

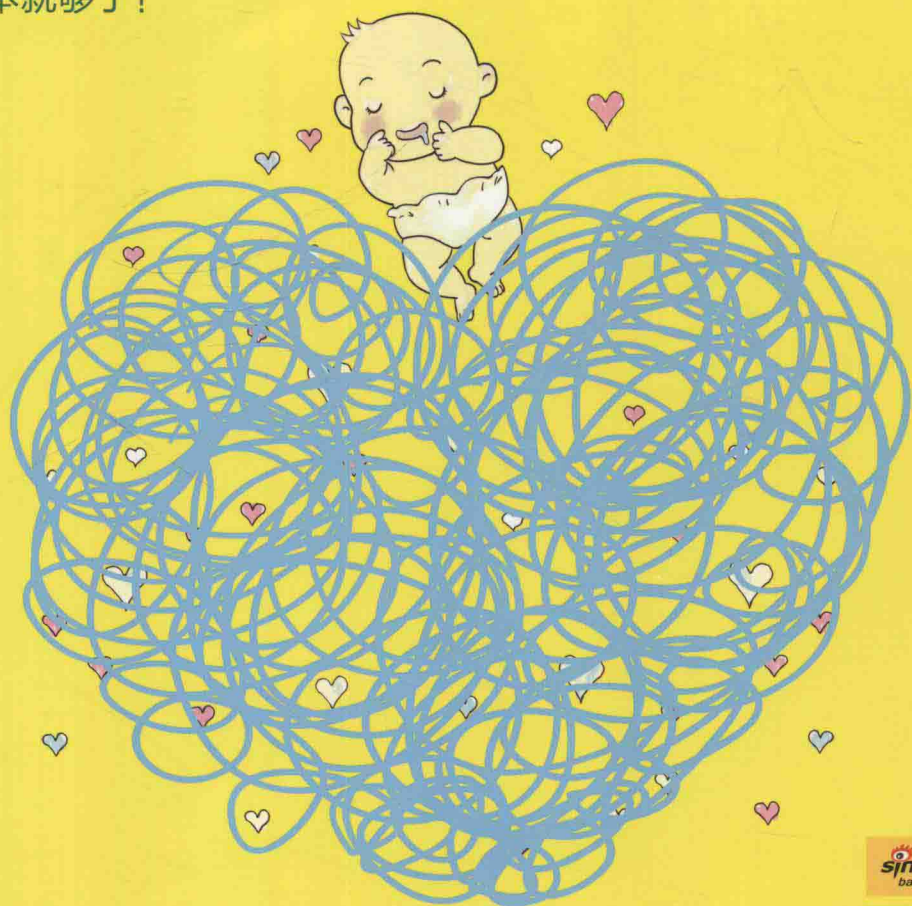
# 坐月子

# 新生儿护理

## 一本搞定

凝聚30多年产科临床经验

月子里的衣食住行，  
新生儿的吃喝拉撒睡，  
看这本就够了！



中华医学会、北京医学会专家库成员  
北京妇产医院主任医师、教授  
王琪 编著

附送  
新生儿护理指南  
(直接扫描二维码观看视频)

sina 新浪亲子  
baby.sina.com.cn

孕mami



全国百佳图书出版单位  
化学工业出版社

联合推荐

坐月子  
新生儿护理  
一本搞定

王琪/编著



化学工业出版社

·北京·

全案策划：  
运号张文化创意  
13910136213

编写人员：王琪 邹燕 张腾方 张志庄 陈春霞  
陈冬平 程东珍 池国娥 崔江林 代元  
戴霞玲 单辉霞 单美玲 道志香 邓红英  
邓文红 丁爱荣 丁琼 董利娇 杜登喜  
杜方珍 段洪庭 段淑枚 樊辉霞 范晓风  
丰泽云 冯文梅 符元凤 付菊红 付秀珍  
傅玲红 高年香 葛平平 龚冰玉 龚辉云  
图片拍摄：黄开珍 贾春南 贾仕琼 简家娥 江凤枚  
姜求年 蒋双红

