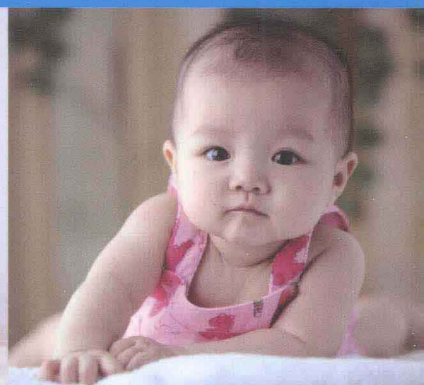




国家庭育儿第一指导用书



全面、实用、便捷的宝宝育、养、教查询全书



科学育儿速查全书

0~3岁宝宝成长问题全搜罗

李芳◎著



爱插嘴



按需哺乳



百日咳



表达情感



不肯断奶



创造力



餐桌礼仪



鹅口疮

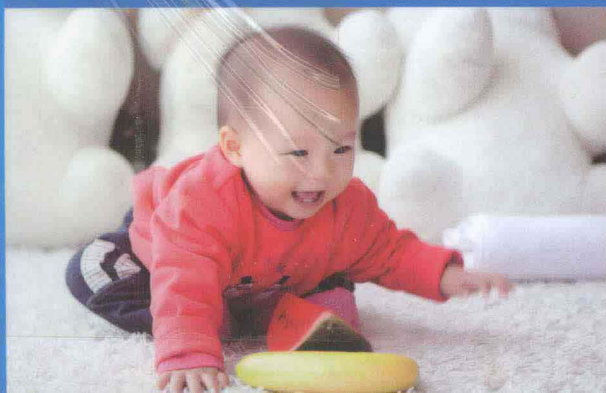


触电急救



感官能力

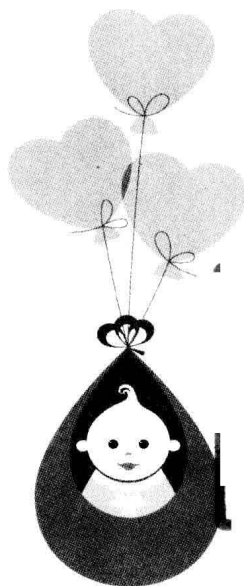
云南出版集团公司
云南人民出版社



科学育儿速查全书

0~3岁宝宝成长问题全搜罗

李芳◎著



云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿速查全书 / 李芳著. — 昆明: 云南人民出版社, 2011.10
ISBN 978-7-222-08102-4

I. ①科… II. ①李… III. ①婴幼儿—哺育
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第197267号

责任编辑: 马清 黄河飞

特约组稿: 付娟娟

选题策划: 马志明

特约编辑: 王文侠

封面设计: 李道娥

责任印制: 段金华

图书监制: 马志明

书名	科学育儿速查全书
作者	李芳
出版	云南出版集团公司 云南人民出版社
发行	云南人民出版社有限责任公司
地址	昆明市环城西路609号
邮编	650034
网址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@pubic.km.yn.cn
开本	720×1000 1/16
印张	23.5
字数	300千
版次	2011年11月第1版第1次印刷 2011年11月第1次印刷
印数	1~10000册
印刷	北京温林源印刷有限公司
书号	ISBN 978-7-222-08102-4
定价	38.00元

前言

不知从什么时候开始，育儿这两个字不仅成为爸爸妈妈们关注的重点，还成为众多婴幼儿专家研究探讨的重点，因为养育一个身心健康的宝宝，着实不易。

0~3岁是宝宝身心成长的最初时期，虽然在这段时期内，同龄孩子间在身高、长相、智商、性格、学习能力等方面都不会有大的差异，但之后不久差异就会一天一天凸显出来。这样的差异主要源于宝宝0~3岁这一阶段父母的养育情况。而且，0~3岁也是宝宝适应这个新奇世界的重要时期，不管是身体上的适应还是心理上的适应都需要时间及妈妈的呵护。如刚出生的宝宝吞咽能力、肠胃消化能力等都较差，不能和大人一样随便进食，而是要随着这些功能的不断完善，宝宝来一点一点适应，这个过程需要时间，更需要妈妈的精心喂养。所以，0~3岁科学育儿方法对妈妈培养健康聪明的宝宝非常重要。

