

• 著名育儿专家戴淑凤 •
精心打造



图解

新生儿宝宝 养护



戴淑凤 主编
陶红亮

- 与其数着每一天，
不如掌握**每个时段**！
- 周到的常识储备，帮助你更好地养护
新生儿宝宝！



广西科学技术出版社

图解



新生儿宝宝 养护



戴淑凤 主编
陶红亮



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解新生宝宝养护/戴淑凤, 陶红亮主编. —南宁: 广西科学技术出版社, 2008.9
ISBN 978-7-80763-084-5

I. 图… II. ①戴… ②陶… III. ①婴幼儿—哺育—图解 ②婴幼儿—妇幼保健—图解
IV. TS976.31-64 R174-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 101728 号

TUJIE XINSHENG BAOBAO YANGHU

图解新生宝宝养护

主 编: 戴淑凤 陶红亮

策 划: 梁式明 谢源虹

责任编辑: 梁式明 谢源虹

责任校对: 曾高兴

责任审读: 张桂宜

封面设计: 卜翠红

责任印制: 韦文印

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

电 话: 010-85800696 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://book.51fxb.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路 16 号

开 本: 710mm×980mm 1/16

字 数: 200 千字 印张: 14

版 次: 2008 年 9 月第 1 版

印 次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-084-5/R·25

定 价: 28.00 元

邮政编码: 101149

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85800696

编委会

主编 戴淑凤 陶红亮

编委 (按姓氏笔画排序)

毛伟峰 林娜娜 郝言言 陶 涛 廖志燕 熊 铭



★★ 让育儿常识化作你的智慧 ★★

宝宝在初为人父母的热切期盼中，终于来临，他带给新父母的是无法言喻的快乐。然而，伴随着快乐的同时，护理、养育、教育等一系列的责任也接踵而来。尤其是宝宝的哭闹，宝宝的吃、喝、拉、撒、睡、玩，往往使新父母手忙脚乱不知所措。

作为父母要做哪些准备；如何喂第一次奶；怎样换掉弄脏的尿布；宝宝吃哪些是健康的，哪些又是他不能吃的；在他的周围存在着哪些危险，父母又应该如何保护；如果他哭了，父母应该怎么做……这些琐碎却又无比重要的问题，都需要年轻的爸爸妈妈一项一项地学习和解决。

对宝宝来说，刚刚经历了从妈妈体内到世界的巨大转折，面临着生活环境与生活方式的改变，还不会表达的他，有哪些行为是在向爸爸妈妈暗示呢？

从宝宝出生后的第一天开始，父母的爱和无尽的关心，便是他们健康、快乐成长的源泉。你准备好了吗？

《图解新生宝宝养护》，图文并茂，可读性强，是一本中国人自己的育儿护理圣经。它从宝宝出生后一些生活中的小细节出发，为你详细地介绍了父母应该做的物质、精神准备，以及新生宝宝喂养、护理、保健、营养和交流等方面的常识，能够让初为人父母的爸爸妈妈们按需索单，简化繁复的养护生活，加深亲子关系。

让父母从宝宝出生后的每一点每一滴做起吧，亲手培育一个聪慧而优秀的宝宝。尽管那将付出太多的心思与精力，但是有什么能比看着宝宝一天一天地成长，拥有一个健康、快乐、聪颖而懂礼貌的宝宝更能让父母欣慰和自豪的呢？

最后，希望天下所有的父母都能够拥有这本育儿护理圣经，都能够拥有一个聪明健康的宝宝。





目 录

让育儿常识化作你的智慧



第一章 新生儿到来前的常识储备

孩子是相爱的证明,在经过了母亲十月怀胎的辛苦后,终于在那一刻降临在这个世上,从此让家有了一份剪不断的牵挂,让父母多了份养育的痛苦与快乐。当父母怀着满心的期望,在感受宝宝来临的欢欣与鼓舞时,也需要做好一切准备。无论是物质上的,还是心理上的,因为拥有父母的家是宝宝健康成长最温暖的地方。

