



e

时代



育儿经



宝宝保健须知 宝宝生活照料

本书分为宝宝保健须知及宝宝生活照料两大主题，内容包罗万象，涵盖新生儿的抚育、喂食、日常看护、疾病症状、健儿门诊等，是身为e时代的父母们急需具备的最新育儿指南。

《婴儿与母亲》编辑部 编著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

e时代

育儿经

《婴儿与母亲》编辑部 编著



辽宁科学技术出版社

沈阳

e时代育儿经©2000 妇幼家庭出版社

©2003 中文简体字版由台湾妇幼家庭出版社正式授权辽宁科学技术出版社出版发行
著作权合同登记号为06-2002年第076号

版权专有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

e时代育儿经 / 《婴儿与母亲》编辑部编著.

沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.6

ISBN 7-5381-3819-6

I. e... II. 婴... III. 新生儿-妇幼保健

IV.R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第093897号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印 刷 者: 锦州印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/24

字 数: 211千字

印 张: 9.75

印 数: 1-6000

出版时间: 2003年6月第1版

印刷时间: 2003年6月第1次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

封面设计: 冯守哲

版式设计: 于 浪

责任校对: 周 文

定 价: 15.00元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

序

本书由台湾专业育儿杂志——《婴儿与母亲》编辑部针对育儿父母们的需要策划而成，文章内容共分两大章“宝宝保健须知”、“宝宝生活照料”。

宝宝保健须知从新生儿的身体看护及居家生活照顾谈起，进而提到许多保健上的注意事项，内容包括婴儿服饰的选择、穿戴及清洗、早产儿照顾的正确观念、婴幼儿身体异常的发现、重视健儿门诊、幼儿预防接种的几个观念、身体出现哪些症状不适合注射疫苗、如何让宝宝吃药吃得安全、宝宝感冒问答、流行性感冒来袭时的应对措施、牙齿保健从婴儿做起、长乳牙会发烧拉肚子吗、宝宝长牙面面观。

宝宝生活照料为父母在照顾宝宝生活上所提出的问答集，包括小儿吃素好不好、如何为宝宝添加副食品、谈婴幼儿食欲不佳的原因、什么时候孩子可以断奶、为婴儿添加副食品的禁忌、宝宝不按时喝奶怎么办、如何调整婴儿的睡眠

时间、抚慰宝宝啼哭的方法、婴儿尿布使用须知、宝宝排便训练、如何帮助宝宝学走路、常背小孩是否易致O形腿、预防宝宝弱视的方法、父母如何照顾婴儿腹泻、宝宝误吞怎么办、宝宝吮吮指头怎么办。

本书两大章，内容包罗万象，涵盖新生儿的抚育、喂食、睡眠、日常看护、疾病症状、健儿门诊等等，是身为e时代的父母们急需具备的最新育儿指南。



时代育儿经

目录

第1篇 宝宝保健须知



- ★新生儿的照顾……3
- ★婴儿服饰的选择、穿戴及清洗……8
- ★新生儿的护理……11
- ★新生儿的居家护理……15
- ★婴幼儿保健知多少……18
- ★新生儿的异常发育……21
- ★育儿经之一……22
- ★育儿经之二……33
- ★育儿经之三……39
- ★新生儿脐带护理……43
- ★让洗澡成为一种享受……46
- ★哺乳的艺术之一……47
- ★哺乳的艺术之二……53
- ★早产儿照顾的正确观念……58
- ★婴儿的发育与养育方法……61
- ★婴幼儿身体异常的发现……72

- ★ 婴儿感觉系统失调的发现……76
- ★ 重视健儿门诊……79
- ★ 谈预防接种……82
- ★ 幼儿预防接种的几个观念……85
- ★ 三合一疫苗接种注意事项……86
- ★ 三合一疫苗出了什么岔……89
- ★ 身体出现哪些症状不适合注射疫苗……92
- ★ 如何带宝宝看病……95
- ★ 孩子为何怕看医生……96
- ★ 宝宝何时要上医院……98
- ★ 宝宝生病了，您知道吗……103
- ★ 如何让宝宝吃药吃得安全……110
- ★ 喂宝宝吃药如临大敌……114
- ★ 宝宝生病要不要打针……117
- ★ 你家的小孩是医院常客吗……119
- ★ 儿科门诊病毒性感染居多……120





