妈咪宝贝系列
MAMIBAOBEI XILIE

ZUIXIN YUER BAIKE DAQUAN

最新育儿百科大全



刘 伟◎编著







国内顶级育婴专家精心打造 年轻父母必备科学育儿全书

科学育儿是一种知识，一种智慧！

每个初为人父或人母的人都希望自己的孩子聪明健康、活泼可爱，能够实现自己的希望，成为自己的骄傲。本书将以科学严谨的结构、通俗易懂的语言，告诉您一些行之有效的方法，使您在养育孩子时有一个科学而实用的指导。

浙江科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

第一篇　0～1岁科学育儿指导.....1
第一章　0～7天的新生宝宝.....1
第二章　8～28天的新生宝宝.....27
第三章　1～2个月的宝宝.....46
第四章　2～3个月的宝宝.....63
第五章　3～4个月的宝宝.....81
第六章　4～5个月的宝宝.....96
第七章　5～6个月的宝宝.....114
第八章　7～8个月的宝宝.....126
第九章　9～10个月的宝宝.....142
第十章　11～12个月的宝宝.....161
第二篇　1～2岁科学育儿指导.....179
第一章　1岁1～3个月的宝宝.....179
第二章　1岁4～6个月的宝宝.....194
第三章　1岁7～9个月的宝宝.....207
第四章　1岁10～12个月的宝宝.....219
第三篇　2～3岁科学育儿指导.....234
第一章　2岁1～6个月的宝宝.....234
第二章　2岁7～12个月的宝宝.....256

第一篇 0～1岁科学育儿指导

第一章 0～7天的新生宝宝

一、新生宝宝的生理特征

正常新生宝宝体格发育标准孩子从出生之日起直到满28天为止称为新生宝宝。正常新生宝宝的胎龄大于或等于37周，体重在2500克以上。胎龄未满37周而出生的孩子，称为早产儿，也称为未成熟儿。

若胎龄满37周，但体重却不足2500克，一般称为足月小样儿，又称低体重儿。平时说的新生宝宝一般是指正常足月产的孩子。

新生宝宝的排便与排尿（1）新生宝宝的排便情况 新生宝宝一般在出生后12小时开始排便。胎便呈深绿色、黑绿色或黑色黏稠糊状，这是胎儿在母体子宫内吞入羊水中胎毛、胎脂、肠道分泌物而形成的大便，3～4天后胎便可排尽。吃奶之后，大便逐渐转成黄色。一般情况下，喂牛奶的婴儿大便呈淡黄色或土灰色，且多为成形便，常常有便秘现象。而母乳喂养儿多是金黄色的糊状便，次数多少不一，每天1～4次或5～6次甚至更多些。有的婴儿则相反，经常2～3天或4～5天才排便一次，但粪便并不干结，仍呈软便或糊状便。排便时要用力屏气，脸涨得红红的，好似排便困难，这也是母乳喂养儿常有的现象，俗称“攒肚”。

（2)新生宝宝的排尿量 新生宝宝第1天的尿量很少,一般为10～30毫升。在出生后36小时之内排尿都属正常。随着哺乳摄入水分，孩子的尿量逐渐增加，每天可达10次以上，日尿总量可达100～300毫升，满月前后每日可达250～450毫升。孩子尿的次数多，这是正常现象，不要因为孩子尿多，就减少给水量，尤其是夏季。如果喂水少，室温又高，孩子会出现脱水热。

新生宝宝的颅囟宝宝出生以后，颅缝还没有长满，形成一个菱形空间，这是颅骨之间构成的间隙，此处无骨，只有头皮及脑膜，称为颅囟，俗称囟门。位于头前部的称为前囟，正常小儿一般到1岁左右闭合；位于头后部的称为后囟，正常情况下出生后3个月内闭合。