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1-1 迎接宝宝到来,父母的心理准备 / 2 | 1-18 宝宝娇嫩,睡床准备规矩多 / 16 |
| 1-2 迎接宝宝到来,父母的物质准备 / 2 | 1-19 你知道怎样为宝宝选寝具吗 / 17 |
| 1-3 宝宝出生后的“大事件” / 3 | 1-20 奶瓶、奶嘴的准备和使用 / 18 |
| 1-4 新生儿有哪些特点 / 4 | 1-21 宝宝体温预测常识 / 19 |
| 1-5 对宝宝感官发展的认识 / 5 | 1-22 你知道新生儿有哪些不宜吗 / 20 |
| 1-6 你家宝宝符合发育指标吗 / 6 | 1-23 新生儿宝宝身上的味道示病情 / 20 |
| 1-7 新生宝宝的预防接种应注意 / 7 | 1-24 新妈妈必知的宝宝视觉知识 / 21 |
| 1-8 婴儿眼睛保护六招 / 8 | 1-25 宝宝房的布置与使用 / 22 |
| 1-9 新生儿听力的保护 / 8 | 1-26 宝宝语言发展的规律 / 23 |
| 1-10 新生儿衣物挑选有讲究 / 9 | 1-27 训练宝宝爬行须知 / 24 |
| 1-11 不可不知的宝宝睡眠规律 / 10 | 1-28 宝宝站立技能的培养 / 25 |
| 1-12 新生儿到底需不需要枕头 / 11 | 1-29 宝宝按时大小便习惯的培养 / 26 |
| 1-13 宝宝保持哪种睡姿才比较好 / 12 | |
| 1-14 宝宝睡觉不老实的原因有哪些 / 13 | |
| 1-15 新生儿需要怎样的卧室环境 / 13 | |
| 1-16 母婴同睡对宝宝好吗 / 14 | |
| 1-17 宝宝房布置的四个误区 / 15 | |



第二章 新生宝宝喂养常识

宝宝总是在亲人们充满期待的眼神中姗姗而来,在经过了分娩出世时的艰难后,如何才能让一个个小小的“豆芽菜”宝宝长成一个健康、快乐的大宝宝,成为父母学习的大计。在本章,从新生宝宝的每天变化,到妈妈的每日喂养;从宝宝的食物选择,到妈妈的饮食护理……宝宝成长过程中各种营养摄取的秘密和各种喂养宝宝的技巧都有介绍,从而让父母的喂养更加科学合理。

