光照治疗的**黄疸**，并得到及时治疗。)

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：

非常常见	～	非常少见
黄疸 每10名新生儿 中有6-8名	需要更密切 的监测 每10名新生儿 中有1名	光照治疗 每100名新生儿 中有5名
每10名新生 儿中有1名	每10名新生 儿中有1名	每100名新生 儿中有1名

严重高胆红素血症 每100,000名新生 儿中有12名	长期残疾 每100,000名 新生儿中有 2.3名
每10 000名新生 儿中有1名	每100 000名新生 儿中有1名

光照治疗如 何工作？

光照治疗是使用**强蓝光或白光直接照射在您宝宝的皮肤上**。您宝宝的皮肤会吸收这种光，这有助于分解胆红素，使其更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**。



可能

- 灯箱里铺设了一个床垫，宝宝睡在灯箱里的床垫上，让光照治疗发出的光可以从上面照到您宝宝的全身。
- 宝宝的眼睛会被遮住，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。
- 对于比较不严重的**黄疸**，可以只用光纤毯治疗。

(本文内这些让孕妇易懂的信息来自安大略省助产士临床实践指引指南18：健康的晚期早产儿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选择和注意事项。它并不是要取代您和您的助产士所具有的知情选择讨论。在看完本文后，如您有任何问题、担忧或想法，请把它们告诉您的助产士。)

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?

您的宝宝将可能**在医院**接受光照治疗。护士会观察您的宝宝的情况，您的助产士或医生仍负责宝宝的整体医疗照护。

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，省内大多数地区尚无法提供此选项。



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

健康护理人员在您的宝宝接受光照治疗期间会做的一些事，包括：

- 定期查看宝宝的体温、呼吸和心率
- 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：
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 舒适的衣物<input type="checkbox"/> 袜子和拖鞋<input type="checkbox"/> 卫浴用品<input type="checkbox"/> 夜用卫生巾<input type="checkbox"/> 溢乳垫<input type="checkbox"/> 健康卡/证件<input type="checkbox"/> 止痛药(如布洛芬或对乙酰氨基酚)<input type="checkbox"/> 其他您需要服用的处方药物	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 新生儿衣物<input type="checkbox"/> 新生儿尿布<input type="checkbox"/> 婴儿汽车安全座椅	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 零食和餐食<input type="checkbox"/> 吸奶器<input type="checkbox"/> 电话和电话充电器<input type="checkbox"/> 额外的枕头<input type="checkbox"/> 喂奶枕<input type="checkbox"/> 阅读刊物<input type="checkbox"/> 水壶<input type="checkbox"/> 用于购买食物的金钱等等

宝宝会在哪里接受光疗治疗？

光疗治疗期间，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和养分
- 帮助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/或手挤乳房来保持泌乳。当宝宝在接受光疗时，您可以用杯子或奶瓶给宝宝喂母乳。



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或体重下降太多，您的健康照护人员可能会建议您在哺乳期间加上配方奶。

很重要的是，您还是要继续给宝宝提供母乳并加上配方奶。因为：

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

和助产士聊一聊：关于当宝宝接受光疗治疗时，要如何才能成功地喂养宝宝。

如果光疗治疗无效呢？

如果您的宝宝在接受光疗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。

如果宝宝的黄疸复发呢？

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



宝宝的胆红素水平会在光疗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。



如果您发现以下情况，请联系您的助产士：

- **喂养不顺利或宝宝不想吃。**宝宝应该每2至4个小时喂一次，每天8到12次，每次哺乳时间应20分钟左右或更长些。
- **宝宝总是非常地嗜睡，不易叫醒。**正常情况下，您的宝宝在不喂奶时的睡眠时间通常不应超过4到6小时
- **尿片不够湿或不脏。**您应该期待：第1天=1片全湿的尿布，第2天=2片全湿的尿布，第3天=3片全湿的尿布。一旦成熟乳到来（介于第3至5天），应该一天会有6至8片全湿的尿布，一天2次以上较稀泛黄、绿或棕色的粪便。看起来“颗粒状”粪便是正常的。
- 皮肤或眼白的部分看起来又开始发黄。
- 尖细的哭声。

给父母的建议

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,但您自己也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。

请记住:

- 光照治疗通常是无害的。
- 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,如果有以下的情况也是很正常的:

- 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
- 对您自身正在产后康复中,还要关心照顾正在接受光照治疗的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的相关信息和您应期待的治疗效果
- 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
 - 饮食均衡,多喝水,并尽可能多地休息。
- 请求照顾您的人协助您(例如帮您带食物和用品,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,敬请与您的助产士交流。也可以在此处写下您的问题或想法。