- ★牙齿保健从婴儿做起……121
- ★宝宝感冒问答……124
- ★流行感冒来袭时的应对措施……128
- ★小心“奶瓶性蛀牙”……130
- ★长乳牙会发烧、拉肚子吗……133
- ★宝宝长牙面面观……136

第2篇 宝宝生活照料

- ★新生儿抚育要领……143
- ★未满月新生儿不能出门吗……144
- ★宝宝穿衣愈多愈好……145
- ★帮宝宝洗澡的注意事项……146
- ★宝宝能否吹冷气……147
- ★安抚奶嘴用还是不用……148
- ★妈咪喂奶，怎么喂……149

- ★奶粉冲浓一点好不好……150
- ★小儿吃素好不好……151
- ★如何为宝宝添加副食品……152
- ★谈婴幼儿食欲不佳的原因……154
- ★什么时候孩子可以断奶……155
- ★为婴儿添加副食品的禁忌……156
- ★宝宝不按时间喝奶怎么办……157
- ★宝宝不喝水可以吗……158
- ★宝宝喝奶该用什么姿势……159
- ★宝宝喝奶时间太长怎么办……160
- ★如何让婴幼儿晚上有个好梦……162
- ★婴儿睡姿学问大……163
- ★如何调整婴儿的睡眠时间……164
- ★与父母同房或分房睡孰好……165
- ★抚慰宝宝啼哭的方法……167
- ★小心！别哭出问题……168





- ★抱得多不如抱得巧……169
- ★幼儿发烧怎么办……171
- ★婴儿胀气正、异常现象……172
- ★舌系带的剪与不剪之间……173
- ★如何防止宝宝受蚊虫侵害……175
- ★养宠物 VS 养小孩……176
- ★婴儿尿布使用须知……177
- ★妈妈！请注意我的小屁屁……178
- ★涓涓细流的小儿唾液……179
- ★我家宝宝长“苔藓”……182
- ★我的宝宝是左撇子吗……183
- ★宝宝排便训练……184
- ★如何帮助宝宝学走路……185
- ★洁白门面从小打造……186
- ★我不胖，也很可爱……188
- ★谈婴幼儿的惊吓反射……189

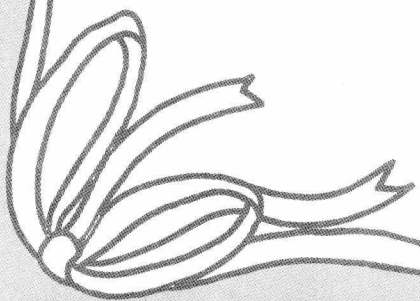
- ★常背小孩是否易致 O 形腿……191
- ★宝宝接种疫苗适时行动……192
- ★如何带着婴幼儿在火灾中脱险……193
- ★宝宝斗鸡眼，长大就会好吗……195
- ★谈近视眼的遗传问题……196
- ★眼睑下垂症……198
- ★预防宝宝弱视的方法……199
- ★小奶娃割双眼皮……200
- ★宝宝睡觉时为何不闭眼睛……201
- ★眼屎过多也是一种病……202
- ★令人困扰的宝宝腹泻与便秘……204
- ★父母如何照顾婴儿腹泻……205
- ★您的宝宝真的需要割包皮吗……206
- ★宝宝误吞怎么办……207
- ★良药而不苦口的秘诀……208
- ★他是男孩，可是蹲着小便……210