### 图书在版编目(CIP)数据

坐月子新生儿护理一本搞定 / 王琪编著. —北京：  
化学工业出版社，2015.10  
ISBN 978-7-122-25082-7

I. ①坐… II. ①王… III. ①产褥期-妇幼保健②新生儿-  
护理 IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第207275号

责任编辑：高霞 杨骏翼  
责任校对：陈静

装帧设计：运号张文化创意

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张14 字数250千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：36.80元

版权所有 违者必究



## 坐月子常见的几种方式 / 13

### 请月嫂上门坐月子 / 14

月嫂可以提供的服务范围 / 14

有长辈在还用请月嫂吗 / 15

选择正规、有资质的月嫂机构 / 16

挑选好月嫂的三个要点 / 17

这样面试月嫂，帮你真正淘到“宝” / 18

走出请月嫂的5个误区 / 19

学会和月嫂和睦相处 / 20

当月嫂出现以下问题时如何沟通 / 22

### 在家里由老人照料坐月子 / 23

事先与老人做好沟通 / 23

老一辈人坐月子的常见错误观念 / 23

### 在月子中心坐月子 / 24

### 月子里母婴用品采购清单 / 25

新妈妈日常必备物品 / 25

宝宝日常必备物品 / 25

## 新生儿养护 / 27

### “天使”初印象 / 28

新生宝宝的样子 / 28

新生儿生长发育主要指标 / 30

- 新生儿主要指标的测量方法 / 30

- 早产儿怎么评估发育指标 / 30

婴儿特有的反射行为 / 31

- 觅食反射 / 31

- 吸吮反射 / 31

- 握持反射 / 31

- 拥抱反射 / 31

宝宝的感知觉 / 32

- 宝宝的视觉 / 32

- 宝宝的听觉 / 32

- 宝宝的味觉 / 33

- 宝宝的嗅觉 / 33

- 宝宝的触觉 / 33

### 新生儿喂养 / 34

首选母乳喂养 / 34

- 生后就可喂奶 / 34

- “宝宝自带三天干粮” / 34

- 母乳是最好的 / 35

- 7天内的母乳都是初乳 / 36



• 每次喂奶前都需要清洁乳头吗 / 36

• 喂奶的姿势 / 37

• 第一次怎样喂奶 / 38

• 衔乳不好怎么办 / 38

• 高龄产妇母乳分泌量够吗 / 39

• 剖宫产妈妈一定没奶吗 / 39

• 乳房小不等于奶水少 / 40

• 母乳喂养的 N 个注意事项 / 41

• 新妈妈如何正确挤奶 / 42

• 母乳如何保存与使用 / 42

• 如何判断宝宝是否吃饱了 / 45

• 夜间喂奶时需注意 / 45

• 生病时的母乳喂养 / 46

混合喂养和人工喂养 / 47

• 母乳不足时，混合喂养是最好的方式 / 47

• 这些时候需要人工喂养 / 48

• 给宝宝挑选合适的奶瓶 / 49

• 让宝宝顺利接受奶瓶 / 49

• 优质奶粉仔细挑 / 50

• 科学调配配方奶粉 / 50

• 人工喂养要防止喂养过度 / 51

• 宝宝不接受配方奶怎么办 / 51

**新生儿睡眠 / 52**

新生儿睡眠时间长 / 52

该不该纠正“睡偏头” / 52

• 让宝宝保持自然睡姿 / 52

• “偏头睡”可能是斜颈 / 52

黑白颠倒怎么办 / 53

睡得太少怎么办 / 53