- 2-1 新生宝宝母乳喂养好处多 / 30
- 2-2 分娩后喂奶的时间和间隔 / 31
- 2-3 怎样给新生宝宝哺喂母乳 / 31
- 2-4 初乳和成熟乳有什么区别 / 32
- 2-5 宝宝与“按需喂养”方式 / 33
- 2-6 母乳喂养也要注意 / 34
- 2-7 不宜母乳喂养的情况 / 35
- 2-8 妈妈感冒了,还能哺喂宝宝吗 / 36
- 2-9 怎样判断妈妈乳汁是否充沛 / 37
- 2-10 妈妈乳汁不足该怎么办 / 38
- 2-11 如何贮存母乳 / 39
- 2-12 新妈妈要学会的挤奶方法 / 39
- 2-13 用奶瓶喂奶的技巧 / 40
- 2-14 漏奶了怎么办 / 41
- 2-15 胀奶了怎么办 / 42
- 2-16 妈妈要知道的回奶方法 / 43
- 2-17 乳头扁平、凹陷怎么哺喂孩子 / 44
- 2-18 要坚持双侧乳房喂奶 / 45
- 2-19 如何做好哺乳期的乳房保健 / 46
- 2-20 哺乳母亲要慎用药物 / 47
- 2-21 宝宝吐奶后能马上再喂奶吗 / 48
- 2-22 6个月前宝宝需要喝水吗 / 48
- 2-23 什么是混合喂养 / 49
- 2-24 如何使宝宝接受奶嘴 / 50
- 2-25 怎样防止宝宝吐奶 / 51
- 2-26 人工喂养需要注意的事项 / 52
- 2-27 宝宝的奶粉怎么选 / 53
- 2-28 如何为宝宝调配奶粉 / 54
- 2-29 给宝宝喝牛奶的学问 / 55
- 2-30 喂奶后拍背的技巧 / 56
- 2-31 双胞胎宝宝的新生期喂养 / 57
- 2-32 如何给新生宝宝补充水分 / 58
- 2-33 你知道怎样给宝宝换奶吗 / 58
- 2-34 给宝宝断奶的技巧 / 59
- 2-35 该怎样预防宝宝“上火” / 60
- 2-36 什么时候开始添加辅食 / 61
- 2-37 宝宝辅食制作需注意 / 62
- 2-38 常用泥糊状辅食配方 / 63
- 2-39 婴幼儿不宜多吃的食物 / 63
- 2-40 孩子不爱吃蔬菜怎么办 / 64
- 2-41 让宝宝自主进食,练习手抓能力 / 65
- 2-42 7~8个月宝宝的食谱 / 66
- 2-43 促进宝宝脑组织发育的饮食 / 66



第三章 新生儿宝宝护理常识

新生儿宝宝就像刚刚生长的嫩芽,脆弱而美丽,所以在宝宝出生一年内,爸爸妈妈都要细心护养。虽说宝宝在胎儿发育时期,就是经过优胜劣汰而产生的结果,具有一定的优秀基因,但是与复杂的外界环境相比,他依然是脆弱而易伤的;尽管母乳喂养的婴儿得病的机会较少,但如护养不当也会罹患各类疾病,所以父母应多注意掌握婴儿的各项生活事项,这对抚养好宝宝有很大的帮助。

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 3-1 新生儿脐带的护理 / 70 | 3-20 怎样预防宝宝的“红屁屁” / 87 |
| 3-2 新生儿眼睛的护理 / 70 | 3-21 宝宝玩具选择要注意 / 88 |
| 3-3 怎样给新生儿宝宝洗澡 / 71 | 3-22 夏季宝宝的健康护理 / 89 |
| 3-4 让宝宝快乐洗澡的好办法 / 73 | 3-23 如何防止宝宝被蚊虫叮咬 / 90 |
| 3-5 不宜给宝宝洗澡的情况 / 74 | 3-24 哄宝宝睡觉要注意 / 90 |
| 3-6 如何给新生儿宝宝洗头 / 74 | 3-25 新生儿宝宝发稀是怎么回事 / 91 |
| 3-7 妈妈不能不知的宝宝“三浴” / 75 | 3-26 新生儿宝宝脱发是怎么回事 / 93 |
| 3-8 带宝宝外出须知 / 76 | 3-27 如何破译宝宝的哭闹语言 / 93 |
| 3-9 抱新生儿宝宝有技巧 / 77 | 3-28 让宝宝不哭的方法 / 95 |
| 3-10 给宝宝换穿衣需注意 / 78 | 3-29 怎样给小宝宝剪指甲 / 96 |
| 3-11 新生儿宝宝满月剃头不科学 / 79 | 3-30 宝宝的四肢惊跳是疾病吗 / 97 |
| 3-12 宝宝生痱子了怎么办 / 80 | 3-31 宝宝走路不稳有缘由 / 98 |
| 3-13 如何护理新生宝宝的口腔 / 81 | 3-32 宝宝第一冬需注意 / 99 |
| 3-14 如何护理新生宝宝的乳牙 / 82 | 3-33 宝宝护理的四个注意 / 100 |
| 3-15 婴儿流口水的处理方法 / 82 | 3-34 新生儿尿布的使用和禁忌 / 101 |
| 3-16 宝宝便秘了, 怎么办 / 83 | 3-35 夏天纸尿裤巧用 / 102 |
| 3-17 宝宝大便后的护理 / 84 | 3-36 宝宝的日光浴须知 / 103 |
| 3-18 破解新生儿宝宝拉肚子的秘密 / 85 | 3-37 宝宝夜间啼哭的原因 / 104 |
| 3-19 新生儿尿布的选择 / 86 | |

