

宝宝安心、妈妈放心

MA MI BAO BEI JIAN KANG JI HUA

妈咪宝贝健康计划

俞芬◎主编

婴幼儿健康指南



我爱爸爸、妈妈

0—3岁婴幼儿健康护理锦囊
关爱宝宝健康
培养聪明宝宝
新生儿、婴儿、幼儿全方位科学保健教案



爸爸、妈妈爱我

了解宝贝的生理与心理，
给他更安全的呵护，
丰富宝贝的营养与生活，
给他最温暖的港湾。



我是快乐小宝贝儿



金城出版社
GOLD WALL PRESS



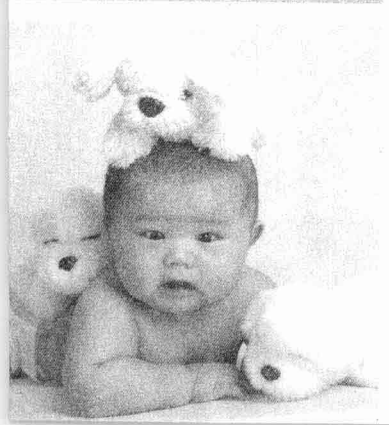
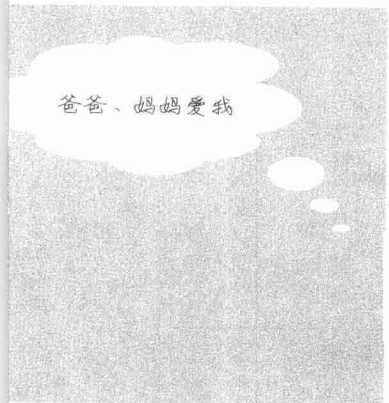
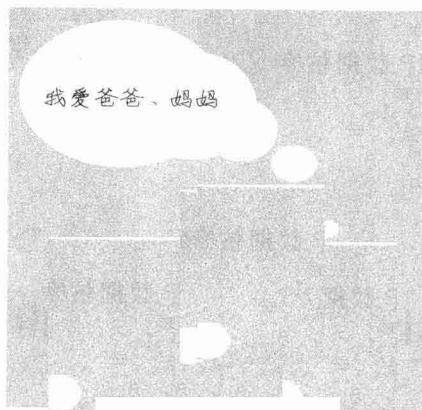
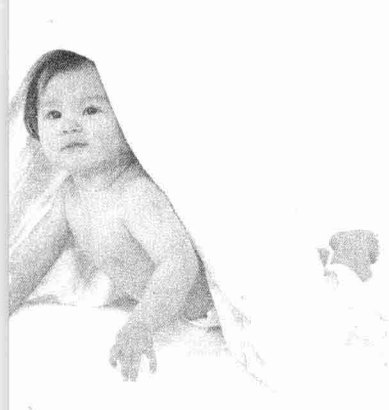
宝宝安心、妈妈放心

MA MI BAO BEI JIAN KANG JI HUA

妈咪宝贝健康计划

俞芬◎主编

婴幼儿健康指南



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

妈咪宝贝健康计划：婴幼儿健康指南/俞芬主编.

—北京：金城出版社，2010.4

ISBN 978-7-80251-355-6

I. ①妈… II. ①俞… III. ①婴幼儿—保健—指南

IV. ①R174—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 033718 号

妈咪宝贝健康计划：婴幼儿健康指南

主 编 俞 芬

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 17.75

字 数 165 千字

版 次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

印 刷 北京密云红光印刷厂

书 号 ISBN 978-7-80251-355-6

定 价 36.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼

邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

序

家有宝贝初临世，年轻的父母面对崭新的生命，欣喜之余也会有些茫然。照顾宝贝的责任是重大的，同时也是幸福的。陪伴孩子走过他们年少时的每一个春夏秋冬，看着孩子健康的成长，见证孩子的每一个足迹，是父母的最大心愿。而在成长的过程中，父母是孩子最直接的朋友，教他学会走路，听他叫第一声妈妈……生命，总是充满感动。