宝宝睡觉时不需要绝对安静和黑暗 / 54

不需要用枕头 / 55

不要抱着睡 / 55

最好分床睡 / 55

宝宝晚上不吃奶，要不要唤醒他吃奶 / 55

**新生儿的大小便 / 56**

正常的大便 / 56

大便异常 / 56

正常的小便 / 57

小便异常 / 57

**新生儿护理 / 58**

囟门 / 58

• 呵护宝宝的囟门 / 58

• “满月头”还是不剃为好 / 59

• 囟门的清洗 / 59

眼睛 / 60

• 避免异物进入宝宝眼睛 / 60

鼻子 / 61

耳朵 / 61

• 切忌随意掏挖宝宝的耳朵 / 61

• 防止宝宝的耳道进水 / 61

颈部 / 62

指甲 / 62

臀部 / 63

• 清洗宝宝小屁股的注意事项 / 63

• 让宝宝的小屁屁舒服干爽 / 63

生殖器的护理 / 64

肚脐 / 65

• 保持脐部清洁和干爽 / 65

• 消毒不得马虎 / 65

常规洗澡 / 66

清洗宝宝头部 / 67

• 植物油和梳理乳痂 / 67

• 洗头护理要领 / 67

给宝宝洗脸洗手 / 68

• 洗脸 / 68

• 洗手 / 68

软绵绵的新生儿，怎么抱 / 69

• 让宝宝感觉舒适的抱姿 / 69

• 保护好宝宝的头部、颈部和腰部 / 69

安抚奶嘴的正确使用 / 70

纸尿裤的使用指导 / 71

给宝宝穿衣服 / 72

给宝宝量体温 / 73

给宝宝营造舒适的居住环境 / 74

• 把控室内温度 / 74

• 保持室内空气流通 / 74

• 保持室内湿度 / 74

• 选择向阳的卧室 / 74

忌用闪光灯给宝宝拍照 / 75

新生儿戴脖圈游泳不可取 / 75

何时能带宝宝到户外 / 76

隔着窗户晒太阳不能补钙 / 76

宝宝护理的五大误区 / 77

**读懂新生儿的哭闹** / 78

健康宝宝的多种哭声 / 78

从哭声看宝宝是否生病 / 79

哭声免疫不可取 / 79

与你的新生宝宝建立亲子依恋 / 80

大人的不良情绪会影响宝宝 / 80

**新生儿的各种正常或异常现象** / 81

马牙 / 81

皮肤发黄 / 82

胎记、胎痣 / 84

婴儿打嗝 / 84

新生儿无尿 / 84

呼吸不规则 / 85

生理性脱皮 / 85

新生儿挣劲 / 85

溢奶、呛奶 / 86

打喷嚏 / 87

乳房增大 / 88

体重减轻 / 88

湿疹、热疹 / 89

发热 / 91

哭闹不止 / 93

全身抖动 / 95

呼吸不规律 / 96

新生儿体温低 / 97

眼泪汪汪 / 98

**新生儿抚触与被动操** / 99

抚触与按摩的区别 / 99

抚触对宝宝生长发育的作用 / 99

抚触前的准备 / 100



安全感是抚触宝宝的前提 / 100

抚触宝宝身体各部位的方法 / 101

早产儿可以做抚触吗 / 103

什么时候可以做新生儿被动操 / 104

新生儿被动操的作用 / 104

做操的注意事项 / 104

做操步骤 / 105

## 宝宝的健康观测与疫苗接种 / 106

从宝宝的情绪状态看健康 / 106

从宝宝的形态看健康 / 107

从宝宝的大小便看健康 / 108

从宝宝的眼睛看健康 / 109

从宝宝的皮肤看健康 / 109

从宝宝的睡眠里看健康 / 110

宝宝的疫苗接种 / 111

• 接种卡介苗 / 111

• 接种乙肝疫苗 / 111

• 宝宝疫苗接种时间表 / 112

• 宝宝疫苗接种常识 / 113