图
解

新生宝宝养护



第四章 宝宝安全与家庭保健常识

宝宝对世界总是充满着新鲜与好奇,当他学会爬、走的时候,他的安全与家庭急救就成为父母关心的一项新内容。在照料过程中,无论父母如何小心,宝宝总会受一点伤,小的擦伤、摔伤、抓伤等总是不断。但是,当碰到宝宝受伤时,父母应该怎么办?不同的事件,父母要怎样去处理?家庭中存在着哪些危险?父母该如何带领宝宝规避这些危险?带宝宝出门,又会有哪些危险……成为本章的主要内容。希望通过本章内容,带给宝宝一个安全、自由、快乐的空间。

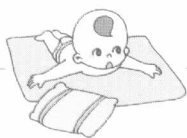
- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 4-1 观宝宝流口水知病情 / 106 | 4-22 宝宝坠床,该怎么办 / 125 |
| 4-2 观宝宝大便知健康 / 107 | 4-24 妈妈应该养成的 12 个厨房好习惯 / 126 |
| 4-4 婴儿易出意外,父母要注意 / 108 | 4-24 婴儿车使用的八大注意事项 / 127 |
| 4-4 宝宝摔伤出血了,怎么办 / 109 | 4-25 宝宝不舒服的表现 / 128 |
| 4-5 如何给受伤宝宝正确包扎 / 109 | 4-26 新生儿生理性黄疸勿担心 / 129 |
| 4-6 预防婴儿猝死的有效措施 / 110 | 4-27 宝宝湿疹的预防与护理 / 130 |
| 4-7 防止或减少宝宝疤痕有妙招 / 111 | 4-28 宝宝感冒该如何处理 / 131 |
| 4-8 宝宝自己制造的危险要预防 / 112 | 4-29 怎样防治小儿支气管疾病 / 132 |
| 4-9 妈妈扔垃圾要注意宝宝安全 / 113 | 4-30 宝宝扁桃体发炎该怎么办 / 133 |
| 4-10 给宝宝进行安全教育 / 114 | 4-31 小儿贫血的发生与预防 / 134 |
| 4-11 孩子不慎摔倒怎么办 / 115 | 4-32 宝宝常见的肝脏疾病 / 135 |
| 4-12 宝宝锻炼要注意 / 116 | 4-33 哪些症状说明宝宝腹泻了 / 135 |
| 4-13 宝宝户外玩耍要有要则 / 117 | 4-34 宝宝腹部疼痛哭闹怎么办 / 136 |
| 4-14 不要这样逗宝宝 / 118 | 4-35 小儿用药剂量与中药煎制法 / 137 |
| 4-15 带宝宝出门的安全知识 / 118 | 4-36 哪些药品小儿慎用 / 138 |
| 4-16 父母多费心,宝宝少意外 / 119 | 4-37 万一宝宝被烫伤了,该怎么办 / 139 |
| 4-17 宝宝噎着了,怎么办 / 121 | 4-38 小区里最危险的五大设施 / 140 |
| 4-18 宝宝吃鱼有技巧 / 121 | |
| 4-19 宝宝被鱼刺卡住了,该怎么办 / 122 | |
| 4-20 家有宝宝和宠物,父母要小心 / 123 | |
| 4-21 你知道宝宝卧室的危险因素吗 / 124 | |