颅囟就像一个小天窗，可以自动告诉我们许多情况。如颅囟闭合过早，将使孩子脑的发育失去了良好的空间余地，这种情况最多见于头小畸形。反之，推迟闭合，作为家长，首先要考虑婴儿是不是患了佝偻病；其次，结合其他临床表现，还要考虑有无脑积水等疾病。

观察颅囟还应注意它的张力。婴儿腹泻较重导致脱水时，颅囟往往是凹陷的；婴儿患脑炎或其他中枢神经系统疾病时，会因颅内压力增高而导致颅囟鼓起来。当发现这些情况时，均需要赶紧到医院就诊。

一些老的观念认为颅囟不能摸，一摸婴儿就会哑，甚至有些家长因为不敢给婴儿洗此处，致使颅囟处皮肤形成一大块黑痂，这样做既没有科学道理，又不讲卫生。

新生宝宝的呼吸正常新生宝宝在安静状态下呼吸不费力，呼吸运动较表浅，尤其在睡眠时，看上去好似“不喘气”的样子，所以常常不易观察。这里介绍两种观察新生宝宝呼吸的简单方法：①用少许棉絮，轻轻拉出几根棉毛放在婴儿鼻孔前，就可看到随着呼吸，鼻孔出入的气流使棉毛摆动，观察棉毛摆动的快慢和次数，即可知道新生宝宝呼吸的频率。②轻轻打开新生宝宝的包被，暴露出胸腹部，观察其呼吸时上腹部的起伏，也可以了解新生宝宝的呼吸变化。

正常新生宝宝在安静时，每分钟呼吸 40～45 次。但新生宝宝的呼吸次数变化很大，如哭闹时呼吸加快，可达每分钟 80 次。由于新生宝宝的呼吸每时每刻都在变化，要了解其呼吸情况，最好在他安静时或入睡时数呼吸次数，才能获得较正确的数据。如果入睡时每分钟呼吸次数大于 60 次就要提高警惕，应注意观察有无其他症状，如紫绀、吸吮力弱、哭声小等。若同时有上述表现，则提示新生宝宝可能得了肺炎，须及时去医院诊治。

新生宝宝的体温母体宫内体温明显高于一般室内温度，所以新生宝宝娩出后体温都要下降，然后再逐渐回升，并在出生后 24 小时内，达到或超过 36℃。

新生宝宝最适宜的环境温度称为中性温度。当环境温度低于或高于中性温度时，宝宝机体可通过调节来增加产热或散热，维持正常体

温。当环境温度的改变，在程度上超过了新生宝宝机体调节的能力，就会造成新生宝宝体温过低或过高。过低会出现新生宝宝硬肿症，而过高则会出现脱水热。环境温度过高时，新生宝宝通过增加皮肤水分蒸发而散热。当水分蒸发过度，体内有效血循环不足时，新生宝宝就会发生高热，这就是新生宝宝脱水热。

新生宝宝的视觉新生宝宝一出生就有视觉能力，34 周早产儿与足月儿有相同的视力。父母和宝宝对视是表达爱的重要方式。眼睛看东西的过程能刺激大脑的发育，人类学习的知识 85%是通过视觉而得来的。

新生宝宝 70%的时间在睡觉，每睡 2～3 小时会醒来一会儿，当孩子睁开眼时，你可以试着让宝宝看你的脸，因为孩子的视焦距调节能力差，最佳视焦距是 19 厘米。还可以在 20 厘米处放一红色圆形玩具，以引起孩子的注意，然后移动玩具上下、左右摆动，孩子会慢慢移动头和眼睛追随玩具。健康的宝宝在睡醒时，一般都有注视和不同程度转动眼和头追随移动物的能力。

新生宝宝的听觉新生宝宝出生时究竟能不能听到声音，众人说法不一。大多数人认为能够听到，但是听力比较弱，只是在出生后 3～7 日开始出现明显的听觉。可以做个小实验：用一个小铃铛或是拨浪鼓放在新生宝宝耳边摇，他会以某种方式活动一下身体，皱一皱眉或者稍微转一下头，以表示听到声音了。

