



BIRGIT LAUE

集优
生活

新生儿护理300问

Das Baby 1×1: Die wichtigsten Hebammentipps fürs erste Jahr

[德国] 比吉特·劳厄 著 董晓男 译

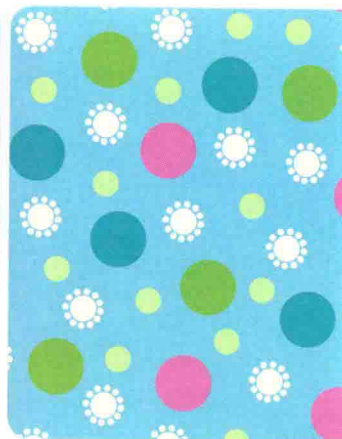
德国权威育儿指南
新生儿护理实用百科

简单

易懂

方便

速查



GU

译林出版社



新生儿护理300问

〔德国〕比吉特·劳厄 著 董晓男 译

图书在版编目 (CIP) 数据

新生儿护理 300 问 / (德) 劳厄著; 董晓男译. — 南京: 译林出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5447-6015-7

I. ①新… II. ①劳… ②董… III. ①新生儿—护理—问题解答
IV. ①R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 297170 号

Das Baby 1×1; Die wichtigsten Hebammentipps fürs erste Jahr

© 2012 by GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, München **GU**

Chinese translation (simplified characters) copyright:

© 2016 by Phoenix-Power Cultural Development Co., Ltd

著作权合同登记号 图字: 10-2016-015 号

书 名 新生儿护理300问
作 者 [德国] 比吉特·劳厄
译 者 董晓男
责任编辑 陆元昶
特约编辑 岳慧琼
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 700×1000毫米 1/16
印 张 10
字 数 87千字
版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5447-6015-7
定 价 39.80 元
译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