这是一本科学育儿全书，它所包含的内容全面丰富，从新生儿养育常识到0~3岁宝宝科学喂养方法，再到宝宝习惯养成、早教及智能开发，还有0~3岁宝宝常见病的照护和治疗方法以及安全急救常识等等，涉及0~3岁宝宝养育的方方面面。20多万字的内容，16开的开本，精美的纸张，可爱漂亮的手绘图也使得本书更实用，表现力更强，更能帮助妈妈们轻松愉快地养育健康聪明的宝宝。

本书还有一大特点就是使用育儿关键词速查这样一种方便快捷，犹如字典的查找形式，方便妈妈们快速查询育儿知识。比如你想查询关于宝宝感冒了怎么办的问题，你只需要在“育儿关键词速查”栏中找到字母G，就可以在列表中找到关于宝宝感冒的内容在哪一页，非常方便快速。也就是说，选择本书，就等于选择了一本科学育儿字典。你遇到难题时只需翻开字典就能找到自己想要的东西。

祝愿所有的父母都能养育出健康、快乐、充满活力的宝宝。愿所有的宝宝都能在爸爸妈妈的呵护下，健康、快乐地成长！

目 录

第一章

新手父母须知的基础育儿常识

Part 1 新生儿的特点

新生儿的基本生理指标/2

新生儿的各项感官能力/3

新生儿的运动能力/4

新生儿的人际交往能力/5

新生儿的特殊生理现象/6

Part 2 新生儿的喂养

提倡对新生儿进行纯母乳喂养/9

新生儿出生后30分钟内要哺乳/10

哺喂母乳的正确姿势/11

新生儿每天哺乳的时间和次数/12

母乳喂养的新生儿用喂水吗/14

让妈妈的奶水更有营养/15

影响哺乳的乳房问题/16

母乳喂养的常见问题/20

哺乳期妈妈如何用药/23

母乳不足用什么方法催乳/24

母乳不足的情况下要采取混合喂养/26

哪些情况下要暂停母乳喂养/27

不得不采取人工喂养时，方法一定要科学/29

两周后开始给宝宝喂鱼肝油/30

Part 3 新生儿的日常护理

新生儿的居室有什么要求/32

新生儿衣服、被褥的选择/33

宝宝怎样使用电扇、空调/35

培养宝宝良好的睡眠习惯/36

掌握新生儿的大小便规律/38

新生儿尿布的选择和使用/39

怎样正确给新生儿洗澡/41

应对宝宝哭闹不休的方法/42

如何顺利地给宝宝喂药/44

新生儿脐带护理/45

新生儿囟门护理/46

帮助宝宝清理鼻腔/47

新生儿生殖器护理/48

早产儿的科学护理方法/49

如何请一个合适的保姆/51

Part 4 新生儿的疾病防护

新生儿需要接种的疫苗/52

新生儿腹泻的预防和治疗/54

如何改善新生儿便秘/56

新生儿发热，找准病根来治疗/57

湿疹是新生儿常见的皮肤炎症/59

新生儿鹅口疮的居家护理方法/60

及时发现新生儿肺炎/61

新生儿脐炎，预防是关键/62

第二章

0~3岁宝宝的饮食与营养

Part 1 纯乳喂养阶段(1~5个月)

- 继续按需哺乳原则/66
- 防止混合喂养的产生/67
- 人工喂养此阶段的喂养标准/68
- 选择质量过关的奶粉/69
- 宝宝不肯吃奶粉怎么办/70
- 纯乳喂养时如何给宝宝补钙/71
- 妈妈上班后如何哺乳/72
- 学会挤母乳的正确方法/73
- 宝宝4个月后可以尝试添加辅食/74
- 宝宝第5个月可以尝试添加的辅食/75
- 4~5个月宝宝适合吃的蔬菜和水果/77
- 为宝宝准备餐具及制作辅食的工具/78
- 如何为宝宝补充促进大脑发育的DHA/79

Part 2 断奶准备(辅食添加)阶段 (6~12个月)