科学家经过大量实验证实，新生宝宝不仅能够听到声响，而且偏爱柔和、缓慢、纯厚的声音，表现为安静、微笑；对于尖锐的响声则表现为烦躁。新生宝宝对有节律的声音更为敏感，此种声音似乎能产生一种安抚作用。有人分析可能是因为在胎内 10 个月，天天伴随听到的是与此一致的母亲有节律的心跳，它给予新生宝宝一种安全的感觉。

新生宝宝的嗅觉嗅觉是由挥发性物质发出的气体，作用于嗅觉器官感受细胞而引起的。在嗅觉中起作用的细胞位于鼻腔内，当有气味的气体接触鼻黏膜时，人们就能感受到各种气味。如果伤风、鼻炎使

需要全本请访问 www.ertongbook.com

鼻黏膜发生炎症，嗅觉的感受性就会大大降低。人的嗅觉系统不如一些动物那样敏锐，但对人类的生存仍然提供了重要的信息。有毒的物质除了苦味以外，常会产生使人恶心的臭气，有害的细菌常常产生难闻的腐烂气味，这些都不同程度地起到警告信号的作用。

新生宝宝出生时嗅觉系统已发育成熟了，因而对刺激性气味反应强烈。哺乳时，新生宝宝闻到乳香味就会积极地寻找乳头，并能对茴香、醋酸等怪味加以分辨。

新生宝宝的睡眠新生儿期是人一生中睡眠时间最多的时期，每天要睡 16～17 个小时，约占一天时间的 70％。其睡眠周期约 45 分钟。睡眠周期随小儿成长会逐渐延长，成人为 90～120 分钟。睡眠周期包括浅睡和深睡，在新生宝宝期浅睡占 1／2，以后浅睡逐渐减少，到成年仅占总睡眠量的 1／5～1/4。深睡时新生宝宝很少活动，平静、眼球不转动、呼吸规则。而浅睡时有吸吮动作，面部有很多表情，有时似乎在做鬼脸，有时微笑，有时撅嘴，眼睛虽然闭合，但眼球在眼皮下转动。四肢有时有舞蹈样动作，有时伸伸懒腰或突然活动一下。父母要了解孩子在浅睡时有很多表现，不要把这些表现当做婴儿不适，用过多地喂食或护理去打扰他们。新生宝宝出生后，睡眠节律未养成，夜间尽量少打扰、喂奶间隔时间由 2～3 小时逐渐延长至 4～5 小时，使他们晚上多睡白天少睡，尽快和成人生活节律同步。同样，父母精神好了，能更好地抚育自己的孩子成长。

新生宝宝的皮肤刚出生的新生宝宝皮肤呈浅玫瑰色，比较红润，表面特别是在关节的屈曲部、臀部带着一层油脂（又称胎脂），在出生后的 3～4 天，新生宝宝的全身皮肤可变得干燥，表皮逐渐脱落，1 周后就可以自然落净。由于新生宝宝皮肤薄嫩，毛细血管丰富，保护功能不强，容易受伤，感染后容易发生脓疱疮、疖和其他病症。所以，凡是接触新生宝宝皮肤的用品，如洗澡用的毛巾、衬衣、尿布、盖被等，最好用柔软的棉布来制作，并保持清洁，以免损伤和污染新生宝宝皮肤。1 周后新生宝宝可以洗澡，但一定要注意水温与体温接近或稍高于体温。

在新生宝宝的臀部、腰、后背等还常可见到蓝绿色的色素斑，称为“儿斑”，这是黄种人的特征，会随着年龄的增长而逐渐消退。

二、新生宝宝的母乳喂养

母乳喂养的好处母乳是婴儿最理想的“天然”营养品，其成分最适合婴儿生长发育的需要。母乳所含的营养素如蛋白质、脂肪、糖和维生素等，含量适中，比例合适，质地优良，最符合婴儿的营养需要，又易于婴儿消化吸收。一个足月产婴儿，在生后 4～6 个月以前，只要有充足的阳光照射，可单独从母乳中获得所需要的全部营养素，保证婴儿最佳的生长发育。

