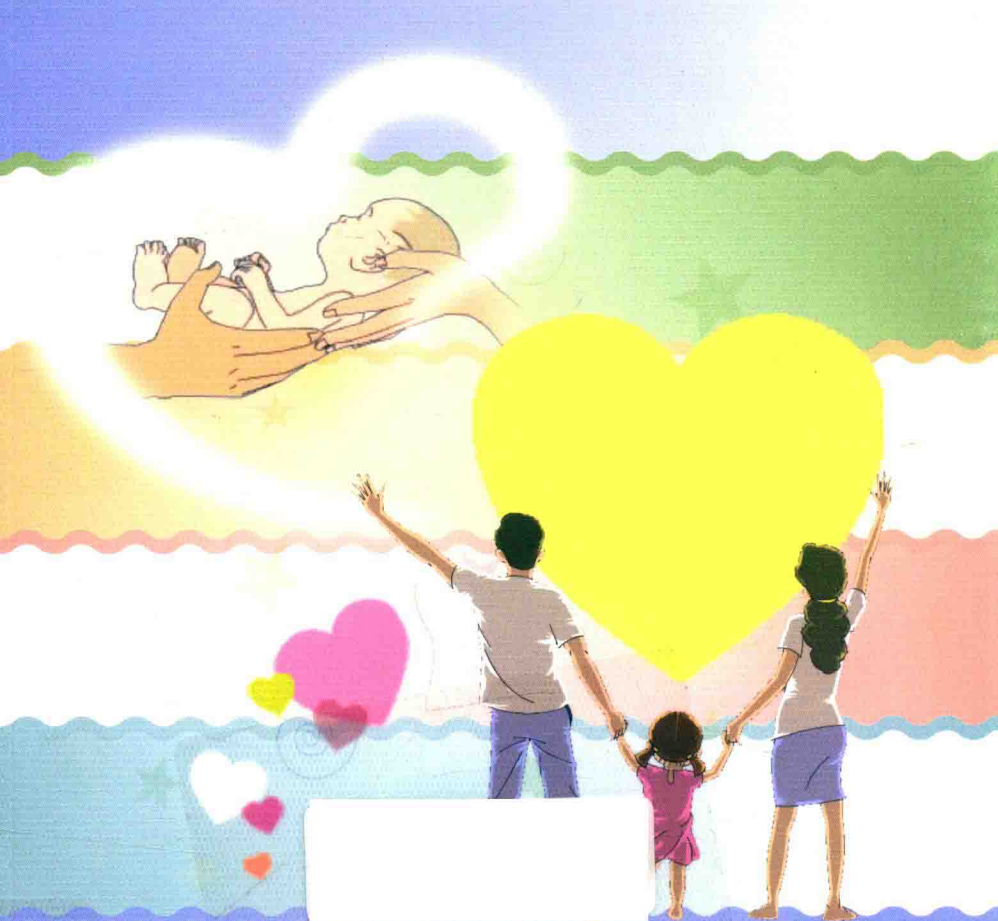




陪伴你长大

——早产宝宝养育必读

主编 郝波 周敏



人民卫生出版社



陪伴你长大

——早产宝宝养育必读

主编 郝波 周敏

顾

黄真



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

陪伴你长大: 早产宝宝养育必读 / 郝波, 周敏主编. —北京: 人民卫生出版社, 2016
ISBN 978-7-117-22425-3

I. ①陪… II. ①郝… ②周… III. ①早产儿—哺育—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 076256 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

陪伴你长大——早产宝宝养育必读

主 编 郝 波 周 敏
出版发行 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)
地 址 北京市朝阳区潘家园南里 19 号
邮 编 100021
E-mail pmph@pmph.com
购书热线 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
经 销 新华书店
开 本 889 × 1194 1/32 印张: 9.5
字 数 140 千字
版 次 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-117-22425-3/R · 22426
定 价 49.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

编者名单

(以姓氏笔画为序):

丁国芳 北京协和医院

王丹华 北京协和医院

王惠珊 中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

王 颖 北京大学第一医院

冯 琪 北京大学第一医院

匡晓妮 长沙市妇幼保健院

李 辉 首都儿科研究所

张亚钦 首都儿科研究所

邵 洁 浙江大学医学院附属儿童医院
周 敏 北京大学第一医院
郝 波 北京大学第一医院
徐海青 湖北省妇幼保健院
梁卫兰 北京大学第一医院
黄 真 北京大学第一医院
曹 彬 国家卫生计生委妇幼健康服务司
蒙景雯 北京大学第一医院