孩子是家庭幸福的核心，是一个家庭最美的希望，他们就像春天的花蕾、阳光下稚嫩的幼苗。每当看到一个在妈妈怀中牙牙学语的幼儿、一个蹦蹦跳跳的小宝贝、一个蹒跚学步的孩童，欣喜、怜爱、关切之情便会油然而生。

在孩子的成长初期，家庭是他温暖的港湾，家长是他的守护神。为孩子的成长提供一个舒适健康的环境，是每一位父母的心愿。宝贝是家庭中的一个重要成员，自从他呱呱坠地的那一刻起，父母就将自己的全部身心投入到了宝宝健康成长中的事业中。父母为他努力打拼、任劳任怨，对他悉心照料、日夜操劳，而他们最大的心愿就是宝贝能健康成长。

所有的父母都希望自己的宝贝除了拥有比尔·盖茨般的头脑外，还要有健康的好体格。为此父母们给予了宝贝百般的呵护。即使如此，我

们仍然避免不了宝贝生各种各样的疾病，这着实困扰着现实中的许多家庭，特别是很多年轻的父母。有人认为吃好、喝好，宝贝就不会生病，但结果往往不尽如人意。由于食物选择不合理、养育不科学，婴幼儿营养不良症与营养过剩时有出现，影响了宝贝的生长发育。对养育方式人们往往有着许多的误解，对宝贝成长过程中的许多意外状况充满了茫然，这也会给宝贝的身体健康带来一定的隐患。

其实，只要能将宝贝的日常生活加以科学的健康管理，对宝贝的身体状况时时加以审视和检查，并有针对性地进行一些家庭膳食调理，注意饮食方面的营养搭配，因人而异地进行预防和补益，则生活中大部分常常困扰宝贝的疾病，都能获得有效的防治和改善。

孩子是祖国的花朵，未来的希望。婴幼儿时期的健康状况直接关系到孩子的健康成长，关系到孩子长大成人后的身心素质，因此，爸爸妈妈要了解孩子逐渐长大过程中点点滴滴的发育状况，了解他们在成长过程中的心理变化，合理搭配孩子的饮食，为他们的成长提供足够的营养，及时预防疾病，为孩子的健康成长创造一个良好的环境。

让宝宝健康成长是每一位父母的责任，因此，爸爸妈妈要了解宝贝各个阶段的身体状况，为宝贝的健康成长保驾护航。本书分别介绍了孩子不同成长时期的身体、心理、体能状况，为家长提供相应时期内的饮食、疾病预防、日常护理等方面应该注意的事项，为父母当好宝宝的家庭健康卫士提供知识的源泉！

儿科主治医师：于微

新生儿篇

新生儿指的是从出生到 28 天的婴儿或未满月的孩子。

新生儿刚刚离开母亲的子宫开始睁眼看世界，开始自己的独立生活，他所处的环境与母体内完全不同，这迫使新生儿必须适应新的、不断变化的外部环境。新生儿的组织器官功能发育尚未完善，对外界环境适应力低下，所以爸爸妈妈要了解新生儿的一些基本知识，做好新生儿的家庭护理，促进新生儿健康成长。

- 第一章 新生儿的生理状况 / 3
- 第二章 新生儿的心理状况 / 16
- 第三章 新生儿的饮食营养 / 27
- 第四章 新生儿的体能训练 / 41
- 第五章 新生儿的疾病预防 / 46
- 第六章 新生儿的日常护理 / 67
- 第七章 早产儿 / 86

婴儿篇

出生后 28 天到满 1 周岁为婴儿期，又称乳儿期。

心理学家发现，婴幼儿时期是智力发展的关键时期，这个时期内成

长发育得特别迅速，是人一生中生长发育最旺盛的阶段。所以，在这一时期，婴儿发育过程中的保健护理、早期教育尤为重要。

- 第一章 婴儿期的生理状况 / 103
- 第二章 婴儿期的心理状况 / 111
- 第三章 婴儿期的饮食营养 / 121
- 第四章 婴儿期的体能训练 / 132
- 第五章 婴儿期的疾病预防 / 146
- 第六章 婴儿期的日常护理 / 164