宝贝，欢迎来到这个世界！

初为父母.....2



哇，现在可以开始吃辅食了！

拿起勺子，准备好了，开动！.....44

与辅食相关的内容.....54



从初期开始正确喂养宝宝

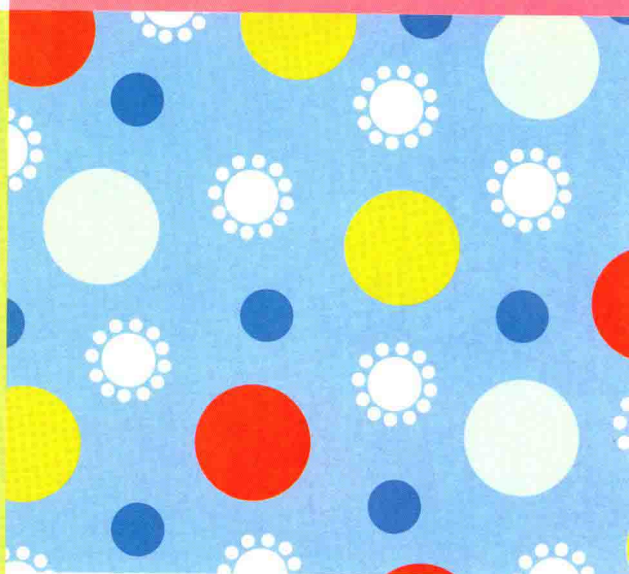
开始母乳喂养.....8

逐渐熟悉母乳喂养.....14

克服母乳喂养的障碍.....22

在特殊情况下进行母乳喂养.....30

给宝宝使用奶瓶.....34



用心护理宝宝

给宝宝洗澡、剪发、护理.....60

用心给宝宝做肌肤按摩.....68

宝宝的衣物.....72

宝宝的小手绢.....76





宝宝的成长发育

- 身体发育84
- 宝宝的智力和精神发育92
- 睡吧，睡吧，我的宝贝！98
- “宝贝别哭！”——爱哭的宝宝 ... 106



宝宝的健康

- 宝宝的健康保健114
- 缓解宝宝的皮肤问题124
- 治疗感冒和发烧128
- 治疗消化不良134



你好，广阔的世界！

- 带着宝宝出门140
- 摆脱日常琐事：带宝宝去度假 ... 146



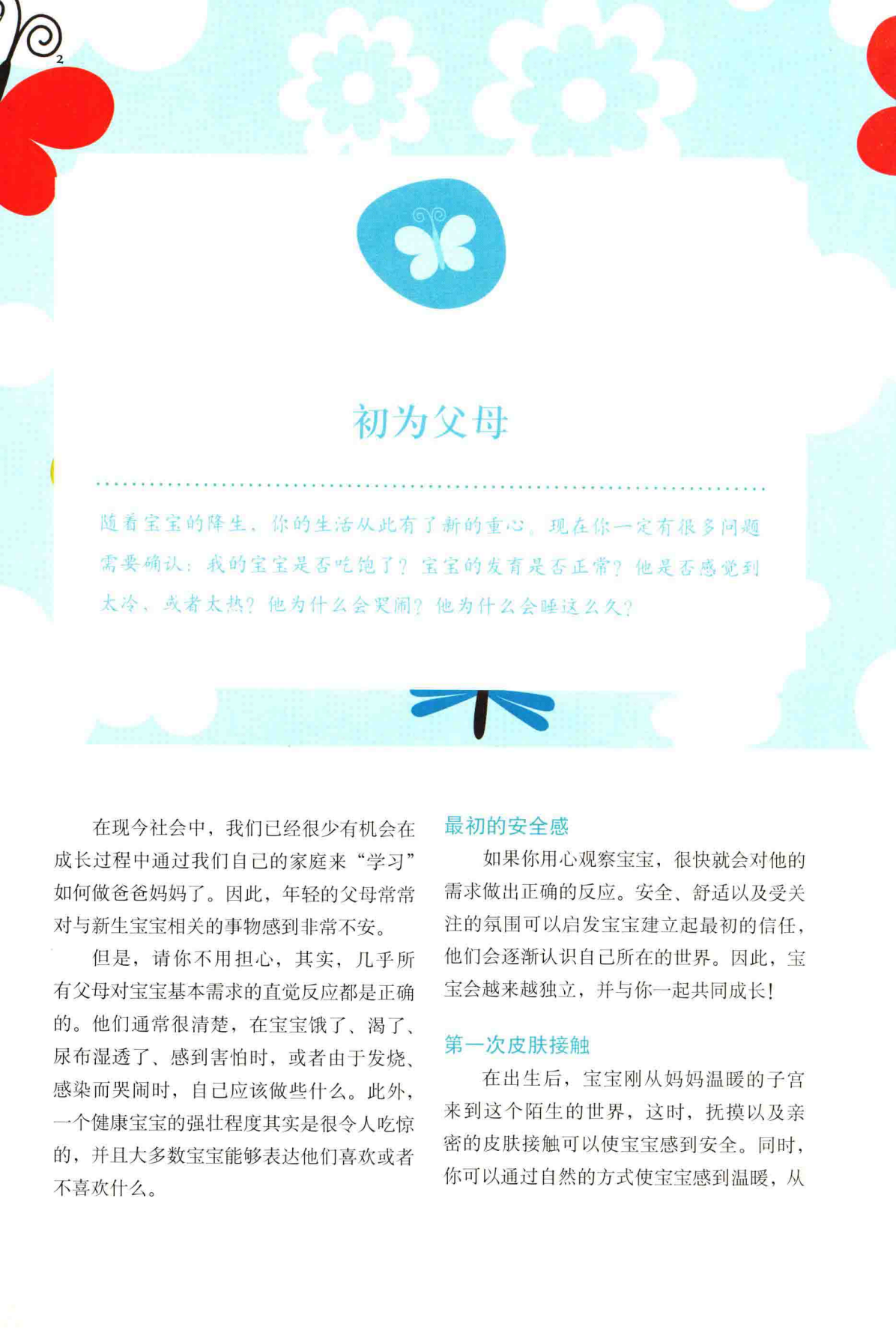


宝贝，欢迎 来到这个世界！



初为父母 2





初为父母

.....

随着宝宝的降生，你的生活从此有了新的重心。现在你一定有很多问题需要确认：我的宝宝是否吃饱了？宝宝的发育是否正常？他是否感觉到太冷，或者太热？他为什么会哭闹？他为什么会睡这么久？



在现今社会中，我们已经很少有机会在成长过程中通过我们自己的家庭来“学习”如何做爸爸妈妈了。因此，年轻的父母常常对与新生宝宝相关的事物感到非常不安。

但是，请你不用担心，其实，几乎所有父母对宝宝基本需求的直觉反应都是正确的。他们通常很清楚，在宝宝饿了、渴了、尿布湿透了、感到害怕时，或者由于发烧、感染而哭闹时，自己应该做些什么。此外，一个健康宝宝的强壮程度其实是很令人吃惊的，并且大多数宝宝能够表达他们喜欢或者不喜欢什么。