绘 图： 孙晓龙

前言

家中迎来了早到的天使，欣喜之余又平添了几分担心。早产宝宝能不能和足月宝宝一样健康地成长呢？世界卫生组织提示，出生胎龄在 32 周以上的早产宝宝，通过科学、合理的喂养、护理及发育促进，绝大多数都能够较为健康地成长。即使对于那些出生胎龄在 28 ~ 32 周之间甚至小于 28 周的小宝宝，家长们也要有信心，随着医疗保健技术水平的不断提升，针对早产宝宝营养与喂养及神经心理行为发育的各种综合干预手段，可有效减少生长迟缓及视觉、听力、运动、智力发育异常等情况的发生，提高他们的生存质量。

国内外的大量研究结果表明，如果早产宝宝出生后能够及时得到精心适宜的养护，他们的身高、体重、头围在生命早期会快速生长，大脑逐步发育成熟，渐渐追赶上同龄的足月宝宝。这不仅有利于儿童期和青春期的健康，更可预防成年期疾病如冠心病、高血压、

糖尿病等的发生风险，从而为其一生奠定良好的基础。呵护早产宝宝，需要家长们付出更多的耐心、细心与爱心，陪伴宝宝成长，期待收获更多的喜悦与幸福！

为了给早产宝宝的家长提供更为科学、系统、全面的养育知识，解除为人父母的种种疑虑与担忧，使更多早产宝宝能够健康、快乐地成长，我们特别邀请国内多位知名儿科临床与儿童保健专家共同编写了这本书，本书不仅涉及早产宝宝的喂养、护理、疾病预防等各方面保健知识，还包括了家庭早期发育促进的重要内容。本书中所介绍的科学知识力求通俗易懂，动手操作部分易于理解实践，玩耍游戏部分穿插了形象生动的插图，都使得本书内容更为丰富有趣、可读性强。

本书适合于早产宝宝家长阅读使用，也可供基层妇幼保健人员参考。在编写过程中我们查阅了近年来国内外的最新研究结果，以确保内容尽量科学严谨。本书编写难免还存在不足与错误之处，恳请广大读者批评指正，及时给我们提出宝贵意见与建议。

特别感谢国家卫生计生委妇幼健康服务司为本书出版提供的大力支持，感谢美赞臣营养品（中国）有限公司对研究项目的支持，并感谢所有参与本书编写和出版的单位与个人。

本书出版之际，恳切希望广大读者在阅读过程中不吝赐教，欢迎发送邮件至邮箱 renweifuer@pmph.com，或扫描封底二维码，关注“人卫儿科”，对我们的工作予以批评指正，以期再版修订时进一步完善，更好地为大家服务。

主 编 郝 波 周 敏

2016 年 7 月

做合格的早产宝宝父母

由于早产，在出生后的最初几个月早产宝宝可能会比足月宝宝更脆弱些，在这段时间里父母要付出更多的时间和精力，给予宝宝更悉心的呵护。建议要按照专业医师的指导进行科学的喂养、护理；按时进行免疫接种；定期带宝宝到医院接受健康检查与随访。

在做好喂养与护理的同时，还要采取适宜的养育态度和方式。不要因为过度关注宝宝的身体而忽视宝宝的心理需要，也不要因为宝宝早产而过度溺爱。

亲手喂养和护理宝宝：父母要尽量亲身参与宝宝的日常喂养和护理，不要将养育宝宝的任务完全交给其他养护人。在护理宝宝的过程中，要细心观察宝宝饥饿、困乏、不舒服以及对事物感兴趣时的不同征象，并及时满足宝宝的需要，使宝宝获得满足感和安全感。

常陪伴宝宝：要尽量多花些时间陪伴宝宝，温柔地对宝宝说话，表达对宝宝的爱；同时鼓励宝宝表达对父母的爱，增加亲子互动，建立良好的亲子关系。经常与宝宝玩耍，提供安全的游戏环境和适合宝宝年龄特点的多种玩具，并给宝宝提供亲近和体验大自然的机会，使宝宝在玩耍中探索、认知周围的世界。

表扬和鼓励宝宝：经常表扬宝宝的点滴进步，在宝宝遇到挫折或困难时给予鼓励，不断增强宝宝的自信心。接纳宝宝的个性特点，遵循宝宝的生长轨迹，不盲目与其他孩子比较，陪伴宝宝快乐地成长。

配合医师：如果宝宝出现任何可疑或异常情况，要及时带宝宝去医院检查，积极配合医护人员对宝宝进行诊断、治疗与康复训练。要在正规专科医疗机构就医，避免宝宝接受不正规机构不科学的治疗或训练，以防贻误病情，影响身心健康。