幼儿篇

从1岁到3岁称为幼儿期。宝宝在这一时期的智力发展非常迅速，这一时期也是孩子的特殊才能开始出现的时候，是个性、品质开始形成的关键时期。幼儿期个性的形成是以后个性发展的重要基础。为了开发宝宝的潜能，培养宝宝的智力，家长应特别注意幼儿期的教育，让宝宝更健康地成长。

- 第一章 幼儿期的生理状况 / 177
- 第二章 幼儿期的心理状况 / 182
- 第三章 幼儿期的饮食营养 / 195
- 第四章 幼儿期的体能训练 / 214
- 第五章 幼儿期的疾病预防 / 228
- 第六章 幼儿期的日常护理 / 248
- 第七章 幼儿期的家庭教育 / 268

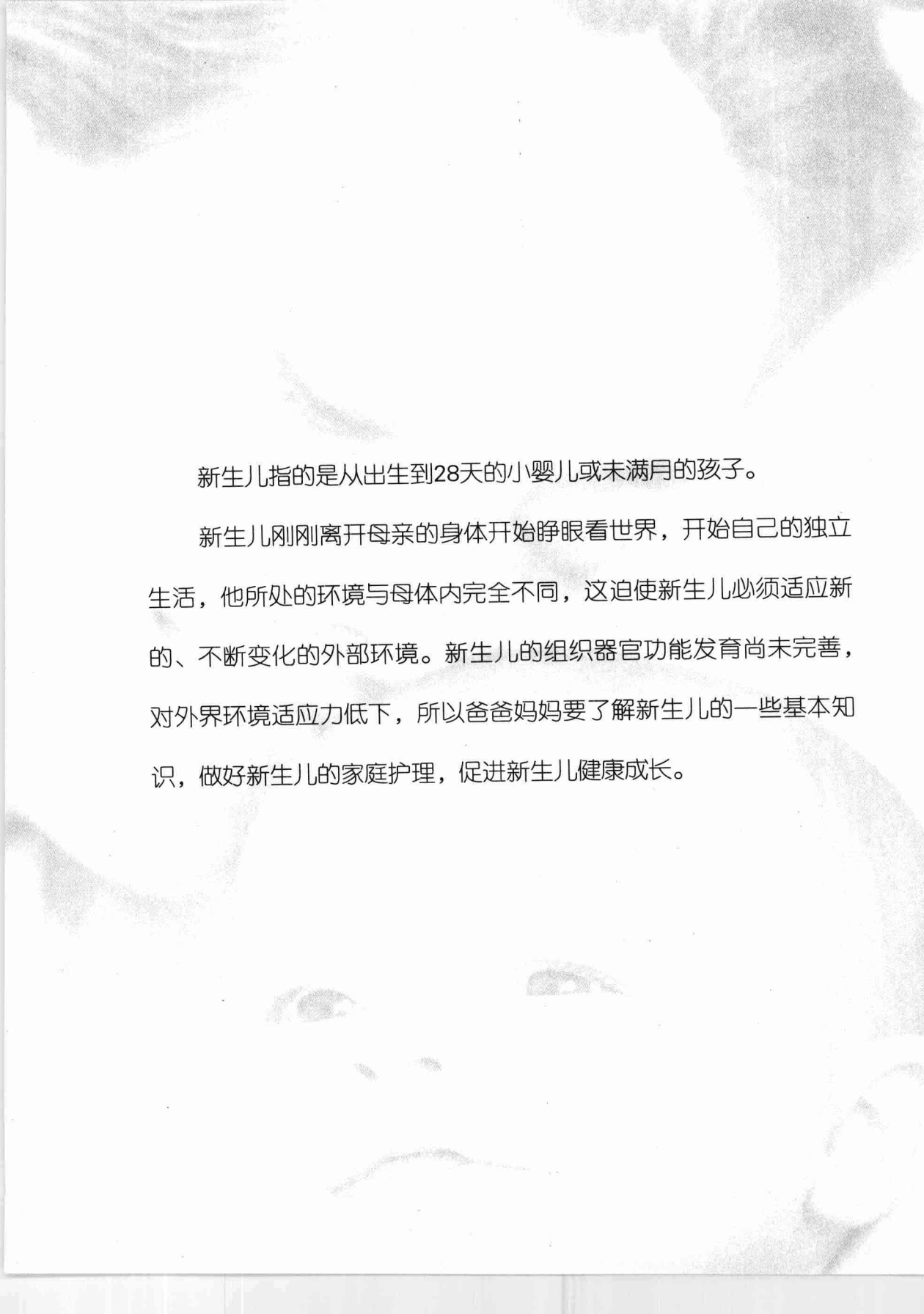
新

生

儿

篇





新生儿指的是从出生到28天的小婴儿或未满月的孩子。

新生儿刚刚离开母亲的身体开始睁眼看世界，开始自己的独立生活，他所处的环境与母体内完全不同，这迫使新生儿必须适应新的、不断变化的外部环境。新生儿的组织器官功能发育尚未完善，对外界环境适应力低下，所以爸爸妈妈要了解新生儿的一些基本知识，做好新生儿的家庭护理，促进新生儿健康成长。



第一章 新生儿的生理状况

新生儿的生理特点

刚刚出生的宝贝就如同小天使，每个父母都小心翼翼地守护着他们，这时候的新生儿是家庭的焦点。

一般情况下新生儿的正常身体指标为：

☞ 新生儿正常体重一般在 3000~4000 克之间，平均身高为 45~51 厘米。但是由于身体素质的不同，宝贝的体重和身高在这一时期会有细微的差别。

☞ 新生儿降生时首先会啼哭数声，然后才开始用肺部呼吸，刚开始两周内新生儿的呼吸会比较平缓，每分钟呼吸 40~50 次。