除营养素之外，母乳中还含有多种抗感染因子，这些因子能保护婴儿免受细菌和病毒的侵袭，因此母乳喂养儿肠道和其他部位感染的发生率明显低于人工喂养儿。而代乳品中不含抗感染因子，代乳品在储存和制作过程中的污染，以及食具的污染都是人工喂养儿易受感染的原因。母乳中不含常见的食物过敏原，又可抑制过敏原从肠道进入身体。因此，母乳喂养也是防止婴儿食物过敏的最好方法。

母乳喂养有经济、简便和安全等优点。母乳喂养只需用少部分钱为母亲增加营养，便可收到母子双方受益的效果。除省钱外，省时省事也是非常明显的，母亲只要解开衣服，清洁无菌、冷热适度、营养丰富的母乳便可随婴儿的需要来吸取。母乳喂养还可增强母子感情，密切母子关系，有利于观察婴儿的变化，及时发现问题。

同时母乳喂养对母亲也有好处：用自己的乳汁喂养婴儿的母亲，产后健康恢复快。产后哺乳时，母亲的下腹部会有轻微紧缩感，这是婴儿吸吮乳房的刺激在促使子宫收缩，从而使产后较大的子宫迅速恢复到正常大小。而且哺乳母亲患乳腺癌的机会比不哺乳的母亲要少。

新生宝宝什么时候开始喂奶为了利于乳汁早分泌，应在分娩后半小时内即开始哺母乳。让母亲皮肤与新生宝宝皮肤进行接触，并让宝宝吸吮乳头 20 分钟，以刺激乳头，促进催乳素的分泌。新生宝宝出生后半小时内觅食反射最强，以后逐渐减弱，24 小时后又开始恢复。

喂养新生宝宝的正确姿势母亲把婴儿抱在怀里，将乳头正确地放入他的口内，这样做有如下好处：

①只有婴儿将大部分乳晕含在口内，才能顺利地从乳房吸吮出乳汁。婴儿以吸和啜两种活动方式将乳晕周围形成一个密封环，当吸食时，婴儿的舌将乳头推向口腔顶部（上腭），乳汁是在有节奏地一吸一挤的情况下被吸出来。只有当婴儿对乳晕后方的输乳管施加压力，乳汁才能顺利地流出来。

②如果乳头能正确地放入婴儿的口腔内，那么，乳头酸痛或皲裂就可以减少至最低限度。

婴儿有很强的吸吮能力，如果他没有含着乳晕而只有乳头在婴儿的口内，这样可能切断输乳管的通道，使得乳汁无法正常流出。同时乳头就变得酸痛异常，乳汁的供应也会由于乳汁没有被吸出而减少，婴儿就会由于吃不饱而哭闹。

00 新生宝宝应该早开奶分娩后早让母婴接触。早开奶的好处是：

①有利于母亲乳汁分泌，不仅能增加泌乳量，而且还可以促使乳腺管通畅，防止奶胀和乳腺炎的发生。

②新生宝宝也可通过吸吮和吞咽动作促进肠蠕动及胎便的排泄。

③新生宝宝的吸吮动作还可以反射性地刺激母亲的子宫收缩，有利于子宫的尽快复原，减少出血和产后感染的机会，更有利于产妇早日康复。

④早喂奶可使新生宝宝得到初乳中的大量免疫物质，以增强新生宝宝防御疾病的能力。

⑤早喂奶还有利于建立母子亲密关系，能尽快满足母婴双方的心理需求，使婴儿感受母亲的温暖，减少了婴儿来到人间的陌生感。

新生宝宝一次应喂养的时间现在许多年轻妇女初为人母，不知一次喂母乳时间多少为宜。给正常婴儿哺乳时间是每侧乳房约 10 分钟，两侧共约 20 分钟。从一侧乳房喂奶时间 10 分钟来看，最初 2 分钟内新生宝宝可吃到总奶量的 50%，最初 4 分钟内可吃到总奶量的 80%～90%，以后的 6 分钟几乎吃不到多少奶。由此可见，婴儿并非吃奶时