最初的安全感

如果你用心观察宝宝，很快就会对他的需求做出正确的反应。安全、舒适以及受关注的氛围可以启发宝宝建立起最初的信任，他们会逐渐认识自己所在的世界。因此，宝宝会越来越独立，并与你一起共同成长！

第一次皮肤接触

在出生后，宝宝刚从妈妈温暖的子宫来到这个陌生的世界，这时，抚摸以及亲密的皮肤接触可以使宝宝感到安全。同时，你可以通过自然的方式使宝宝感到温暖，从

而维持宝宝身体中还不稳定的热平衡。宝宝的组织器官刚刚开始熟悉皮肤菌群，这会促进宝宝的免疫系统发育，增强母体被动免疫（转移给宝宝的母体免疫系统抗体）。亲密的身体接触对宝宝的意识成长也具有重要的意义。在熟悉的妈妈的身体保护下，最初的触觉、嗅觉、听觉、视觉接触能够增强宝宝的基本信任，宝宝对亲情与爱的意识会得到成长。

建立亲密关系和联系

对此我们可以用文字形象地进行说明：怀孕阶段是母亲和孩子之间身体及精神的结合，而这种结合在分娩之后便结束了。从宝宝出生那一刻开始，你和宝宝之间便形成了一种新的联系，也就是父母和孩子之间一生的紧密感情联系，我们将这一漫长的发展进程称为“亲密关系发展”。

你需要开发、促进新生儿的基本信任。宝宝刚出生后的几小时以及之后几天对孩子日后人际关系的发展至关重要。这段时间能够建立起宝宝最重要的感情基础，也就是说，这段时间关系到宝宝建立并获得良好的人际关系的能力。

但是，也会有意外的情况，例如，在紧急剖腹产或者早产的情况下，宝宝刚出生的前几个小时所经历的过程完全不同。但是，这并不会一直影响父母和宝宝之间亲密关系的建立，你日后仍可以和宝宝建立起这种亲密的关系，宝宝同样也会获得很多建立亲密关系的经验。为了在父母与孩子之间建立良好的联系，父母和孩子需要一起学习很长一段时间，以便于协调彼此之间的行为活动，这同样也十分有意义。



宝宝出生后的第一次皮肤接触会使宝宝得到安全感，并且会使刚刚来到这个世界上的宝宝体会到爱的温暖。

1

出生之后：亲切问候

如果一切正常，在宝宝出生后的几小时，请你安静地享受和宝宝在一起的美好时光。在大多数情况下，不用急着给宝宝做常规检查。请你先擦干宝宝的身体，用一块温暖的干毛巾盖住宝宝，也可以在宝宝出生后立即将他放在你的肚子上或者臂弯中。你与宝宝之间的第一次目光接触可以促进你们感情的建立，你可以通过目光接触立即与宝宝进行对话。如果宝宝开始寻找乳头，那么你



2

早哺乳

在出生大约半个小时后，新生儿会表现出强烈的吮吸反射，你的宝宝会主动去寻找乳头。如果这时你想给宝宝喂奶，那你就可以享受哺乳时的温馨感觉了。早哺乳能够更好地刺激催乳素和催产素的分泌，这对于母乳喂养非常重要。事实证明，尽早哺乳可以使宝宝具有较强的吮吸能力。母乳喂养简单方便，所以选择母乳喂养的妈妈总的哺乳期往往更长。在进行母乳喂养时，可以通过简单、自然的方式增强宝宝的信任感，妈妈可以延续在怀孕期间与宝宝建立起来的关系。宝宝能够听到熟悉的妈妈的心跳声，而亲密的目光接触也可以增进你与宝宝之间的感情。

3

近距离接触对宝宝有益

宝宝在你的肚子里住了九个月，并且在这期间时时刻刻与你在一起。如果你现在能够有很多时间陪伴在宝宝身旁，那么可以继续给宝宝这种安全的感觉。如果你是在医院进行分娩，那么母婴同室是十分重要的，因为这样你就可以随时陪伴在宝宝的身旁，并能够亲自照顾你的宝宝。这可以使你更快熟练并稳妥地照顾宝宝。