- 给宝宝添加辅食的进度/81
- 给宝宝添加辅食的原则/82
- 辅食添加注意事项/83
- 宝宝每天吃几次母乳,添几顿辅食/84
- 怎样给宝宝添加菜泥、果泥/89
- 怎样给宝宝添加粥/90
- 肉类辅食应该怎么做/91
- 1岁以内的宝宝不能吃哪些食物/92
- 如何选购简单便捷的营养辅食/93
- 宝宝不爱吃辅食怎么办/94
- 添加辅食后出现便秘/96
- 为宝宝准备磨牙食物/98

Part 3 完全断奶阶段(1~2岁)

- 宝宝断奶的最佳时间/99
- 关于断奶的一些建议/100
- 宝宝哭闹不肯断奶怎么办/101
- 每天500~600毫升配方奶或牛奶/102
- 宝宝断奶后如何保持营养/104
- 1~2岁宝宝的喂养要点/105
- 1~2岁宝宝可以吃的食物/106
- 宝宝刚断奶烹调食物有讲究/107
- 制作宝宝食物如何搭配更营养/108
- 宝宝正长个、长牙,如何补钙/109
- 大多数宝宝喜欢吃的食物/111
- 酸奶营养丰富,注意饮用方法/112
- 宝宝不爱吃蔬菜怎么办/113
- 宝宝吃什么肉类比较好/114
- 2岁以前不与大人吃一样的菜/115

Part 4 三餐进食阶段(2岁后)

- 2岁后宝宝还需要喝配方奶吗/117
- 宝宝一天该喝多少水、牛奶、果汁/118
- 2~3岁的饭菜制作原则/119
- 偶尔特意地让宝宝吃些苦味食物/120
- 注意不要走入这些饮食误区/121
- 宝宝食量太小,会不会消化有问题/122
- 注意常吃含微量元素丰富的食物/123
- 根据宝宝的体重调节饮食/124
- 宝宝爱吃零食不吃饭怎么办/125
- 宝宝厌食怎么办/127

第三章

0~3岁宝宝的行为与习惯养成

Part 1 饮食习惯

- 培养宝宝定时定点进餐的习惯/132
- 培养宝宝专心进餐的习惯/133
- 培养宝宝独立进餐的习惯/135
- 让宝宝养成吃饭细嚼慢咽的习惯/136
- 让宝宝不暴饮暴食/138
- 让宝宝不吃不干净的食物/139
- 改掉宝宝边吃边玩的毛病/140
- 改掉宝宝挑食的毛病/141
- 宝宝吃饭慢有没有关系/143

Part 2 生活习惯

- 让宝宝养成早睡早起的好习惯/144
- 让宝宝养成早晚刷牙的好习惯/145
- 训练宝宝形成良好的排便习惯/147
- 让宝宝养成饭前便后洗手的好习惯/148
- 让宝宝从小养成节约水电的习惯/150
- 培养宝宝把物品放回原地的习惯/151
- 改掉宝宝赖床的毛病/152
- 改掉宝宝爱拖拉的毛病/154
- 戒掉宝宝的“电视瘾”/156

Part 3 学习习惯

- 培养宝宝主动学习的习惯/158
- 培养宝宝广泛阅读的习惯/160
- 培养宝宝细心观察的习惯/163
- 培养宝宝质疑发问的习惯/165
- 培养宝宝专心学习的习惯/167

Part 4 礼貌习惯

- 培养一个懂礼貌、人见人爱的乖宝宝/170
- 让宝宝从小学会餐桌礼仪/172
- 教宝宝学会等待和遵守秩序/174
- 大人说话宝宝爱插嘴怎么办/175
- 改掉宝宝说脏话的坏毛病/176
- 宝宝喜欢打人怎么办/177

第四章

0~3岁宝宝的早期教育与智能开发

Part 1 0~3岁宝宝必学

- 学爬行/180
- 学走路/183
- 学说话/185
- 学如厕/187

Part 2 0~6个月，触觉、视觉、听觉快速发育期

- 刺激触觉与提高免疫力的抚触操/190
- 如何发展宝宝的视觉能力/193
- 如何发展宝宝的动作能力/194
- 宝宝听音乐有助于智力开发/195
- 让宝宝慢慢学会分辨颜色/196
- 开发宝宝智能的游戏/197