☞ 新生儿的脉搏每分钟 120~140 次为正常。

☞ 新生儿由于受到母亲身体的影响，刚开始两天的大便会呈现出深绿色黏稠状，但是并没有气味。随着时间的推移，新生儿喂奶后，大便会逐渐转为黄色（金黄色或浅黄色）。

☞ 新生儿一般出生后 24 小时内会开始排尿，尿量不会太大，次数较少，若第一周内每日排尿超过 30 次以上，则为异常。

☞ 新生儿的体温一般在 37~37.5 摄氏度之间。天气较寒冷时，如





不注意保暖，新生儿的体温会降低到 36 摄氏度以下。

☞ 多数新生儿在刚出生时皮肤有些发黄，若在出生后一周内黄疸不退或加深则为病态。

☞ 新生儿出生后有觅食、吸吮、伸舌、下咽及拥抱等自然动作。

☞ 新生儿见到光亮物体时，会引起眼睛的反射。

☞ 新生儿出生后 3~7 天内，听觉会逐渐增强，听见响声可引起眨眼、侧耳倾听等动作。

认识新生儿宝宝

新生儿刚离开母体，身体的各个方面都还没有形成独立的机能，身体组织尚未成熟，四肢短小，上肢呈外伸的 W 形，而下肢则为内缩的 M 形。新生儿身体的含水量高，大约在 70%~80%，因此新生儿经常呈现口腔干燥的状态，身体极需要补充水分。

头

由于经过妈妈狭窄产道的挤压，很多新生儿的头部都会产生肿块，医学上称之为“产瘤”。产瘤主要分为两种：一种是头皮下的水肿，爸爸妈妈不需要太在意，这种产瘤会慢慢地自然消退；还有一种是头皮由于出血形成了血肿，这种产瘤需要经过较长时间才能消除，妈妈要通过轻柔的按摩来帮助宝宝消退血肿，不然血块很有可能会钙化变成硬块，对宝宝的脑部发育造成一定的影响。如果新生儿回家后肿块不但没有消退，反而越来越大，或者头顶部的两边都出现了肿块，就需要去医院检查。