4

在夜间也需要近距离接触宝宝

宝宝喜欢睡在爸爸妈妈身边，如果你愿意，可以悄悄把宝宝放到你的床上。特别是，如果你白天很忙，或者需要工作，那么夜间的身体接触会让你有机会更好地亲近宝宝。这样不但不会宠坏你的宝宝，反而不会让宝宝因为在黑暗中与爸爸妈妈分离而感到害怕。如果感到周围有熟悉的人，宝宝就会有安全和被保护的感觉。宝宝可以感受到，睡觉是一种安心的状态，在这种状态下他们可以舒服地进入梦乡。这种安全的感受会对孩子以后的睡眠产生影响，为宝宝以后独立在自己的小床上睡觉打下良好的基础。

赞成宝宝和父母同睡

研究证明，宝宝和父母同睡可以降低婴儿猝死（请参阅第 201 问）的风险。但是，必须保证这些前提条件：

- ♥ 床垫要很硬。禁止使用水床，或者让宝宝睡在柔软的沙发上。
- ♥ 床上没有裂缝或者缝隙，以防宝宝在睡梦中滑入缝隙。
- ♥ 如果给宝宝使用睡袋，那么睡袋上不应有盖罩，也不应有垫子。
- ♥ 如果你饮酒、服用大量药物或者吸烟，那么请不要与宝宝同睡。

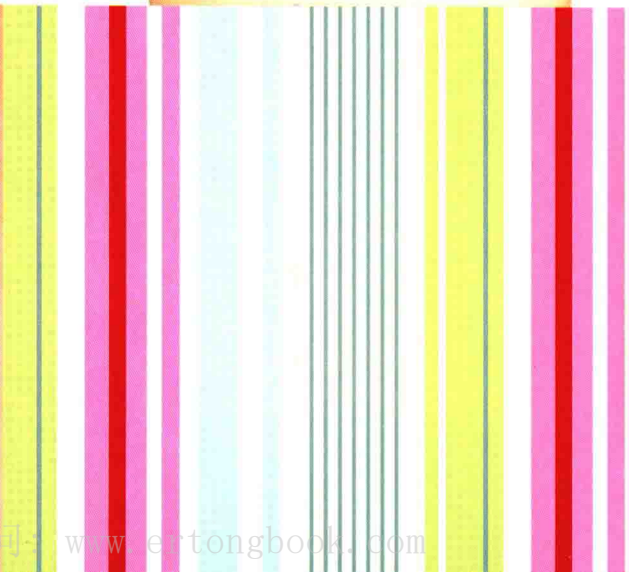
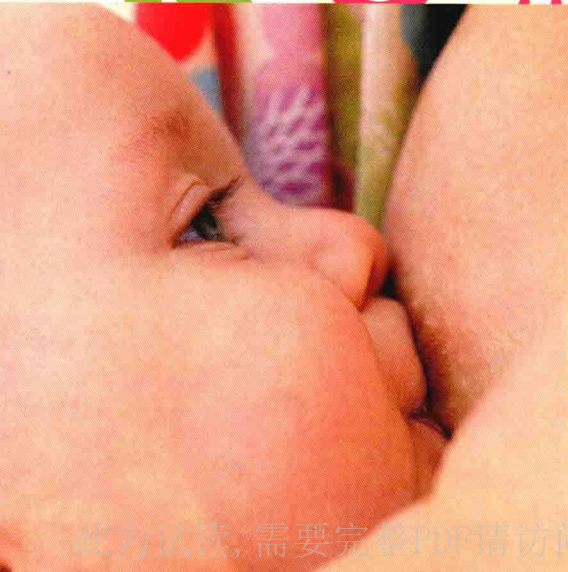
5

如果总是抱着新生儿，会不会惯坏他？

不会，相反地，如果你与你的宝宝近距离接触，可以更了解宝宝，更熟悉宝宝的特点。被妈妈抱着的宝宝表现得更满足、更安静，亲密的身体接触能够满足新生儿对安全感的自然需求。你应该让宝宝逐渐地习惯自己待着。很多婴儿只能独自待非常短的时间，然后爸爸或妈妈就得回到他的身边，这对婴儿来说是一种很正常、健康的行为！

实用：背巾

如果你感觉抱着宝宝太累，可以尝试一下使用背巾（请参阅第 286 问）。这样可以使你更轻松，并且可以缓解你的背部压力。大多数宝宝都喜欢背巾，因为这让他们回忆起在妈妈子宫里轻柔摇摆的感觉。你的助产士会向你展示如何正确地使用背巾。





从初期开始正确 喂养宝宝

- ♥ 开始母乳喂养 8
- 🍷 逐渐熟悉母乳喂养 14
- ⚙️ 克服母乳喂养的障碍 22
- ✿ 在特殊情况下进行母乳喂养 30
- 🦋 给宝宝使用奶瓶 34