宝宝基本情况

宝宝姓名：_____ 乳名：_____

性别： ☐男 ☐女

妈妈的预产期：_____年__月__日

宝宝的出生日期：_____年__月__日

出生时胎龄：__周__天

出生体重：_____克

出生身长：_____厘米

出生头围：_____厘米

名词解释：

您在阅读本书时可能会遇到一些专业名词，简单解释如下：

早产宝宝：出生时胎龄不满 37 周的宝宝。

出生胎龄：宝宝出生时的实际孕周。

小于胎龄早产宝宝：早产宝宝且出生体重小于相同胎龄宝宝的正常范围。

矫正年（胎）龄： 出生胎龄 + 实际周龄不足 40 周时称为矫正胎龄；超过 40 周时称为矫正年龄。以胎龄 40 周（预产期）为起点计算矫正后的年龄。评价早产宝宝的生长发育状况时通常使用矫正年龄，一般矫正到 2 岁；对于出生胎龄小于 28 周的宝宝，可以矫正到 3 岁。

矫正年龄的计算方法

矫正年龄的计算方法:

矫正年龄 = 实际月龄 - 早产周数 / 4,

其中早产周数 = 40 周 - 出生时胎龄

例:

宝宝出生时胎龄为 34 周,

早产周数 = 40 周 - 34 周 = 6 周

当宝宝实际月龄为 6 个月时,

该宝宝的矫正年龄 = 6 个月 - 6 周 / 4

= 6 个月 - 1.5 个月

= 4.5 个月

目 录

第一篇 早产宝宝的营养与喂养 / 1

早产宝宝营养的重要性 / 2

早产宝宝的喂养方式有哪些? / 4

1. 提倡用母乳喂养早产宝宝 / 6

母乳更适合早产宝宝 / 6

早产宝宝母乳喂养的方法 / 9

如何挤出母乳? / 12

吸奶器的种类 / 14

适宜的挤(吸)奶时间和频率 / 15

怎样将母乳送到病房? / 17

怎样储存母乳? / 19

怎样给早产宝宝使用冷藏(冻)母乳? / 20

刚出院早产宝宝的喂养要注意什么? / 22

如何用杯子喂早产宝宝? / 24

不同月龄早产宝宝的母乳喂养次数 / 26

母乳不足怎么办? / 28

2. 配方奶喂养技巧 / 31

适合早产宝宝的配方奶有哪些? / 31

怎样喂早产宝宝配方奶? / 33

如何掌握早产宝宝的喂奶量和次数? / 35

如何冲调配方奶? / 37

加热与保存配方奶需要注意什么? / 39

奶具的分类消毒方法 / 41

3. 在医师指导下进行营养强化 喂养 / 42

哪些宝宝出院后需要营养强化? / 42

母乳强化剂的使用与储存 / 44

何时停止营养强化? / 45

如何更换配方? / 47

4. 及时补充营养素预防营养缺乏性 疾病 / 49

早产宝宝需要补维生素 D 吗? / 49

早产宝宝需要补钙吗? / 51

怎样预防早产宝宝缺铁性贫血? / 52

早产宝宝需要补 DHA 吗? / 54

5. 常见喂养相关问题的应对 方法 / 57

怎么分辨早产宝宝的饥与饱? / 57

什么是溢奶和吐奶? / 59

如何预防溢奶和吐奶? / 61

如何解决早产宝宝常见的喂奶问题? / 64

早产宝宝体重增长慢怎么办? / 66

什么样的大便算正常? / 68

怎样预防早产宝宝便秘? / 70

6. 食物转换 (辅食添加) / 71

早产宝宝什么时候开始加辅食? / 71

添加辅食的基本原则 / 74

早产宝宝添加辅食的注意事项 / 76

如何鼓励宝宝吃辅食? / 77

怎么喂泥糊状食物? / 79

矫正年龄 4 ~ 6 个月宝宝的喂养 / 80

矫正年龄 7 ~ 9 个月宝宝的喂养 / 82

矫正年龄 10 ~ 12 个月宝宝的喂养 / 84

附: 矫正年龄 1 岁内宝宝的喂养数量、种类与频率 / 86

矫正年龄 1 ~ 2 岁宝宝的喂养 / 88

实际年龄 2 ~ 3 岁宝宝的喂养 / 90

培养良好饮食习惯及进餐礼仪 / 92

第二篇 早产宝宝的体格生长 / 95

刚出生的早产宝宝体重减轻怎么办? / 96

早产宝宝生长速度与足月宝宝不同吗? / 97

什么时候能够赶上足月宝宝? / 99

怎么知道早产宝宝长得好不好? / 101

多久测量一次宝宝的生长指标? / 104

怎样测量宝宝的生长指标? / 106

什么是生长曲线图? / 108

学画早产宝宝生长曲线图 / 111

1. Fenton 早产儿生长曲线图的描画方法

2. 中国 0 ~ 24 月龄儿童生长曲线图的描画方法

怎样看 Fenton 早产儿生长

曲线图? / 122

怎样看中国 0 ~ 24 月龄儿童生长

曲线图? / 125