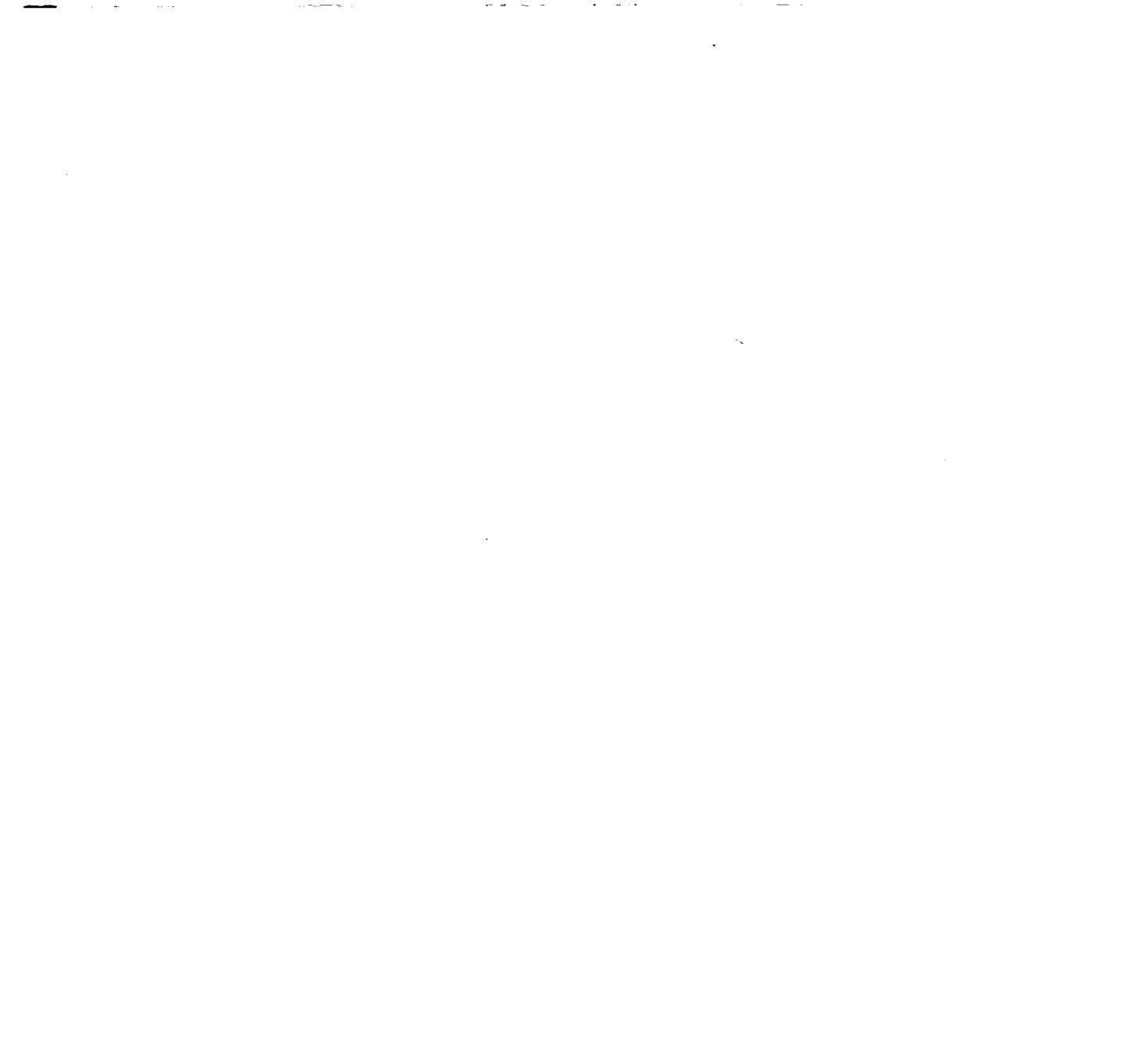




- ★摇晃婴儿症候群……211
- ★小孩感冒医哪里……213
- ★男婴隐睾症速解决……214
- ★何时为宝宝理第一次头发……216
- ★煮粗盐 + 锡箔 + 毛巾，能治宝宝胀气……217
- ★新生儿脚底搔痒，长大怕过桥……219
- ★小孩收惊大人安心……220
- ★宝宝吸吮指头怎么办……222

第①篇 宝宝保健须知







新生儿的照顾

一、生理状况和特征

(一) 靠横膈膜和腹部力量呼吸

新生儿刚降生时，身体含水分的比例较高，出生后几天，吃得很少，水分由呼吸、皮肤和大小便等各方面的丧失较摄取为多。他们在这段时间中，生理上处于负平衡状态，所以是体液丧失、体重下降。数日之后，摄取和丧失渐趋平衡；到了第10天，他们即可恢复出生时体重。由于新生儿身体很小，血液循环全身一次所需的时间亦短，他们心跳和呼吸都较成年人快速；心跳大约是每分钟120~160次，由于胸部的肌肉少、力量不强，因此，呼吸多靠横膈膜和腹部的力量，亦即是说偏向于腹式呼吸。