第五章 新生宝宝营养常识

宝宝成长，营养少不了，因此宝宝的营养就成为照顾宝宝的妈妈一天中的大事件了。此时宝宝的胃肠功能还未发展完善，对物质吸收也不完全，再加上他还不会表达，妈妈到底要为宝宝准备什么样的营养餐更有助于宝宝的成长？而宝宝到底又缺乏哪种营养素？如果宝宝营养不良了，妈妈怎样才能知道？不同月龄的宝宝需要的营养有哪些不同……这些问题，相信在这一章里爸爸妈妈都会找到答案。

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 5-1 怎样辨别宝宝是否缺乏营养 / 144 | 5-22 胖宝宝该怎样调养 / 163 |
| 5-2 不同时期宝宝的饮食需求 / 144 | 5-23 宝宝的四种健康零食 / 164 |
| 5-3 宝宝要补充脑部营养 / 145 | 5-24 宝宝营养均衡要注意的五点 / 165 |
| 5-4 宝宝怎样吃肉才健康 / 146 | 5-25 宝宝营养均衡的四个误区 / 166 |
| 5-5 给宝宝吃水果的学问 / 147 | 5-26 婴幼儿每日所需营养必知 / 167 |
| 5-6 宝宝不爱吃饭是什么原因 / 148 | 5-27 幼儿饮食中常遇问题预防 / 168 |
| 5-7 要预防宝宝缺铁 / 149 | 5-28 各种维生素对宝宝身体的影响和对策 / 169 |
| 5-8 宝宝缺钙都有哪些表现 / 150 | 5-29 豆制品的营养，宝宝需要哪些 / 171 |
| 5-9 如何预防宝宝缺锌 / 151 | 5-30 宝宝吃鸡蛋会变聪明吗 / 172 |
| 5-10 要注意宝宝碘物质的摄入 / 152 | 5-31 宝宝吃粗粮，生长更健康 / 173 |
| 5-11 宝宝发热时的饮食需要哪些 / 153 | 5-32 宝宝便秘时的饮食 / 174 |
| 5-12 宝宝吃蔬菜的 10 种误区 / 154 | 5-33 勿受“营养”食品的伤害 / 174 |
| 5-13 提前吃出一个高个子宝宝 / 155 | |
| 5-14 家有过敏宝宝，饮食要注意 / 156 | |
| 5-15 教妈妈制作菜泥和碎菜 / 157 | |
| 5-16 泥糊状荤菜的制作 / 158 | |
| 5-17 果汁和果泥的制作 / 159 | |
| 5-18 给不擅厨艺的妈妈准备的妙招 / 160 | |
| 5-19 宝宝补水有原则 / 161 | |
| 5-20 宝宝饮料要慎喝 / 161 | |
| 5-21 妨碍宝宝营养吸收的食物 / 162 | |



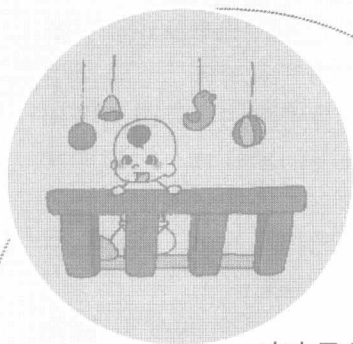
第六章 与新生宝宝的交流

宝宝的健康发展离不开父母、亲人的关爱。也有人说过,父母教育孩子的最原始的形式,就是与孩子交流,而世界上最好的教育,就是在父母与宝宝交流中不知不觉地获得的。父母想要了解孩子,也要和孩子多沟通。但是在宝宝还是婴幼儿不会说话时,父母该怎么和宝宝交流呢?在这里教给你与不同月龄的孩子玩耍的不同技巧,从而让宝宝更加聪明,爸爸妈妈更加了解自己的宝宝。