间越长，吃的奶就越多。虽然一侧乳房喂奶时间只需 4 分钟就够了，但后面的 6 分钟也是必需的。因为吸吮不仅可以刺激催乳素释放，增加下一次的乳汁分泌量，而且还可加强母婴之间的感情，从心理学的角度来看，它还能满足新生宝宝口唇吸吮的需求。

有的家长认为喂奶时间长一些，可让新生宝宝吃到足够的乳汁，其实这并不可取，盲目延长哺乳时间有许多不利之处：

①哺乳时间过长，会造成新生宝宝吸入较多的空气，容易引起呕吐、溢奶、腹胀等不适。

②从一次喂奶来看，先吸出的母乳中蛋白质含量高，脂肪含量低，以后蛋白质含量逐渐降低，脂肪含量逐渐增高。因此喂奶时间越长，摄入的脂肪就越多，易引起小儿腹泻。

③新生宝宝含乳头时间过长，母亲乳头皮肤容易因浸渍而糜烂。

因此，母亲应控制婴儿每次哺乳时间。如果遇到新生宝宝边吃边睡或含奶头时，可用手指拈几下新生宝宝的耳垂，轻拉新生宝宝的手指或脚趾，试着取出奶头，换吃对侧奶头等方法，以刺激新生宝宝，加快吃奶速度。

新生宝宝一天应喂养的次数满月前这一段对于给婴儿喂奶的次数和时间间隔不要硬性规定，只要小宝宝饿了就要给喂，即使夜里也是如此，小宝宝能吃多少就喂多少。一般婴儿饿了的表现为哭声较大，同时有找奶的动作。

满月后，慢慢要让哺乳时间形成规律，通常 2．5～3．0 个小时喂一次母奶，但必须自然慢慢地形成。比如宝宝不到喂奶时间饿了，妈妈没有必要非坚持到点喂，让宝宝饿着，这样不利于宝宝的情绪和心理发育，可以适量地减少夜间喂奶次数。

初乳对宝宝非常珍贵产后 12 天以内的乳汁称为初乳。初乳色黄略稠，含脂肪较少，免疫球蛋白 A 的含量比成熟乳多 1 倍，具有免疫功能的细胞也比成熟乳多 1 倍，所以它有增强婴儿抵抗疾病能力的作用。初乳能保护小儿娇嫩的胃肠道和呼吸道黏膜免受各种细菌、病

毒等微生物的侵袭，对预防新生宝宝的感染具有重要作用。此外，初乳能很好地适应消化吸收能力差、需要能量少的初生婴儿。

然而我国有些地区长期以来一直认为初乳“没有营养”，而把它挤掉，不给孩子吃，甚为可惜。有些母亲，在产后 1 周内发现婴儿略有消瘦，虽经医生解释为生理性体重下降，但仍不放心，又听人说乳汁发黄是营养不够，于是便归罪于自己的乳汁太稀，而改用牛奶喂养。实际上，新生宝宝的生理性体重下降并不是发黄的初乳所引起的。有人将用初乳喂养的新生宝宝和牛奶喂养的新生宝宝相比较，初乳喂养儿生理性体重下降的程度比牛奶喂养儿较少，体重恢复速度较快。因此，告诫妈妈们一定要将初乳喂给孩子们吃。初乳十分珍贵，是其他任何营养品所不能及的。