## 科学坐月子 / 115

### 月子是产后体质调养的黄金期 / 116

月子为何能改善体质 / 116

调养身体你需要知道3个要点 / 116

• 进补需慎重 / 116

• 慎服生化汤 / 117

• 过早催乳不利健康 / 117

新妈妈的自我调适 / 118

• 适应角色的转变 / 118

• 把痛苦化为幸福 / 118

• 给自己尽可能多的积极暗示 / 118

• 和婆婆相处有技巧 / 118

• 给新妈妈找点事做 / 118

家人一起帮新妈妈调整好情绪 / 119

丈夫给妻子送份“心灵鸡汤” / 120

• 告诉妻子“我会更爱你” / 120

• 新爸爸不妨给妻子按按摩 / 120

• 为妻子送碗“爱心美味餐” / 120

### 月子里新妈妈的护理 / 121

产后新妈妈的身体变化与复原 / 121

• 子宫的变化 / 121

• 乳房的变化 / 121

• 私处的变化 / 122

• 其他身体系统的变化 / 122

产后前3天 / 123

• 分娩后，首先好好睡一觉 / 123

• 产后当天就可以喂奶了 / 123

• 产后2小时重点观察 / 123

• 产后尽快通气有方法 / 123

• 要重视产后第一次大小便 / 123

• 产后第一次下床 / 124

• 产后第2天，哺乳成为新妈妈的必修课 / 124

• 住院期间，莫忘体力恢复训练 / 124

• 睡觉姿势有讲究 / 124

• 注意保暖尤为重要 / 124

做过会阴侧切的新妈妈护理 / 125

• 注意伤口的变化情况 / 125

• 会阴伤口自我呵护法 / 125

剖宫产妈妈的特殊护理 / 126

• 产后第4天，可以拆线 / 126

• 剖宫产伤口的清洁与疼痛护理 / 126

## 衣着要求讲究多 / 127

- 衣着有讲究 / 127
- 月子里不必多穿多捂 / 127
- 内衣的选择 / 128
- 鞋子的选择 / 128
- 新生儿更喜欢妈妈穿粉色衣服 / 128

## 梳洗活动不可小觑 / 129

- 月子里应该经常梳头 / 129
- 正确洗头, 舒适又健康 / 129
- 月子里要经常洗脸 / 129
- 月子刷牙、漱口更重要 / 130
- 产后洗澡的注意事项 / 130

## 好的休养环境很重要 / 131

## 其他生活方面的注意事项 / 132

- 不可长时间抱宝宝 / 132
- 不可替宝宝洗澡 / 132
- 不要长时间读书、看报 / 132
- 适度看电视 / 132
- 适当上网 / 133
- 月子里避免直吹电风扇 / 133
- 防蚊最好选用蚊帐 / 133
- 忌过早劳动和不当劳动 / 133
- 不要过早过性生活 / 134

## 新妈妈饮食 / 135

## 月子里的饮食原则 / 135

- 哺乳妈妈饮食原则 / 135
- 非哺乳妈妈饮食原则 / 136
- 剖宫产妈妈的饮食原则 / 137
- 采取“三餐两点式”的饮食结构 / 137
- 食物应干稀搭配、荤素搭配 / 137

## 生产当天这样吃 / 138

- 关键第一口——产后第1餐这样吃 / 138
- 第2餐, 新妈妈需要补充能量 / 138
- 第3餐, 在开奶之前不要多喝下奶汤 / 138

## 产后第1周的饮食方案 / 139

- 产后第1周饮食注意事项 / 139
- 产后第1周饮食方案 / 139
- 美味滋补, 赶走疼痛 / 140
- 滋养脾胃, 促进伤口愈合 / 142
- 补充钙质, 增强抵抗力 / 146
- 增强体质, 滋补元气 / 150
- 修复组织, 调理脏腑气血 / 153