- 6-1 与宝宝建立美妙的沟通 / 178
- 6-2 应从什么时候开始早期交流 / 178
- 6-3 与宝宝早期交流应注意 / 179
- 6-4 与宝宝交流应注意的误区 / 180
- 6-5 如何与任性的孩子交流 / 181
- 6-6 和睦家庭环境的影响 / 182
- 6-7 营造好的家庭气氛 / 183
- 6-8 婴幼儿的心理发展规律 / 184
- 6-9 培养宝宝入睡的好习惯 / 185
- 6-10 培养宝宝的自尊心 / 186
- 6-11 1个月宝宝的交流方案 / 187
- 6-12 2个月宝宝的交流方案 / 188
- 6-13 3个月宝宝的交流方案 / 189
- 6-14 宝宝四肢按摩的技巧 / 190
- 6-15 宝宝躯体按摩的技巧 / 191
- 6-16 4个月宝宝的交流方案 / 192
- 6-17 5个月宝宝的交流方案 / 193
- 6-18 6个月宝宝的交流方案 / 194
- 6-19 5~6个月宝宝技能发展情况 / 195
- 6-20 教宝宝做抱摆操 / 196
- 6-21 新生儿听觉的训练 / 197
- 6-22 7个月宝宝的交流方案 / 198
- 6-23 8个月宝宝的交流方案 / 199
- 6-24 9个月宝宝的交流方案 / 200
- 6-25 10个月宝宝的交流方案 / 201
- 6-26 如何与宝宝玩游戏 / 202
- 6-27 11个月宝宝的交流方案 / 203
- 6-28 1岁婴儿对哪种游戏更有兴趣 / 204
- 6-29 宝宝个性特点大分析 / 205
- 6-30 孩子受压抑,你知道吗 / 205
- 6-31 教会宝宝自己玩耍 / 206
- 6-32 教会宝宝使用餐具 / 207
- 6-33 给宝宝讲故事的技巧 / 208
- 6-34 与宝宝共同学习语言 / 209

第一章

新生宝宝到来前的常识储备



宝宝是父母爱情的见证,也是心尖上那一根牵动灵魂的神经。面对爱的结晶,父母应该做好迎接宝宝的各种准备。这些准备分为生产前和生产后准备,归纳起来,有29个方面。





图
解

新生宝宝养护

1-1 迎接宝宝到来，父母的心理准备

宝宝一出生，很多父母都会感受到一阵子的激动和兴奋，情绪不免发生变化。因此，在宝宝来临前，双方应该了解这样的心理变化，并为之调整。

宝宝是父母爱的结晶，父母应该做一些迎接宝宝的准备。



○准父母要认识到，新生儿的到来对自己心理产生影响是正常的，应避免增加不必要的紧张，不妨与朋友和家庭其他成员谈谈自己的感受和担心的事，分享心中美好的感觉。

○夫妻之间要互相关心，给对方休息的时间，尤其是做丈夫的要照顾妻子，让她有属于自己的时间，去做让自己放松的活动。

○在怀孕期间，准父母就要开始胎教。经常对胎儿说话，并抚摸他，让他对即将见面的爸爸妈妈增加印象，尤其是爸爸低沉的声音，对胎儿有相当好的安抚作用。这样的情感交流也可使他在出生后更加健康。