Part 3 6~12个月，动作、语言、情感快速发育期

- 给宝宝开辟一个“运动场”/200
- 攀登训练让宝宝快快走路/201

游泳是非常适合宝宝的运动/202
提高宝宝精细动作能力的小游戏/204
提高宝宝语言能力的小游戏/205
给宝宝唱他最爱听的儿歌/207
每天睡前给宝宝讲个故事/209
宝宝“认生”怎么办/210
宝宝很黏人怎么办/212

Part 4 12~18个月,动作、语言、 交际能力稳定发展期

多带宝宝到户外活动锻炼/214
加强宝宝的手部动作能力/215
让宝宝多使左手,开发右脑/217
爱搞破坏的宝宝更聪明/218
教宝宝说完整的句子和造句/219
宝宝语言发育迟缓的原因/221
坚持每天和宝宝聊聊天/222
鼓励宝宝表达情感/223
如何教宝宝与其他小朋友交往/225

Part 5 18~24个月,宝宝人格发育 关键时期

怎样培养出勇敢自信的宝宝/227
培养宝宝活泼开朗的性格/228
培养一个有爱心的宝宝/230
教宝宝学会谦让和分享/231
培养宝宝的合作精神/233
让宝宝从小做个诚信的人/234
宝宝很任性,动不动就发脾气怎么办/236

Part 6 24~36个月,宝宝求知欲 旺盛期

回答宝宝问题,保护宝宝好奇心/238

多向宝宝提问,开发宝宝想象力/239
涂鸦,培养宝宝创造力的最佳手段/240
通过游戏提高宝宝的记忆力/242
培养宝宝观察能力的方法/244
故事接龙、编故事,锻炼宝宝的思维能力/247
复述见闻、背儿歌,培养宝宝的口语能力/248
教宝宝认识时间,培养宝宝的时间观念/249
教宝宝认识方位,增强宝宝的方向意识/251
教宝宝学习分类,锻炼宝宝的分类能力/253

第五章

0~3岁宝宝常见病症的预防与 照护

Part 1 宝宝先天性发育异常

腹股沟疝气/256
隐睾症/257
唇裂和腭裂/258

Part 2 宝宝容易反复患的疾病

感冒/259
腹泻/264

Part 3 宝宝常见皮肤疾病

宝宝得了尿布疹怎么办/266
荨麻疹的症状与治疗方法/267
幼儿急疹的症状与治疗方法/269
水痘的症状与治疗方法/270
风疹和麻疹的症状与治疗方法/271
手足口病的预防与治疗/272

Part 4 宝宝胃肠道常见疾病

注意预防宝宝脱水/275

宝宝胃肠炎的预防与治疗方法/277
宝宝肠套叠的症状与治疗方法/278
宝宝呕吐时的家庭护理方法/279
宝宝肚子胀（积食）是怎么回事/281
宝宝中暑时的急救和护理/283

Part 5 宝宝呼吸道常见病

宝宝百日咳的症状和护理方法/284
宝宝得了肺炎怎么办/285

Part 6 宝宝过敏性常见病

宝宝过敏性鼻炎的症状及预防方法/287
宝宝过敏性哮喘的症状及预防方法/288
宝宝皮肤过敏早知道/290

Part 7 宝宝口、耳、鼻、眼常见病

宝宝扁桃体发炎/292
宝宝中耳炎/294
宝宝结膜炎（红眼病）/295
宝宝泪囊炎/297
宝宝麦粒肿/298
宝宝流鼻血/299
宝宝长口疮/301

第六章

0~3岁宝宝的安全与急救

Part 1 安全问题

宝宝容易出现的意外事故/304
保证婴儿床的安全/305
勤给宝宝剪指甲，防止宝宝抓伤自己/307
为宝宝选择安全的玩具/308
清理家中小物品，防止宝宝吞食/309

宝宝会爬后如何预防磕碰、坠落/310
家有宠物如何保护宝宝/311
带宝宝外出要注意的安全问题/312
宝宝使用婴儿车如何保证安全/313
宝宝乘车安全问题/314
注意防止宝宝烧烫伤/316