## 产后第2~6周的饮食方案 / 156

- 产后第2周一日饮食方案 / 156
- 产后第3周一日饮食方案 / 156
- 产后第4~6周饮食方案 / 157
- 产后2~6周食谱推荐 / 158

## 新妈妈月子期调养的明星食物推荐 / 170

## 月子饮食的几大误区 / 171

- 开奶就要大量喝汤 / 171
- 鸡蛋吃得越多越补 / 171
- 产后不能吃盐 / 171
- 长期喝红糖水 / 171
- 忌食蔬菜水果 / 171
- 大量吃巧克力 / 171
- 生完宝宝就节食减肥 / 171
- 过量饮食 / 171





## 月子的常见问题 / 172

- 头痛 / 172
- 贫血 / 174
- 关节痛、身痛 / 176
- 便秘 / 178
- 产后腹泻 / 180
- 产后发热 / 182
- 子宫脱垂 / 184
- 咳嗽 / 186
- 恶露不净 / 188
- 缺乳、少乳 / 192
- 产后腹痛 / 196
- 产后汗多 / 198
- 产后尿失禁 / 200
- 小便不通 / 202
- 产后抑郁 / 204

## 有效运动，促进产后恢复 / 206

- 产后适度运动的好处 / 206
  - 促进身体恢复 / 206
  - 减轻疼痛，恢复体力 / 206
  - 促进乳汁分泌 / 206
- 产后运动应时刻谨记的事儿 / 207
- 每天坚持做产褥操 / 208
  - 产后（顺产）第1天的产褥操 / 208
  - 产后（顺产）第2天的产褥操 / 208
  - 产后（顺产）第3天的产褥操 / 209
  - 产后（顺产）第4~5天的产褥操 / 209
  - 产后（顺产）第6~7天的产褥操 / 209

## 产后瑜伽 / 210

- 产后练习瑜伽益处多 / 210
- 产后瑜伽的方法 / 210
- 瑜伽练习的注意事项 / 213

## 安全用药，把最优质的母乳送给宝宝 / 214

- 哺乳期安全用药原则 / 214
- 感冒的新妈妈能吃什么药 / 214
- 产后要慎用止血药 / 214
- 乳腺炎也可以边吃药边哺乳 / 215
- “安全减肥药”都是大忽悠 / 215
- 哺乳期不能服用口服降糖药 / 215
- 哺乳期女性应禁用或慎用的药物 / 216