开始母乳喂养

母乳喂养是世界上最自然的事情。母乳喂养的时间是你和宝宝一同成长的轻松、快乐的时光。第一次喂奶，你可以和宝宝一起安静地学习和练习如何进行母乳喂养。

母乳是大自然的馈赠。妈妈为宝宝提供乳汁，使宝宝茁壮成长，是那么自然，简直是一个奇迹！母乳喂养不仅仅为宝宝提供营养，更满足了宝宝的心灵以及精神需求。每个妈妈开始母乳喂养的情况，以及母乳喂养的过程都有所不同。虽然我们不能对所有情况都有所计划，但是，提前进行相关了解还是能够起很大帮助作用的。在母乳喂养期间，如果遇到问题或者困难，你的助产士以及哺乳顾问可以随时为你提供帮助。

第一次

宝宝来到这个世界上，与生俱来便拥有觅食和吮吸反射。在出生后的二十至六十分钟内，这种反射条件会表现得格外强烈。如果一些常规程序，例如，称重、测量、洗澡以及其他程序可以稍等一会儿的话，可以让新生儿在不被打扰的情况下，让他完全依靠自己寻找到他所渴望的奶源，因为妈妈乳头散发出的与羊水相似的气味会吸引宝宝。宝宝会记住第一次吮吸美好、快乐的体验，并在下一次哺乳时回忆起这美好的经历。

尽早哺乳非常重要

尽早进行第一次哺乳对你和宝宝都有很大益处：

- 👉 这样会刺激妈妈的乳房分泌乳汁，增加珍贵的初乳量。初乳对于新生儿来说极易消化，可以让宝宝有饱足感，并为尚未成熟的免疫系统提供支持。
- 👉 宝宝很快进行消化，并快速进行第一次排便。这可以防止患新生儿黄疸。
- 👉 哺乳时产生的催产素可以让妈妈的子宫更好地愈合，因此妈妈失血更少。如果胎盘尚未松动，可以通过尽早哺乳来缓解胎盘疼痛。
- 👉 可以促进妈妈和宝宝之间建立亲密的关系。催产素也被称为爱情激素，它能够帮助我们敞开身心。女性在性高潮、生育和哺乳时会产生大量的催产素。男性也会产生催产素，但是通过男性荷尔蒙的作用又会很快消退。

初乳

在开始的时候，妈妈的乳房只能产生很少量的乳汁，即初乳。重要的原因是，新生儿的胃还非常小，如果乳汁过多宝宝会消耗不掉。初乳的量虽然特别少，但是它以高度集中的形式，以及完美的组成成分为宝宝提

供当前所需的所有重要营养物质以及抗体。宝宝尚未成熟的肠胃可以非常好地消化高热量、黄色奶油状的初乳。因为初乳利于排泄，所以宝宝很快便可以进行第一次排便，由此也可以降低患新生儿黄疸的危险。此外，乳汁中还含有许多有价值的免疫物质。



母乳喂养能够促进妈妈和宝宝建立起亲密关系。

过渡乳以及成熟乳

如果宝宝有规律地吮吸乳汁，那么在三至五天后，妈妈会持续分泌大约两周的过渡乳，过渡乳中的蛋白含量略少，但是碳水化合物以及脂肪含量更高。从大约第十四天开始，妈妈开始产生成熟乳，其成分在整个哺乳期都非常符合宝宝的需要。

成熟乳的第一部分，即前乳，看起来像水，是透明的，主要用于给宝宝解渴。随后，才会通过喷乳反射释放出富含脂肪的白色后乳。在母乳喂养过程中，乳汁的颜色会根据乳汁当前的成分发生变化。

6

如果乳房膨胀

在由初乳转化为过渡乳以及成熟乳的阶段，妈妈会感觉乳房绷紧，因为妈妈需要习惯分泌更多的乳汁。有些妈妈过渡很顺利，而有些妈妈的乳房则会膨胀。这样的妈妈会感觉乳房很重、很热、肿胀，并且对疼痛很敏感。为了缓解乳房膨胀的情况，在哺乳之前可以热敷乳房，或使用樱桃核热敷袋，或通过淋浴使乳房变热，以便于乳汁更容易流出。有时，乳房非常饱满，以至于宝宝不能够正确找到乳头，你可以在哺乳之前先挤掉一些乳汁，你的助产士会向你展示如何去做。在这一阶段哺乳的次数应尽可能多，这是治疗宝宝可能存在的不适症状的最佳良药。