Part 2 急救方法

烫伤/317
割伤/318
脱臼/319
触电/320
手指被夹伤/322
眼睛进异物/323
蚊虫叮咬/324
脚踝扭伤/325
皮肤擦伤/326
头部撞伤/327
食物中毒/328
鱼刺卡喉/330
误食药物/331

附录

关键期重点关注

附录1 周岁宝宝成长记录表/334
附录2 0~3岁宝宝功能性饮食食谱/346
附录3 0~3岁宝宝免疫与疫苗接种/357
附录4 育儿关键词速查目录/363



第一章

新手父母须知的基础育儿常识

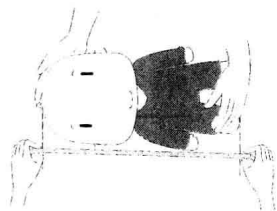
从娩出到诞生后28天的婴儿，叫新生儿。从诞生至28天这段时间，称新生儿期。新生儿期时间跨度不大，却是儿童发育的第一个重要阶段。由于宝宝刚来到这个世界，身体和心理都需要一个适应过程，所以妈妈应该重视宝宝新生儿期的照护。

Part 1 新生儿的特点

♥ 新生儿的基本生理指标

关键词：基本生理指标

每个新生儿在身长、体重、头围等方面都不可能是一样，但差异很小。下面这些参考值多指正常新生儿的平均水平，妈妈们可以参考一下，若自己的宝宝与正常新生儿基本生理指标存在很大的差异，请咨询医生，以寻求更专业的指导。



身长	刚出生的宝宝平均身长为50厘米，男、女宝宝有0.2~0.5厘米的差别。
体重	刚出生的宝宝平均体重为3~3.3千克。足月出生的宝宝体重至少要超过2500克，如果不足2500克，称为“未成熟儿”，必须采取特殊护理措施。
头围	刚出生的宝宝平均头围在33~35厘米之间。
呼吸	新生儿降生后先啼哭数声，后开始用肺呼吸。头两周每分钟呼吸40~50次。如果每分钟呼吸次数超过80次，或者少于20次，就应引起重视，及时去看医生。
心率	新生儿心率波动范围比较大，出生后24小时内，心率可能会在每分钟85~145次之间波动；出生后1周内，可在每分钟100~175次之间波动；出生后2周至4周内，可在每分钟115~190次之间波动。所以，刚出生的宝宝脉搏快慢不均是正常的。另外，出生后最初几天，宝宝心脏会有杂音，这也是正常情况，妈妈不用担心。
体温	新生儿体温在37℃~37.5℃之间为正常。如不注意保暖，体温会降低到36℃以下。
小便	新生儿出生后24小时内开始排尿，如超过24小时或第1周内每日排尿达30次以上，则为异常。
大便	新生儿头两天大便呈黑绿色，无气味。喂奶后逐渐转为金黄色或浅黄色。



新生儿的各项感官能力

关键词：感官能力

● 视觉：喜欢看黑白图案和妈妈的脸

新生儿一出生就具有视觉能力，34周以上的早产儿与足月儿的视力相同。不过，刚出生的宝宝视焦距调节能力差，一般只能看见前方约20~25厘米远的东西。由于新生儿较喜欢黑白或都是花花绿绿的图案，特别是喜欢看妈妈的脸，你可以站在离宝宝20厘米处与宝宝对视或在离宝宝20厘米处放一个红色的圆形玩具引起宝宝的注意，然后上下左右移动，宝宝会慢慢移动头和眼睛追随玩具。健康的宝宝睡醒后，一般都有注视和眼睛及头随着目标移动的能力。

● 听觉：对噪音敏感，喜欢妈妈的声音

出生后3~7天，新生儿的听觉逐渐增强，对噪音比较敏感，听见较大的响声可能会眨眼，或用哭声表示抗议。另外，新生儿不仅听力较好，能记住他听到的一些声音，还能将头转向自己熟悉的声音。比如，当妈妈在宝宝的耳边轻轻地说话时，宝宝会转向妈妈说话的一侧，妈妈转到另一侧说话，宝宝也会找到另一侧。新生儿很喜欢听妈妈说话的声音，因为在妈妈腹中习惯的声音，会使宝宝感到亲切。在空瓶子中装一些豆子在宝宝耳边轻轻摇晃，可以锻炼宝宝的听觉能力。



