

科學為盾，愛為養分： 新生兒照護不焦慮

文／中醫大兒童醫院 新生兒科 主治醫師 楊曉涵



示意圖非當事人

迎接生命的期待與挑戰

新生命的誕生，對於任何家庭而言都是一場神聖且充滿喜悅的轉折。然而，當離開了醫院專業醫護團隊的守護，回到自己家的每一刻，對於新手父母來說都是全新的挑戰。在資訊爆炸的數位時代，長輩留下的傳統禁忌、網路社團的各種偏方，往往讓焦慮的新手爸媽無所適從。

現代醫學強調「實證育兒」（Evidence-based Parenting），其核心概念並非全盤否定傳統，而是透過臨床大規模研究與數據分析，篩選出對寶寶最安全、最有效的照顧方式。身為新生兒照護者，我們必須理解，科學並非冰冷的公式，而是保護孩子免於危險的堅實護盾。唯有建立在科學基礎上的照護觀念，才能讓父母在育兒的驚濤駭浪中，保持冷靜且從容的節奏。

建立安全的睡眠與營養基石

科學育兒的第一道防線，是從生理最基礎的「睡眠」與「營養」做起。

1. 睡眠安全

嬰兒猝死症候群（SIDS）是所有新生兒科醫師最憂心的意外。根據兒科醫學會的指引，「仰睡」是確保呼吸道完全暢通的唯一安全睡姿。許多家長為了美觀而推崇側睡或趴睡，但在科學視角下，呼吸道的安全絕對優於頭型。此外，睡眠環境必須落實「五不原則」：不穿過多衣物、不使用枕頭、不放鬆散被褥、不放置填充玩偶、不使用床圍。嬰兒床墊應平坦且堅實，室溫維持在24°C至26°C之間。記住，過熱與雜亂的床舖，是誘發呼吸困難的潛在風險。

2. 營養攝取

母乳被譽為「液體黃金」，其內含的免疫球蛋白與活細胞，是配方奶難以完全模擬的。然而，科學育兒也提醒我們「母乳並非萬能藥」。研究指出，母乳中的維生素D含量



示意圖非當事人

偏低，長期缺乏可能導致寶寶骨骼發育不良甚至引發佝僂病。

因此，醫師強烈建議純母乳哺育或每日配方奶攝取不足1000cc的寶寶，應從出生後即每日額外補充400 IU的維生素D。此外，觀察尿量是判斷飽足感的黃金標準：出生三天後，若每日有6片以上沉甸甸的尿布，且尿液色淡，就代表攝取充足，家長無需因無法精確計量母乳量而焦慮。

辨識生理現象與病理訊號

育兒過程中最具挑戰性的部分，莫過於學會觀察寶寶細微的生理變化。新生兒有許多看似怪異但正常的「生理現象」，這是因為他們的身體各器官尚在適應母體外的環境。例如，因為神經系統尚未成熟而出現的「驚嚇反射」、皮膚為了適應乾燥空氣而出現的「生理性脫皮」，以及在出生後2至3天達到高峰的「生理性黃疸」。理解這些規律，能大幅降低家長不必要的恐慌。

然而，區分「正常」與「異常」是家長的必修課。我們必須建立一套病理警訊辨識

系統。若寶寶出現以下狀況，必須視為紅燈警訊，應立即就醫：

- ① **溫度異常**：若肛溫超過 38°C 或低於 36°C ，皆可能是嚴重感染的徵兆。
- ② **消化與活力**：寶寶對奶水的需求明顯下降（少於平時的一半），或伴隨噴射狀嘔吐、腹瀉，且眼神不靈活、極度嗜睡或持續尖銳哭鬧。
- ③ **排泄異常**：換尿布次數明顯減少，或糞便顏色過淡（參考寶寶手冊大便卡），或出現血便，皆需專科醫師進一步檢查。

理性與感性兼具的育兒觀

綜觀而言，科學育兒是一場理性與感性的結合。理性的部分在於我們對醫學指引的遵循，避免無效的焦慮與潛在的危險；感性的部分，則是建立在安全基礎之上的深度依附。

當我們透過科學手段排除了安全疑慮、確保了充足營養後，父母才有更多的心理能量去實踐肌膚接觸與溫柔的對話。新生兒雖然無法理解言語，但他們能感受到皮膚的溫度與心跳的節奏，這才是大腦發育最重要的養分。科學是守護健康的骨架，而愛則是填滿生命的血肉。願每位父母都能在實證醫學的指引下，給予孩子最溫柔的擁抱，讓新生命在安全的環境中，綻放最燦爛的光采。🌟

參考資料

- 1.台灣兒科醫學會：嬰兒猝死症候群的預防建議
- 2.台灣兒科醫學會：嬰兒哺育建議