三、新生宝宝的人工喂养

新生宝宝如何用奶粉喂养全脂奶粉是将鲜牛奶经高温加热浓缩、喷雾方法而制成的。全脂奶粉每 100 克平均含蛋白质及脂肪各 26 克，乳糖 40 克。配制方法：

①按容量比例计算是 1：4，即 1 平汤匙全脂奶粉加入 4 平汤匙水。

②按重量比例计算是 1：8，即 1 克全脂奶粉加入 8 克水。一般在家庭里配制奶粉按容量比例计算较适宜。在配制奶粉时要先把奶粉放在牛奶锅里加入少量冷开水，用汤匙搅拌均匀，再用开水冲到所需要的量。如直接用开水冲奶粉，水温太高，奶粉容易凝结成团块，不容易调散。奶粉调制成乳汁后，成分与鲜牛奶相似。100 毫升中需要加糖 5～8 克（1 小汤匙），然后煮沸即可（因为牛奶经加热处理后，易被婴儿消化吸收）。

新生宝宝的混合喂养母乳是婴儿最理想的食品，但母乳也有分泌不足的时候，这时就需要添加牛奶或其他代乳品喂养，称混合喂养。母亲可在每次喂乳后加喂一定量的牛奶；或者在 1 日内完全用牛奶喂养。目前，认为喂母乳后加喂牛奶的方法较好，因为可以防止母乳量迅速减少。也可交替喂牛奶和母乳。

如果母乳量不够婴儿吃，每天可喂 4 次牛奶、3 次母乳，而且最好是夜间喂母乳，否则母乳会很快减少。这种方法实际上已被大多数母亲采用，因为减少了母亲深夜起来烧开水配牛奶等麻烦事。但随着婴儿一天天长大，母乳越来越少，如果 1 天只能喂 1 次时，这一次最好安排在深夜里喂。此时与营养相比婴儿更需要母亲的爱抚，深夜喂奶对婴儿来说，是最好的爱抚。婴儿少吃母乳损失的乐趣可以用爱抚去弥补。在喂牛奶时，母亲把婴儿抱起来，让婴儿躺在自己的左手臂上，右手将奶瓶送到婴儿嘴里，同时给婴儿以母爱，可弥补不吃母乳的寂寞。

人工喂养宝宝的乳类选择（1）速溶奶粉 速溶奶粉溶解速度快，但消化困难，含糖量高，颗粒粗，易吸收水分，不是很适合婴儿喂养。

（2）甜奶粉 甜奶粉是将牛奶水分去掉，加糖制成，每 100 克甜奶粉含糖 50 多克，而淡奶粉含糖为 35 克。甜奶粉保持了牛奶的原有成分，营养价值较高，但营养价值没有母乳高。含糖量高，不易消化，味道比较甜，容易造成小儿对甜食的依赖，添加辅食困难。

（3）淡奶粉 淡奶粉的成分和甜奶粉基本一样，只是含糖量不同，淡奶粉每 100 克含糖 35 克。酪蛋白含量较高，不易消化，不太适合婴儿喂养。

（4）婴儿奶粉 婴儿奶粉是以牛奶为主要原料，应用营养互补原理，从大豆中提取大豆蛋白和油脂，来弥补牛奶中酪蛋白含量高不易消化的缺点，补充了滋养性单糖，增加了维生素 D 和铁剂，比较适合婴儿食用。

（5）母乳化奶粉 营养学家根据母乳的营养成分，重新调整搭配奶粉中酪蛋白与乳清蛋白、饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸的比例，除去了部分矿物盐的含量，加入适量的营养素，包括各种必需的维生素、乳糖、精炼植物油等物质。母乳化奶粉也叫配方奶，适合喂养 1 岁以内的婴儿。

人工喂养宝宝需要注意的事项事项一：宝宝如何传达饱、饿信息

需要全本请访问 www.ertongbook.com

宝宝饿了，他就会：①饥饿性哭闹；②用小嘴找奶头；③当把奶头送到嘴边时，会急不可待地衔住，满意地吸吮；④吃得非常认真，很难被周围的动静打扰。

宝宝饱了，他就会：①吃奶漫不经心，吸吮力减弱；②有一点动静就停止吸吮，甚至放下奶头，寻找声源；③用舌头把奶头抵出来。再放进去，还会抵出来。再试图把奶头放进去，他会转头，不理你。