(二) 头顶中央有一无骨柔软区

新生儿头部和身体的比例，相当的大，而且头部的神经系统，主宰着生命的功能，因此，大家就不难了解头部对生命的重要性了。足月的新生儿头围大约是

35厘米，因为头颅需要生长，所以头骨不能过早愈合，必须是松开的，在头部顶端中间有一无骨的柔软区域，就是前囟门。在生产前和生产时，胎儿的头部，大都受到挤压，头颅形状可能变得不规则，那就是常可看到的产瘤和血肿。

(三) 皮肤在出生2~4周内易有脱皮现象

一般新生儿，在刚生下来的时候，身体外表皮肤上有一层粉白色脂肪样的物质，我们称之为胎脂。皮肤是人体十分重要的保护器官，有防止水分和体液丧失的功能，更重要的功能就是防止外界微生物的入侵。新生儿的皮肤，保护能力不如成年人，因此也较容易受到细菌或霉菌的侵害；婴儿出生后的2~4周内，比较容易有脱皮现象。在婴儿时期，我们常可看到他们的身体表面有色素沉着，最常见的一种就是蒙古斑，这些色素呈暗蓝色，多分布在臀部和背部，这样的色素沉着，虽被称作蒙古斑，可能是在东方人身上出现较多，但跟蒙古无关；此外，皮肤表面，胎痣和血管瘤，也很常见。

新生儿生理性黄疸，大致上在第3天开始。但疸值应在15毫克以下，若黄疸



出现更早，增加快速或超过此值，则应考虑为病理性，立即追究原因，并加以治疗。

（四）每天排便次数多且不成形

婴儿刚出生，消化能力并未发展成熟，对于脂肪和糖的吸收也较差；他们胃肠道蠕动虽快，但所能用以消化吸收的时间则相对的缩短。所以婴儿每天排便的次数较多，粪便多不成形，若是接受母乳喂养则婴儿的粪便更是显得稀而散在于尿布上，但粪便多呈黄色。若婴儿吃的是牛乳配方，则他们的粪便便趋向于较浓，颜色因配方内含铁的多寡而异，多是灰色或绿色，且常带颗粒。婴儿排出绿色大便，并不是受到惊吓；婴儿的大便不成形，可以维持数月之久，不必认为是腹泻。

回奶和吐奶，是新生儿经常发生的生理现象，这可能跟他的胃贲门的发育程度有关，属于正常现象。什么样的吐奶，可算是不正常呢？最佳的方法就是观察他们的生长和发育是不是偏离了常轨，或请医生帮忙判断。

（五）维持正常生理功能靠神经反应

新生儿出生后，维持正常生理功能，并不怎么需要用到大脑。反而大脑皮质以

下的延髓和神经核更为重要。我们在为新生儿作神经学检查，发觉许多的基本反射，像探索、吸吮、吞咽、惊吓和颈张力等，可维持数月之久。这些反射的出现和消失，常可用来判断新生儿的神经系统有没有受到伤害。新生儿的神经系统，需要相当长的一段时间才能发育完成，婴儿时期的手足发抖也是一种神经发育未成熟的现象。

二、新生儿的照顾

照顾新生儿，除了需观察生理现象和给予关爱之外，喂食和清洁，也是十分的重要。

（一）“母乳”是婴儿最佳食品

长久以来，人类知道喂食母乳的重要性，一直都在想办法模拟母乳。可是一直到现在，以牛乳配制的婴儿配方，虽然也十分的优良，却仍然无法和自然的母乳相比，因此，要说什么是什么是婴儿最佳的食物？依然是母乳。以母乳哺育，除了母子之间的亲情发展较佳之外，一切的营养供应也较牛奶配方为适合；最重要的就



是母乳,尤其是初乳,提供了婴儿较佳的防御病原体侵袭的能力。最近的研究资料,显示了接受母乳哺育的孩子,有较高的智力。虽然母乳的好处很多,所有的优点也都能获得肯定,但某些特殊情形之下,母亲无法给予母乳哺育,现在的婴儿配方仍然是婴儿优良食品。替婴儿喂食,若是早产儿,他们的胃容量较小,故需每2小时喂食一次;足月婴儿每次可吃多些,喂食间隔则可延长至每2~4小时1次。但绝大部分的婴儿,喂食的间隔和次数,都能自然地呈现规律性,不必硬性规定。