手

新生儿刚出生时，一般手都呈握拳姿势，手掌大小及肌力的表现也是两边对称的，但是这时新生儿的手指灵活度不高，尤其是大拇指，一



般他们的手都不太喜欢伸开，父母可以轻轻地拉拉小宝宝的手指，帮助他的手部发育，如果父母发现宝宝的手指关节或肌腱太紧的话，就需要经常拉拉宝宝的手指，或者带宝宝到医院做复健。

肚脐

宝宝刚出生的时候，医护人员在医院都会为宝宝的脐带做一个初步的护理。宝宝从医院回家以后，爸爸妈妈可以为宝宝买一瓶酒精，定时在宝宝的脐带上轻轻地擦拭，让脐带慢慢干燥、自然脱落，一般脐带约过 10~14 天就会自然脱落。如果宝宝的脐带一直没有干燥，很有可能是脐带长息肉或造成感染。如果宝宝出现倦怠、发烧、食欲不振等症状，并且脐带有发臭或变黄的现象，就需要带宝宝到医院就诊，检查宝宝的脐带是否受到感染。

脚丫

刚脱离母体的新生儿由于身体在妈妈的羊水里泡了很久，脚丫一般都会有脱皮的现象，但是这种脱皮的状况通常在 1~2 个礼拜内就会完全结束，不需要做额外特殊的护理。而且宝宝的足底一般脂肪都比较厚，这样宝宝的脚看起来会有点像是扁平足，但是爸爸妈妈无须担心，随着年纪的增长，宝宝的脚会慢慢形成足弓。

小宝贝的大本事

刚刚出生的宝贝一般都不会有很多的动作和表情，他们常常闭上眼睛安静地睡觉，一睡就是几个小时，但是千万不要因为他现在喜欢睡觉就小瞧了小家伙，他的本事可大着呢。

视觉

虽然新生儿通常睡眠时间比较长，但是当他睡醒了，他的眼睛就开始寻找他感兴趣的物体，并且能追随物体移动的方向。对于一些颜色鲜



艳的物体，宝宝时常会目不转睛地盯着它们。如果在宝宝的头顶上挂上一个红色的气球，并且轻轻地摆动气球，宝宝的眼睛就会随着气球移动的方向转动，当气球停住不动时，他还会专注地注视着它。新生儿对光也很敏感，遇到较强烈光线的刺激时，就会很自然地紧闭双眼。

听觉

宝宝刚出生时，耳朵的鼓室里并没有空气，而且可能有羊水滞留，此时宝宝的听力稍差，他并不能听见比较小的声音。出生 3~7 天后，经过发育，宝宝的听力已经基本正常。如果在宝宝的身边说话，或者是在他的耳边轻声呼唤，小家伙会敏感地寻找声源，并把头转向出声的方向。如果声音过大，宝贝的耳朵会感觉不舒服，他就会用哭叫来表示抗议。最适合的距离是离宝宝耳朵 10~15 厘米处，如果在这个距离用持续、温和的声音和宝宝说话，宝宝会转过头来认真地倾听。由于宝宝在妈妈的身体里待了很长时间，因此宝宝对妈妈的声音最熟悉，他会很自然地喜欢倾听妈妈的声音，对妈妈的声音十分关注。

味觉和嗅觉

新生儿在妈妈的身体里生长到 8 个月左右时，他的味觉和嗅觉就已经基本发育完善，而新生儿的嗅觉和味觉则已相当灵敏，只是接触到的味道比较单调。随着时间的变长，他们的味觉和嗅觉也会随之更加敏感。小宝贝们此时对味道已经能够分辨得很清楚，品尝到不同的味道，新生儿会相应产生不同的反应。如果给他们喂甜的食物，宝宝会很开心地接受；如果把带有苦味的食物放入他们的口中，他们就用做出咧嘴的样子，或者吐出食物以示抗拒。而对于母乳的味道，新生儿则十分敏感，只要闻到母亲的奶香味，他就会很自然地把头扎到妈妈的怀里，去寻找母亲的乳头。由于每个人的体味不同，小宝贝们还可以很轻松地分辨出自己妈妈的味道。