有效的祖传秘方

白菜包对乳腺堵塞有明显的镇痛作用。去除白菜或者皱叶甘蓝菜叶梗（最好是有机菜），用擀面杖擀，直至有一些汁液流出，用纱布包裹起来，并熨平加热，直至菜叶上所有的脉络都变软，然后直接放在乳房上，用一块布隔开衣服，让菜包在乳房上放置大约一个小时。如果菜叶发黄或者能够闻到味道，则可以将菜包取下。最后用温水清洗乳房，以防陌生的气味会令宝宝感到不适应。

由菜叶制成的菜包可以缓解乳腺堵塞的疼痛。



7

正确哺乳

为了能够让宝宝有效地进行吮吸，并刺激喷乳反射，就不能让宝宝只吮吸乳头，而是要让宝宝用嘴唇含住大部分乳晕。妈妈可以帮助宝宝，以C形握法握住乳房，将手放在乳房上，拇指在乳头上方，其他手指在乳头下方。手指到乳头的距离大约为3厘米。轻轻抬起乳房，沿着胸腔方向轻轻按压手指，同时向乳头方向轻轻挤压，收缩乳晕。如果宝宝张开嘴，应让宝宝靠近乳房，以便于宝宝能够更好地含住乳头。

重要提示：让宝宝靠近乳房，而不是让乳房靠近宝宝！

松开吮吸连接

如果你注意到宝宝没有正确地进行吮吸，则需要将宝宝从乳房上移开——将小手指放到他的嘴角（如右图），轻轻地释放出真空压力——然后重新尝试哺乳。你的宝宝也需要一点儿时间来学习如何吃奶。

在将宝宝从胸前移开之前，先用小手指
松开吮吸连接。

8

这样可以识别出你的宝宝
是否在正确地吃奶

- ♥ 可以通过很明显的吸吮和吞咽动作进行识别，当宝宝正确吮吸时，从下颌至耳朵，整个肌肉组织都在运动。
- ♥ 你可以听到，你的宝宝如何进行吞咽。
- ♥ 宝宝的鼻子离乳房很近。
- ♥ 他的嘴唇向外翻，呈鱼嘴状。
- ♥ 在宝宝刚开始吮吸时，妈妈的乳房感觉轻微疼痛。实际上，宝宝真正开始吮吸时不会造成妈妈乳房疼痛。
- ♥ 在宝宝吃奶时，吮吸的方法会发生变化，为了刺激乳汁流出，宝宝开始时可能会先快速吮吸，随后就会安静地吃奶了。
- ♥ 妈妈的乳房在哺乳后会比哺乳前柔软，因为乳房中的乳汁变少了。





将宝宝舒服地放置在哺乳枕上，并放松你的背部。

9

推荐的哺乳姿势

你可以在躺着、坐着、站着甚至是在走路的时候为宝宝哺乳。重要的是你的宝宝能够好好地含住乳头，并且你在哺乳时感到放松，否则，疲劳感和焦虑可能会阻碍喷乳反射。

最常用的哺乳姿势是摇篮式（妈妈和宝宝腹部接触）、橄榄球式（宝宝的小屁屁和腿夹在妈妈的腋下，如上图），或者让宝宝躺在妈妈的身侧。诊所或者由你的助产士会向你展示不同的哺乳方法。

让妈妈感到舒适

不论采用哪种哺乳姿势，重要的是不要让宝宝为了吃奶而歪扭身体。（你可以自己尝试一下在头部歪斜的状态下喝东西的感觉！）让你的宝宝尽量感觉舒适，并注意让



10

合适的支撑物：哺乳枕

因为内部填充物很柔软，所以这种条状的哺乳枕可以适用于多种不同的哺乳以及护理姿势。哺乳枕可以让你的宝宝找到舒适的姿势，并让妈妈感到放松，避免由于错误哺乳姿势而造成肩膀、脖子以及背部肌肉紧张和乳头受伤。例如，有机测试研究所会定期对哺乳枕的填充物进行测试。你可以了解到测试的结果。在购买之前，最好能够多试几款哺乳枕，并尽可能地多做试验。请注意，你可以清洗哺乳枕套，如果哺乳枕填充得过满，不好用手进行控制，也可以更换哺乳枕的填充物。有的哺乳枕本身带有枕套，而有