○要尽早列出一些协助者的名单，他们可以协助家事或照顾小孩。同时，也要了解社区资源，事先找好幼儿园或尽早找好保姆等。

1-2 迎接宝宝到来，父母的物质准备

迎接宝宝需要做大量的物质准备，在做这些准备的时候，你要遵从以下的三大原则。

○不要被广告所迷惑。在实际生活中，并不是每样东西都对你有用。



一个新生命即将降临，父母要为宝宝准备东西了。

○要理性地购买。婴儿的东西，没有必要一切都要新的。只要是干净、完好无损就可以愉快地接受它。

○多听听专家的意见。这些意见包括婴儿必备用品的清单：

寝具——婴儿床 1 张，床垫 1 个，纯棉床单和被子两 three 套，睡袋 1 个。

衣物——长短内衣各两三件，连身衣两 three 件，外套 2 件，软鞋、棉袜各一两套，小号尿布两包，纱布手帕几块，围兜两三个。而且所有的

的衣服必须是纯棉的。

浴具——浴盆、浴垫各 1 个，大小浴巾各 2 条，婴儿专用洗发精、沐浴露各 1 瓶，婴儿爽身粉、护肤油各 1 瓶，棉签 1 盒，棉球若干。其中浴巾必须是纯棉制品，柔软舒适；沐浴露、护肤油等都必须是婴儿专用的，成人用品不适合给孩子用。

食具——大小奶瓶各 2 个，奶嘴两三个，奶瓶刷 1 个，消毒锅 1 个，消毒纱布若干。如果是母乳喂养，需要胸垫、吸奶器、给婴儿喂水用的奶瓶；如果是人工喂养，需要备用奶瓶、奶嘴、消毒专用锅、奶瓶刷、围嘴等。

保健药箱——医用消毒纱布，医用绷带和胶布卷，消毒棉签，创可贴，剪刀和镊子各 1 把，体温计 1 个，消毒药水 1 瓶，抗生素药膏 1 支。

其他——婴儿手推车 1 辆，小儿指甲钳 1 把。

1-3 宝宝出生后的“大事件”

○宝宝出生后第一件大事就是啼哭。洪亮的啼哭，正是健康的表现。

○在出生后半小时内，宝宝就能学会他生命中第一次吮吸。

○第一次排泄，排出胎便。胎便呈棕褐色或者墨绿色，黏稠状，通常在婴儿



宝宝出生后第一件大事就是啼哭，这是宝宝生命中的第一次亮相。

出生 24 小时内，90% 的胎便差不多就排干净了。接下来的两三天你会见到过渡期的排便，颜色将是带有暗绿色的黄色便，稀软，有时还会含有黏液。再后来就看你给宝宝吃什么了，一般而言，吃母乳的宝宝会排出金黄色稀软的粪便；吃奶粉的宝宝，排出的大便则呈淡黄色。

○宝宝出生后的第四件大事，是脐带脱落。通常，连接着宝宝在妈妈身体里的营养通道——脐带，会在出生时切断，断端一般在出生后 4~7 天内脱落，如果 10 天以后尚未脱落，可以用 75% 酒精棉签消毒脐痂，再换一根酒精棉签清除脐痂。如果担心，就需请医生清除脐痂，否则会感染，并长出肉芽。

1.4 新生宝宝有哪些特点

正常足月的宝宝是指胎龄在 37~42 周之间的宝宝，他们的体重通常在 2 500~4 000 克之间，并且没有任何畸形和疾病。

○在体形和表现上，足月出生的宝宝哭声响亮有力，吞咽协调良好，与呼吸同步，皮肤红润，胎毛较少，耳郭软骨发育良好。乳晕清楚，乳头突起，在乳房上可摸到小的结节。四肢呈屈曲状态，用手牵拉可感觉有一定的张力，松开手后即又恢复原样。

○在泌尿、消化方面，大多数新生宝宝出生后 6 小时即排尿，少数延

足月出生的宝宝显现出哭声响亮有力，皮肤红润，耳郭软骨发育良好的特点。





迟至第二天。如果宝宝在出生后 24 小时内都不排尿，父母就应该引起注意了。应立即补充哺喂 5% 的葡萄糖水 15~20 毫升；如果 48 小时后仍不排尿，就应报告医生以查找原因。