## 附录 / 219

- 婴儿膳食营养素每天参考摄入量 / 219
- 0~3岁宝宝体重及身高发展参照 / 220



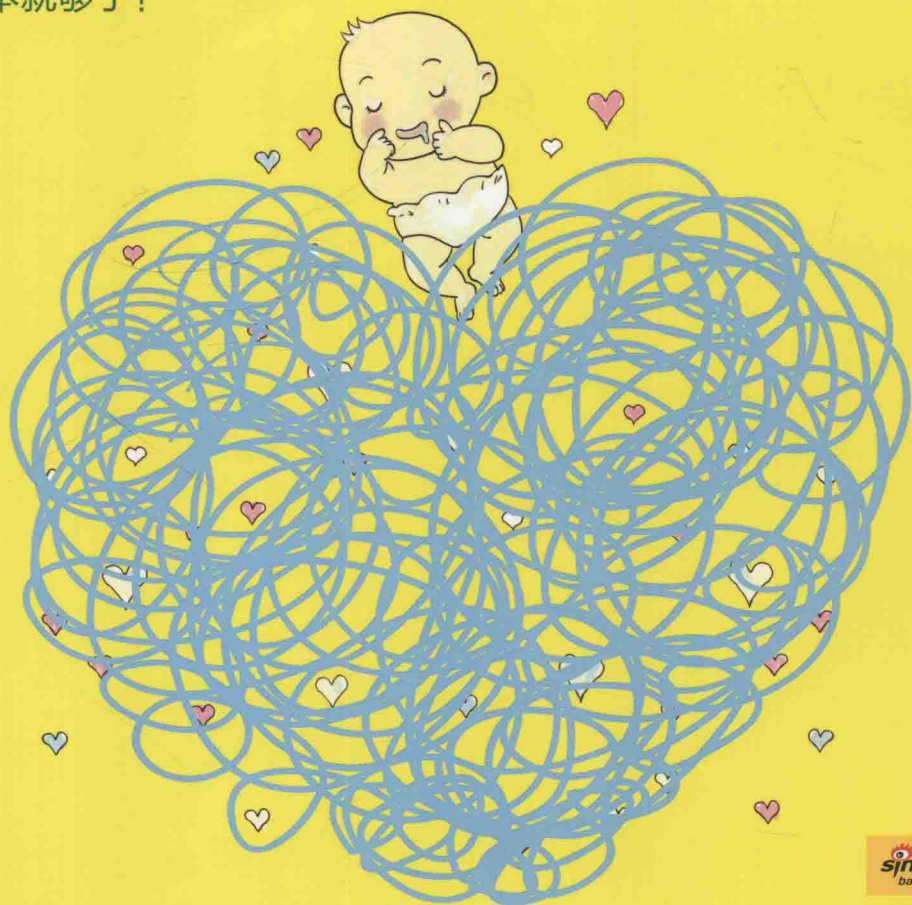
# 坐月子

# 新生儿护理

## 一本搞定

凝聚30多年产科临床经验

月子里的衣食住行，  
新生儿的吃喝拉撒睡，  
看这本就够了！



中华医学会、北京医学会专家库成员  
北京妇产医院主任医师、教授  
王琪 编著

附送  
新生儿护理指南  
(直接扫描二维码观看视频)

sina 新浪亲子  
baby.sina.com.cn

孕mami



全国百佳图书出版单位  
化学工业出版社

联合推荐

老公说，他看了一堆坐月子的书，又完整地照顾了我的月子，以后可以改行当月嫂了哈哈！他把这本《坐月子新生儿护理一本搞定》收藏了起来，说这本很全面、很实用，打算生老二时接着用。

——新妈妈 珊珊，宝宝2个月

很多好吃又好看的月子菜谱，赚到了！

——新妈妈 杜雯，宝宝3周

才沉浸在喜得女儿的幸福中没几天，我就扎扎实实地领教到了照顾一个新生宝宝的辛苦——不好好睡觉！动不动就哭一阵！一会儿鼻子不通气了，或是才换上新的纸尿裤又拉了……一个小人儿把所有大人弄得团团转。难得闲下来翻翻这书，发现有不少指导意义，查找什么内容也清晰准确，再加上有月嫂的帮忙，我这个新科爸爸终于慢慢地步入正轨、又重新享受初为人父的喜悦了。

——新爸爸 大雄，宝宝1个月

扫描以下二维码可观看给宝宝洗澡、婴儿被动操、婴儿抚触指导视频：



给宝宝洗澡



婴儿被动操



婴儿抚触



绿色印刷产品  
食品级油墨印刷

上架建议：孕产育儿

ISBN 978-7-122-25082-7



9 787122 250827 >

定价：36.80 元

试读结束，需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

坐月子  
新生儿护理  
一本搞定

王琪/编著



化学工业出版社

·北京·

全案策划:



编写人员: 王琪 邹燕 张腾方 张志庄 陈春霞  
陈冬平 程东珍 池国娥 崔江林 代元  
戴霞玲 单辉霞 单美玲 道志香 邓红英  
邓文红 丁爱荣 丁琼 董利妍 杜登喜  
杜方珍 段洪庭 段淑枚 樊辉霞 范晓风  
丰泽云 冯文梅 符元凤 付菊红 付秀珍  
傅玲红 高年香 葛平平 龚冰玉 龚辉云  
图片拍摄: 黄开珍 贾春南 贾仕琼 简家娥 江凤枚  
姜求年 蒋双红

### 图书在版编目(CIP)数据

坐月子新生儿护理一本搞定 / 王琪编著. —北京:

