****产后妈妈常见问题****

1. ****褥汗：****产妇汗腺功能活跃，排出大量汗液，以夜间睡眠和初醒时更明显，称之为产褥汗，是正常的生理现象。所以产后要保持衣服干燥、避免感冒;可洗淋浴，注意保暖、保持皮肤清洁，预防感染。
2. **涨奶**：妈妈产后奶涨主要是因为乳房里的乳汁没有及时排空所致。所以宝宝出生后要及早地给宝宝母乳喂养，并做到按需哺乳，即妈妈奶涨或宝宝饿了就给其喂哺。每次母乳喂养时要先排空一侧乳房，再排空另一侧，乳汁不能完全被宝宝吃完，则需将剩余的乳汁挤出直至乳房松软舒适。
3. **乳头皲裂**：主要是由于产妇的哺乳姿势不正确所致。所以哺乳时应尽量让婴儿吸吮住大部分乳晕。若已发生乳头皲裂，哺乳时应先喂哺好的一侧乳房，再哺乳有问题的一侧，哺乳后将乳汁挤出涂在乳头上，可以促进伤口愈合。若乳头皲裂严重，则应停止哺乳，及时将乳汁挤出，预防奶涨，并保持乳头乳房清洁，必要时就诊。

****新生儿常见问题****

1. **生理性黄疸**：新生儿出生后会皮肤发黄，一般生后2~3天黄疸出现，4~5天高峰，7~10天左右就消退了。早产儿的黄疸可能会持续到2~4周。
2. **生理性体重下降**：新生儿出生后第2~3天内会有体重的下降，而且最迟7~10天就会恢复甚至超过出生体重。
3. **排便**：正常新生儿出生后24小时内即会排大便。最初几天内排出的大便呈深绿色，较粘稠，无臭，称为胎便。2~3天后即转变为正常新生儿大便，由深绿色转为黄色。母乳喂养儿的粪便为淡黄色或灰黄色，较干稠，如超过24小时未排大便，及时通知医护人员。
4. **排尿**：大部分新生儿在出生后24小时内排尿，如超过24小时未排尿，及时通知医护人员。
5. **假月经**：女婴出生后有时可见阴道少量出血，与妈妈怀孕时体内激素的变化有关，一般不必处理。
6. **马牙**：在宝宝出生时或是4-6周后，口腔额中线或齿龈边缘出现的几个光滑乳白色颗粒。常在几周后自然脱落，无需特殊处理。
7. **红色结晶尿液**：由于新生儿肾脏功能尚未完全成熟，对尿液中的尿酸盐排泄能力有限。当尿液中尿酸盐浓度过高时，就会在尿不湿上形成红色结晶，通常在出生后几天内出现，一般会随着宝宝肾脏功能逐渐完善而自行消失；也有因为宝宝摄入的奶量不足或水分补充不够，会导致尿液浓缩，使尿液中的矿物质和代谢产物浓度升高，容易形成结晶，进而出现红色印记。如果宝宝尿不湿上持续出现红色结晶，或伴有其他异常症状，建议及时就医，进行尿常规等相关检查，以明确原因，并采取相应的治疗措施。