○在神经系统方面，足月出生的宝宝已经具备了原始的神经反射，包括：

觅食反射——用手指或乳头触摸新生儿的面颊，他会将头转向被触及的那一侧，并张开嘴表现出吸吮动作。

吸吮反射——将奶头或其他物体放入孩子口中或者用手指触及其上、下口唇，即引出吸吮动作。

握持反射——将手指触及小儿手心时即被小儿紧握不放。

此外还会有拥抱反射——在小儿耳旁用力拍手，小儿出现惊吓样，双上肢外展，内收反射。

○体重方面，宝宝在出生后一周内体重都有一个正常的生理性下降，一般出生后 2~4 天内，宝宝体重可以下降 6%~9%，最多不超过 10%。一般在 10 天左右恢复至出生体重，也有的晚至第三周才恢复到出生体重，但这并不影响以后的发育，新手父母不用过分紧张。一旦体重恢复，随着日龄及哺乳量的增加，体重会迅速增加，一般每天可达 30 克以上。

如果超过三周，婴儿还有体重减轻的情况，就需要医生对婴儿进行全身检查了。

1.5 对宝宝感官发展的认识

宝宝成长到不同的时期，会有不同的生理心理需求，新爸爸妈妈应该做到心里有数。

○一般婴儿成长到第二周末的时候，他的眼睛就不再漫无目的地张望，目光开始长时间地盯着一一些明亮的东西如灯光来看。1 个月后，宝宝已经会注视眼前的物体，能看清物体的轮廓，辨别光线的明暗。第二个月里，宝宝已能随着物体移动视线，能够追随着声音转头，能够抓握接触到的东西。第二个月末和第三个月

宝宝出生后的第二个月里，开始能够随着物体移动视线，能够随着声音转头。





初, 宝宝就可以分辨红、绿、黄等不同的颜色了。宝宝的视觉比较容易集中于活动着的东西和明亮的或鲜艳的东西, 特别是人的脸。

○这时的宝宝, 对声音的频率也很敏感, 能区别语言和非语言, 还能倾听和谐的音乐, 并表示愉快。这就是为什么当宝宝哭闹的时候, 把他抱到亮处, 或让他听到熟悉的声音, 他马上会停止啼哭的缘故。宝宝听到声音后, 还能把头转向声音的方向, 会对发出声音的物体有躲避反应。比如眨眼、皱眉、张嘴、撅嘴、发出声音、四肢活动等。

○宝宝满 8 个月时, 已经能够爬行。在地板上玩耍时, 会爬向他想去的地方。

1-6 你家宝宝符合发育指标吗

从医学角度看, 衡量小儿体格发育最重要的指标是身长、体重和牙齿。

○初生小儿的身长在 50 厘米左右, 1 岁时为 75 厘米, 第二年约增长 10 厘米, 以后每年约增长 5 厘米。而 1 岁以后的身长的推算公式则是: $\text{身长} = \text{年龄} \times 5 + 80$ (厘米)。

○刚出生的婴儿体重为 3 000 克左右, 出生后第一年的前半年增长很快, 后半年渐渐缓慢。而在成长过程中, 不同年龄段的宝宝体重推算公式也不同。一般 1~6 个月大的宝宝体重 = 出生时体重 (克) + 月龄 $\times$ 600 (克); 7~

12 个月大的宝宝的体重 = 出生时体重 (克) + 月龄 $\times$ 500 (克); 1 岁以后的宝宝体重 = 年龄 $\times$ 2 + 7 或 8 (千克)。8 个月时, 是宝宝生长的一个质的飞跃时期, 此时男婴的体重一般在 7 200~11 300 克, 而女婴的体重则在 6 600~10 500 克。

○6~8 个月, 宝宝开始萌出乳牙, 到 2 岁或者 2 岁半时牙齿逐渐长齐, 达到 20 颗。而宝宝出牙是否顺利, 与钙、磷的供给关系很大。如果缺钙, 将会导致严重的牙齿钙化不佳, 影响咀嚼和消化功能, 从而影响其对营养的吸收和利用。

衡量小儿体格发育最重要的指标是
身长、体重和牙齿。