化学工业出版社, 2015.10

ISBN 978-7-122-25082-7

I. ①坐… II. ①王… III. ①产褥期-妇幼保健②新生儿-  
护理 IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第207275号

责任编辑: 高霞 杨骏翼

装帧设计: 运号张文化创意

责任校对: 陈静

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张14 字数250千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.80元

版权所有 违者必究



## 前言

生完宝宝后，新妈妈的身体发生了很多变化，生殖器官和身体脏器的功能恢复，需要坐月子来调养。而在待产和生产过程中可能遭受的疼痛、消耗的精力，会使新妈妈的身体变得非常虚弱，这些也需要产后的休养才能复原。坐月子是产后休养生息、恢复健康的黄金时期，也是女性改变体质的最佳时机之一。

虽说腹中的宝宝已经呱呱坠地，但紧接着需要面对的是，有42天的月子要坐，要调养好自己的身体，还要哺育新生宝宝。大多数青年男女都是第一次为人父母，育儿的过程中免不了着急、慌乱，心有余而力不足。新妈妈求助于老人，寄希望于月嫂、专家，这样可以吗？

当然可以。不过，作为新妈妈，要明白自己的养育角色，在坐月子过程中，不但要注意休息，养好身体，也要去感受难得的养育快乐。月嫂、老人与孩子的相处总是暂时的，新妈妈要好好利用这段时间，一方面让他们成为你家庭的好帮手，另一方面也要拜他们为师，趁机多学几招，学习如何照料小宝宝，待日后能更好地独自照料孩子。