触觉

正常情况下，人的触觉一般都相当灵敏，新生儿也不例外，除了特殊的反应外，宝宝刚出生时的触觉已经和成人无异。宝宝会特别喜欢妈妈抱他，这是因为他十分喜欢大人轻柔地抚摸他的身体。这种轻柔的接触会让他感觉到自己被人疼爱，让他感到安全，就仿佛又重新回到了在妈妈子宫里被羊水和软组织包裹的日子，这样的抚摸使宝宝充满了安全感和幸福感。

相对于成人来讲，新生儿的触觉在某些部位具有相当高度的敏感性，甚至比成人的触觉还要灵敏，尤其在眼、前额、口周、手掌、足底等部位。嘴唇和手是宝宝触觉最灵敏的部位，因此宝宝喜欢经常吸吮自己的手指来获得满足感。而大腿、前臂、躯干等地方的触觉就相对比较迟钝。一般情况下，每当孩子哭闹，只要把他抱起来，搂在怀里轻轻地拍拍他的背部，宝宝就会慢慢地安静下来，这是因为通过大人在宝宝背部的抚摸，触觉使他感受到大人给予自己的温暖，宝宝在心灵上得到了安慰，重新从大人那里获得了安全感，他的情绪就会慢慢平静下来。妈妈要经常给予宝宝皮肤的接触，抚摸宝宝的脸庞或者身体的其他部位，这种接触不仅是母子之间最亲密的身体接触，也是母子之间的一种情感交流，它可以让宝宝的情绪变得很好。

新生儿对于温度的感觉尤其敏锐，他们对于冷热的感觉程度和成人之间有较大的区别。成人感觉只是温热的东西对于新生儿来说已经是很烫了，而稍微凉的食物对于婴儿来说，已经是非常冰冷的了。接触温度过高或过低的東西时，新生儿都会做出不愉快的反应，通常他们一接触到这些东西时，便会迅速地抽回肢体。母乳的温度对于新生儿来说是最适宜的，所以他们吃奶时总会流露出愉快、满足的表情，因为新生儿十分喜欢母乳的味道，而母乳的温度对于他们来说也是比较适宜的。

另外，新生儿的痛觉比较迟钝。



运动

新生儿的运动能力是天生就具有的，当胎儿还在子宫内时，他们就已经有了运动，即通常人们所说的“胎动”。出生后的新生儿拥有了足够大的活动空间，而且也拥有了一定的活动能力，宝宝有时会出现手舞足蹈的状态。宝宝的四肢喜欢不断地进行伸屈运动。当听到音乐时，宝宝还会不自觉地随着音乐的节奏不断运动，如挥动手、转头、伸腿等类似的动作，偶尔还会对谈话者表现出微笑、皱眉的表情。新生儿的运动多属无意识和不协调的，有时我们会发现，宝宝会经常试图用手去碰母亲说话的嘴，实际上这是宝宝在用运动的方式与妈妈交流。当新生儿接近满月时，他的身体骨骼已经强壮起来，当妈妈抱起宝宝时，他的头部有时可以维持短时间的直立。如果把宝宝伸直放在床上，让宝宝的腿与床面接触，这时宝宝会将一条腿伸直立在床面，而另一条腿则会不自觉地抬起。

神经反射

新生儿出生时就具有一些先天性反射，这是小宝贝天生具有的本能反应。通常新生儿都会有这些神经反射：

觅食反射：如果大人用手指轻轻地碰触小宝贝的脸，小宝贝就会立刻反射性地将头偏向被碰触的那边。如果用手抚摸小宝贝的嘴唇，他们一般都会撅起嘴，样子就好像小鸟在觅食，这种神经反射叫做觅食反射。

拥抱反射：小宝贝仰卧在床上时，大人们如果轻轻地拉起他的手，慢慢抬高小宝贝的身体，当宝贝的肩膀稍微离开床面时，大人可以尝试慢慢松开拉住宝贝的手，这时候，小宝贝会自然地伸开双臂，继而内收并向胸前弯曲做出类似于拥抱的动作，扑向大人的怀里，这种神经反射叫做拥抱反射。