(二) 注意清洁卫生和室温控制

婴儿的皮肤,防御和保护能力较差,比较容易感染。在炎热的夏天,婴儿的皮肤更容易受出汗和湿热的影响,加上大小便造成的污染引发皮肤炎,必须特别注意清洁和卫生,方能避免因感染而造成伤害。

许多人受传统观念的影响,十分害怕婴儿受凉感冒,大都把婴儿包扎得密密实实的,也很少有胆量使用现代的空调设备;其实,婴儿比成年人更怕热,更容易受到热的伤害,空调也不是感冒的原因。

所以照顾婴儿,应知婴儿的感受,把室内温度调至26℃就是适当的温度了。

三、新生儿身体比较常见的异常情况

(一) 黄疸

黄疸是大家都知道的新生儿常出现的情况,婴儿除了生理性黄疸之外,还可能患了溶血性黄疸。因引起黄疸的胆红素,来自红血球,大量的红血球因溶血而破坏,产生大量的胆红素,使婴儿血内的黄疸值很快的升高至危险的程度。过高的黄疸,可侵入脑部神经核,沉积下来永远无法去除,最后是核黄疸,神经核受到伤害,是无法补救的伤害。黄疸的治疗,应在黄疸值升高到危险程度之前施行,目前有使用灯光照射和换血两种。

(二) 腹泻

腹泻在新生儿时期,也是十分的常见。新生儿和婴儿时期,水分占了身体的80%;若在这时期新生儿或婴儿患了腹泻,自然也较容易造成脱水。婴儿到底有没有患腹泻,许多时候是不能从观察大便的样子和计算次数来决定的。要知道婴儿是



否腹泻、有没有脱水，以观察他们的精神状态、活动力、呼吸次数变化和小便多寡为主。

（三）疝气

疝气是指某种器官或组织，从它正常的位置脱落或进入另一处不适当的地方。婴儿最常见，因位置的不同造成的疝气，就是脐疝气和腹股沟疝气两种。脐疝气多见于早产儿，以美国黑人和甲状腺功能不足的婴儿发生率较高，一般足月婴儿也可能发生，属自行痊愈疝气，若是长到2岁，脐疝仍然存在，则应手术治疗。腹股沟疝气，没有机会自行痊愈，而且容易发生钳闭现象，一旦发现，宜立刻施行手术治疗。腹股沟疝气在发生钳闭现象时，婴儿可能出现如呕吐、吵闹和腹胀等现象，应特别加以留意，以免延误了治疗，发生无法弥补的伤害。

（四）脐炎或出血

初生的婴儿脱离母体，脐带必须切断，就在切断的地方很容易被细菌感染，也可能因处理不当引起脐出血。脐出血多发生在刚出生后不久，这时候的出血，可能是因钳制脐带的小夹子脱落或不小心的

撕裂，出血较为大量。在脐带自行脱落的时候，偶尔也会出现小量的出血；脐带发炎则可从发炎的地方看到红肿和脓样分泌加以判断。

（五）脓痂疹

新生儿脓痂疹，大部分是由于卫生情况不佳，加上天气炎热引发；若新生儿发生皮肤感染，以致脓痂疹，可找医生处理，轻微的只需调节室温，用杀菌药水清洗患部；严重的新生儿脓痂疹，除了患部处理和改善环境卫生之外，还需使用特效抗菌药物治疗。

（六）尿布疹

尿布疹也是新生婴儿常见的皮肤疾病，其成因是粪便中的细菌，分解了小便中的尿素，形成刺激皮肤的物质。尿布疹的治疗，不外是多注意清洁，保持干燥，十分严重的尿布疹才需要使用药物。

（七）血管瘤

血管瘤有许多种，发生在婴幼儿时期的，多半是草莓型微血管增生的血管瘤。这一类的血管瘤，可能长在身体的任何部位，十分巨型的，可能困住许多的小血小板，引起凝血功能障碍而出血，需特别