衷心祝愿每一位新妈妈都能轻松搞定坐月子的42天，每一个新生宝宝都能健康、快乐地成长。

王湛



## ▼ 坐月子常见的几种方式 / 13

### 请月嫂上门坐月子 / 14

月嫂可以提供的服务范围 / 14

有长辈在还用请月嫂吗 / 15

选择正规、有资质的月嫂机构 / 16

挑选好月嫂的三个要点 / 17

这样面试月嫂，帮你真正淘到“宝” / 18

走出请月嫂的5个误区 / 19

学会和月嫂和睦相处 / 20

当月嫂出现以下问题时如何沟通 / 22

### 在家里由老人照料坐月子 / 23

事先与老人做好沟通 / 23

老一辈人坐月子的常见错误观念 / 23

### 在月子中心坐月子 / 24

### 月子里母婴用品采购清单 / 25

新妈妈日常必备物品 / 25

宝宝日常必备物品 / 25

## ▼ 新生儿养护 / 27

### “天使”初印象 / 28

新生宝宝的样子 / 28

新生儿生长发育主要指标 / 30

• 新生儿主要指标的测量方法 / 30

• 早产儿怎么评估发育指标 / 30

婴儿特有的反射行为 / 31

• 觅食反射 / 31

• 吸吮反射 / 31

• 握持反射 / 31

• 拥抱反射 / 31

宝宝的感知觉 / 32

• 宝宝的视觉 / 32

• 宝宝的听觉 / 32

• 宝宝的味觉 / 33

• 宝宝的嗅觉 / 33

• 宝宝的触觉 / 33

### 新生儿喂养 / 34

首选母乳喂养 / 34

• 生后就可喂奶 / 34

• “宝宝自带三天干粮” / 34

• 母乳是最好的 / 35

• 7天内的母乳都是初乳 / 36



• 每次喂奶前都需要清洁乳头吗 / 36

• 喂奶的姿势 / 37

• 第一次怎样喂奶 / 38

• 衔乳不好怎么办 / 38

• 高龄产妇母乳分泌量够吗 / 39

• 剖宫产妈妈一定没奶吗 / 39

• 乳房小不等于奶水少 / 40

• 母乳喂养的N个注意事项 / 41

• 新妈妈如何正确挤奶 / 42

• 母乳如何保存与使用 / 42

• 如何判断宝宝是否吃饱了 / 45

• 夜间喂奶时需注意 / 45

• 生病时的母乳喂养 / 46

混合喂养和人工喂养 / 47

• 母乳不足时，混合喂养是最好的方式 / 47

• 这些时候需要人工喂养 / 48

• 给宝宝挑选合适的奶瓶 / 49

• 让宝宝顺利接受奶瓶 / 49

• 优质奶粉仔细挑 / 50

• 科学调配方奶粉 / 50

• 人工喂养要防止喂养过度 / 51

• 宝宝不接受配方奶怎么办 / 51

**新生儿睡眠 / 52**

新生儿睡眠时间长 / 52

该不该纠正“睡偏头” / 52

• 让宝宝保持自然睡姿 / 52

• “偏头睡”可能是斜颈 / 52

黑白颠倒怎么办 / 53

睡得太少怎么办 / 53

宝宝睡觉时不需要绝对安静和黑暗 / 54

不需要用枕头 / 55

不要抱着睡 / 55

最好分床睡 / 55

宝宝晚上不吃奶，要不要唤醒他吃奶 / 55

**新生儿的大小便 / 56**

正常的大便 / 56

大便异常 / 56

正常的小便 / 57

小便异常 / 57

**新生儿护理 / 58**

囟门 / 58

• 呵护宝宝的囟门 / 58

• “满月头”还是不剃为好 / 59

• 囟门的清洗 / 59

眼睛 / 60

• 避免异物进入宝宝眼睛 / 60

鼻子 / 61

耳朵 / 61

• 切忌随意掏挖宝宝的耳朵 / 61

• 防止宝宝的耳道进水 / 61

颈部 / 62

指甲 / 62

臀部 / 63

• 清洗宝宝小屁股的注意事项 / 63

• 让宝宝的小屁屁舒服干爽 / 63

生殖器的护理 / 64

肚脐 / 65

• 保持脐部清洁和干爽 / 65

• 消毒不得马虎 / 65



常规洗澡 / 66

清洗宝宝头部 / 67

- 植物油和梳理乳痂 / 67

- 洗头护理要领 / 67

给宝宝洗脸洗手 / 68

- 洗脸 / 68

- 洗手 / 68

软绵绵的新生儿，怎么抱 / 69

- 让宝宝感觉舒适的抱姿 / 69

- 保护好宝宝的头部、颈部和腰部 / 69

安抚奶嘴的正确使用 / 70

纸尿裤的使用指导 / 71

给宝宝穿衣服 / 72

给宝宝量体温 / 73

给宝宝营造舒适的居住环境 / 74

- 把控室内温度 / 74

- 保持室内空气流通 / 74

- 保持室内湿度 / 74

- 选择向阳的卧室 / 74

忌用闪光灯给宝宝拍照 / 75

新生儿戴脖圈游泳不可取 / 75

何时能带宝宝到户外 / 76

隔着窗户晒太阳不能补钙 / 76

宝宝护理的五大误区 / 77

**读懂新生儿的哭闹** / 78

健康宝宝的多种哭声 / 78

从哭声看宝宝是否生病 / 79

哭声免疫不可取 / 79

与你的新生宝宝建立亲子依恋 / 80

大人的不良情绪会影响宝宝 / 80

**新生儿的各种正常或异常现象** / 81

马牙 / 81

皮肤发黄 / 82

胎记、胎痣 / 84

婴儿打嗝 / 84

新生儿无尿 / 84

呼吸不规则 / 85

生理性脱皮 / 85

新生儿挣劲 / 85

溢奶、呛奶 / 86

打喷嚏 / 87

乳房增大 / 88

体重减轻 / 88

湿疹、热疹 / 89

发热 / 91

哭闹不止 / 93

全身抖动 / 95

呼吸不规律 / 96

新生儿体温低 / 97

眼泪汪汪 / 98

**新生儿抚触与被动操** / 99

抚触与按摩的区别 / 99

抚触对宝宝生长发育的作用 / 99

抚触前的准备 / 100