叫握持反射：如果把手指放入小宝贝蜷缩的手中，小宝贝会不自觉



地紧握一下双手，这种神经反射叫做握持反射，这种反射做起来相对比较简单。

互动能力

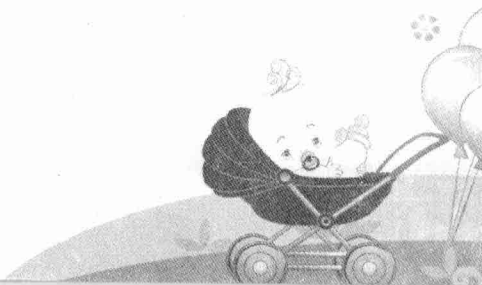
在新生儿和父母的相处过程中，实际上是新生儿的行为在影响着父母，甚至是支配着父母对新生儿的照顾。新生儿无法用语言表述自己的需要，因此他常常用哭叫的方式来引起大人的注意。每当宝宝感到饥饿或是尿布湿了让他感觉不舒服时，就会哭泣，这时大人们往往会抱起孩子检查一下。新生儿还会用盯着大人的脸、微笑、皱眉、挥舞手臂等动作来与大人进行互动。这种与环境互动、与大人互动的能力是新生儿天生就具有的。

模仿能力

很多新生儿喜欢模仿大人的表情、动作，当大人面对新生儿做出各种表情时，如伸舌头、摇头等，宝贝会注视着大人的脸，开心地咧嘴笑，然后模仿大人的动作伸舌头、摇头，这是新生儿神奇的模仿能力。宝贝还会模仿大人其他的一些脸部动作和表情，如张口、哭、悲哀、生气等。当然，如果大人做出这些表情，而宝贝并没有模仿，父母也不用紧张，不模仿的新生儿也是正常的，只是他们不愿意和你玩这种游戏罢了。

新生儿的正常生理状态

新生儿有的会表现出一些奇怪的生理现象，但是即使宝宝出现了一些看似不太正常的现象，父母也不要特别担心，只要爸爸妈妈了解宝宝出现这些现象的原因，并多加注意，在爸爸妈妈正确的照顾下，宝宝一定会慢慢变得正常起来。



眼睛

新生儿宝宝都会患有“生理性远视”，这是一种正常的生理现象。在“生理性远视”的影响下，宝宝的眼睑会显得有些浮肿，而且宝宝看东西时会有点斜视。通常在2~4周后，宝宝斜视的状态就会慢慢好转，一个月后，宝宝的视力就会恢复正常。

短暂的窒息

由于新生儿的发育还没有成熟，此时宝宝靠鼻子来呼吸，这也是宝宝唯一的呼吸通道。有时呼吸不顺畅时，宝宝会出现短暂性的“窒息”，不过，爸爸妈妈不用担心，这时只要轻轻拍打宝宝的背部，帮助宝宝顺利恢复呼吸，宝宝就不会出现危险。

手脚

由于在妈妈子宫里时，宝宝的手脚呈弯曲状态，因此刚出生的宝宝手脚还没有完全舒展开来，甚至有些孩子足内翻或弓形腿。两个月后宝宝的手脚就会自然舒展开来，慢慢地宝宝的手脚就会正常起来。

软软的耳朵

人的耳朵有很大一部分是软骨，因此我们能将耳朵弯折。而刚出生时的宝宝耳朵中的软骨发育还未成熟，因此宝宝的耳朵相比成人来说更软，有时候甚至可以折到不可思议的角度。一般来说，宝宝的耳朵在几周后就会慢慢变硬，和常人无异。大约一周后，宝宝的听力就会灵敏起来。

蜕皮的皮肤

一般宝宝出生后，身体上的皮肤会有些蜕皮的现象，特别是手心和脚底，但这种现象也就持续3天左右就会自动消失。宝宝的头部也会有蜕皮现象，但是宝宝的这种蜕皮并不是头屑，只是正常的生理现象，爸爸妈妈不必担心，几天后宝宝的皮肤就会异常光滑。