● 触觉：喜欢接触质地柔软的物体

新生儿一出生就对不同的温度、湿度、物体质感以及疼痛有触觉感受能力。触觉是新生儿安慰自己、认识世界和外界交流的主要方式。当你抱起宝宝时，宝宝会喜欢紧贴着、依偎着你。宝宝哭时，父母抱起来并轻轻地拍一拍，就能满足新生儿触觉安慰的需要。另外，宝宝比较喜欢接触质地柔软的物体，妈妈可以拿一些柔软的小毛巾给宝宝摸摸，他会很高兴的。

● 嗅觉：喜欢妈妈的体味

新生儿能认识和区别不同的气味。闻到一种气味，宝宝有心率加快、活动量改变的反应，并且能转过头朝着气味发出的方向，这是宝宝对这种气味有兴趣的表现。宝宝一般都喜欢妈妈的体味，所以妈妈抱着宝宝时，宝宝一般不容易哭泣。

● 味觉：喜欢甜味

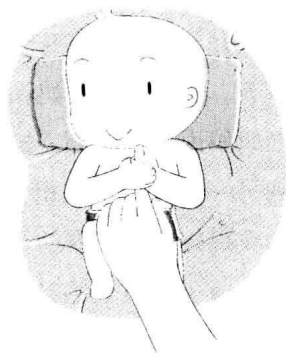
新生儿一出生就能精细地辨别食品的滋味。给出生仅一天的新生儿喝不同浓度的糖水就会发现，宝宝对比较甜的水吸吮力强，吸吮快，喝得多；对甜味比较淡的糖水喝得少。

♥ 新生儿的运动能力

关键词：运动能力

● 握持反射

新生儿一出生，就具备了抓握能力，即碰到宝宝的手掌时，宝宝会握紧拳头。这种反应到3~4个月后消失，可以用来检查和判断宝宝的神经系统发育是否成熟。



● 拥抱反射

这是一种全身动作，在新生儿躺着时最明显。突如其来的刺激，例如听到较大的声音，宝宝会出现双臂伸直、手指张开、背部伸展或弯曲、头朝后仰、双腿挺直的反应。这种反射一般要到3~5个月时消失，如果不消失，则有可能是神经系统发育不成熟。

● 迈步反射

宝宝天生就有行走的反射能力。托住新生儿腋下，让其脚板接触平面，宝宝

就会做迈步的姿势，好像要向前走。这种反射会在8周左右消失。

● 游泳

新生儿一般在出生（不论顺产或剖腹产）48小时后就可以下水游泳。这是宝宝与生俱来的本领。从宝宝一出生，医院就会组织游泳，出院后，只要有时间很多父母还会带宝宝到各式泳池洗澡游泳。

贴心提示

新生儿颈、肩、胸、背部肌肉尚不发达，不能支撑脊柱和头部，所以新手爸爸妈妈不能竖着抱新生儿，必须用手把宝宝的头、背、臀部几点固定好，否则会造成脊柱损伤。

新生儿的人际交往能力

关键词：人际交往能力

● 哭

新生儿一出生就会哭。正常的新生儿哭声响亮、婉转，听起来很悦耳。有病的新生儿哭声往往高尖、短促、沙哑或微弱，遇上类似情况应尽快看医生。

正常情况下，宝宝的哭声有很多原因，可能是在诉说感觉到饥饿、口渴或是尿布湿了不舒服等等。（详见42页“应对宝宝哭闹不休的方法”）

● 笑

越早会笑的宝宝越聪明。新生儿一般在出生后10~20天内学会笑，如果一两个月后还不会笑，需要请医生检查。宝宝的笑需要学习，从出生第一天起，爸爸妈妈要向宝宝笑，并逗宝宝笑。妈妈要经常与宝宝面对面地说话、逗笑。新生儿视力差，要离宝宝近一点。

贴心提示

别看宝宝才刚刚出生不久，他已经能够从你的语音中捕捉到你的情绪，所以爸爸妈妈应该多跟宝宝说话，也可以给宝宝朗诵或读文章。

● 对视

新生儿天生就具有与外界交流的能力。与妈妈对视，就是交流的开始。当妈妈说话时，正在吃奶的新生儿会暂时停止吸吮，或减慢吸吮速度，听妈妈说话，别人说话他就不理睬了。这说明宝宝较喜欢妈妈的声音。

● 模仿

新生儿一出生就具备模仿能力，只是不容易被你察觉。你可以试试在宝宝处于安静觉醒状态时，在距离宝宝的面部约20~25厘米处，让宝宝直接注视到你的脸。首先，尽可能地伸出你的舌头，慢慢地重复伸出舌头，每20秒钟一次，共6~8次，然后停止。如果宝宝继续看着你的脸，常常可能在嘴里移动自己的舌头。开始时，朝着一侧面颊移动，大约20~30秒钟后，舌头将慢慢地出现在嘴边。最后，有的宝宝能很快地将舌头伸出嘴外。



新生儿的特殊生理现象

关键词：特殊生理现象

● 皮肤变黄（生理性黄疸）

大部分宝宝的皮肤会在出生后2~3天由粉红色变成浅黄色，即我们常说的黄疸。新生儿黄疸大多属正常生理现象，不会引起任何不适，宝宝出生后7~10天会自然消退，不需要治疗。但如果黄疸超过2周，或消退后再次出现，则有可能是病理性黄疸，要及时采取措施。建议妈妈每天在自然光线下，查看宝宝皮肤的颜色变化，以便及早发现异常。

● 脱皮

妈妈会发现宝宝出生后3~4天左右全身开始“落屑”，有时甚至是一大块一



大块地脱落，这是由于新生儿皮肤的角质层发育不完全、皮肤基底膜不发达、表皮层和真皮层的连接不够紧密造成的，一般会在宝宝出生后1~2周自然落净，呈现出粉红色、非常柔软光滑的皮肤。脱皮是一种正常的生理现象，几乎所有的新生儿都会发生，妈妈无须担心。不过，由于新生儿皮肤角质层较薄，脱皮时，妈妈千万不要硬往下揭，这样会损伤皮肤，引发感染。

● 马牙

“马牙”是指新生儿口腔腭正中中线附近或牙龈边缘出现的黄白色的、米粒大小的颗粒。“马牙”是上皮细胞堆积所致，对宝宝的身体没有影响，一般不需要处理，经过数周或数月可自行消退。若妈妈发现宝宝出现“马牙”时，千万不要用针扎或用布擦，以免引起感染。

● 螳螂嘴

新生儿口腔内两颊部，会堆积一小堆脂肪垫，俗称“螳螂嘴”。螳螂嘴和马牙一样属正常现象，不需要处理，它们会自行消失。

● 乳房肿大

受妈妈体内激素的影响，新生儿（不分男女）出生一周内通常会出现乳房肿大现象，有时还会泌乳。这也是一种正常的生理现象，不需治疗，一般2~3天后自行消退，妈妈不要挤压和按揉宝宝的乳房。

● 假月经

受妈妈体内雌性激素的影响，新生儿（女宝宝）会在出生后3~7天内出现阴道出血或排出类似白带的白色分泌物的现象，这被称为“假月经”，是新生儿期的一种正常生理现象。一般3~4天自然消失，无须特殊处理，只需在大小便后清洗干净女婴的外阴和臀部即可。

● 鼻塞、打喷嚏

新生儿鼻黏膜发达，毛细血管扩张且鼻道狭窄。有分泌物时，新生儿都会出现鼻塞，妈妈应学会帮宝宝清理鼻道（详见47页“帮助宝宝清理鼻腔”）。另外，新生儿洗澡或换尿布时，受凉就会打喷嚏。这是身体的自我保护，不一定就

是感冒，妈妈千万不要随便给宝宝服用感冒药。

● 抖动

由于新生儿神经系统发育尚不完善，对外界刺激的反应不定位，妈妈们会发现，刚出生的宝宝总是双拳紧握，四肢屈曲，显出警觉的样子，但当宝宝的身体某个部位受到刺激时，他的全身都会发出动作，类似于痉挛的样子，四肢会突然由屈变直，出现抖动。妈妈会认为宝宝受了惊吓，其实这不过是神经系统还不完善引起的，不必紧张。