新生宝宝睡眠时间比较长，如果一次睡眠时间超过了四五小时，一定要叫醒宝宝吃奶。如果宝宝睡眠时间很短，是否一醒就喂呢？也不必。

事项二：喂奶间隔白天和晚上是否一样

新生宝宝胃容量很小，能量储存能力也比较弱，需要不断补充营养。新生宝宝吃奶次数多，夜间也不会休息。因此喂奶的间隔，白天和晚上差不多是一样的。随着日龄的增大，宝宝夜间吃奶次数逐渐减少，慢慢就养成了白天吃奶，晚上不吃奶的习惯了。

事项三：夜间喂奶应避免的危险

①光线暗，视物不清，不易发现宝宝皮肤颜色，不易发现宝宝是否溢奶；②妈妈困倦，容易忽视乳房是否堵住了宝宝鼻孔，发生呼吸道堵塞；③妈妈怕半夜影响其他人睡眠，宝宝一哭就立即用乳头哄，结果半夜宝宝吃奶的次数越来越多，养成不好的夜间吃奶习惯。

事项四：如何区别生理性溢乳和病理性呕吐？

生理性溢乳的特点：①溢乳前后宝宝没有任何不适表现；②每次溢乳量不多；③虽然溢乳，但没有因为溢乳而增加吃奶量和次数；④没有因为溢乳而影响体重增长，宝宝还是胖胖的；⑤大小便正常。

病理性呕吐的特点：①呕吐前宝宝有不适感觉，表情不快，脸憋得通红，有时哭闹，哼哼，给奶不吃，难以用奶头制止宝宝的哭闹；②呕吐的奶量往往比较多，有时呈喷射状，除了有奶液外，可有胆汁样物、胃液及奶块等，气味发酸，甚至酸臭；③吃奶量显著减少或增加；④体重增长缓慢，宝宝显得有些干瘦，缺乏精神，大便不正常，

或次数少而每次的量多，或次数增多，大便性质不正常，往往伴有腹胀。

事项五：新生宝宝是否需要添加乳品以外的饮品

母乳喂养、混合喂养、人工喂养，新生宝宝都不需要添加乳品以外的饮品。新生宝宝胃肠道消化功能尚没有发育完善，各种消化酶还没有生成，肠道对细菌、病毒的抵御功能很弱，对饮品中所含的一些成分缺乏处理能力。如果给新生宝宝喝其他饮品，可能会造成新生宝宝消化功能紊乱，引起腹泻等症。

四、新生宝宝的日常护理与照料

新生宝宝的日用品新生宝宝用品比较琐碎，在这里，我们用表格的形式把新生宝宝的一些必备用品列出来，以仅供父母们参考：

当然，除了一览表所列举的必备用品之外，有些家长可能会根据自己的需要再自行购置。但我们提议，不要浪费，给新生宝宝的用品要质量有保证，清洁、卫生、健康、环保则最重要。

新生宝宝居室环境的要求新生宝宝组织器官十分娇嫩，功能尚不健全，机体抵抗力也很差，易受外部环境的影响。父母应根据新生宝宝的特点，精心为他（她）布置一个温暖、舒适而又安全的生活环境。

新生宝宝正常体温为 36～37．5℃，但体温调节中枢功能尚不完善，体温容易受外界温度影响。因此应注意对新生宝宝的保暖。室内温度最好在 20～22℃之间。新生宝宝的卧室最好朝南，阳光充足。室内要经常通风，保持空气新鲜。即使是冬季每天至少也要早晚各开一次门窗通风换气，应经常拖地板，保持室内的湿度及清洁。可在婴儿床头挂一个温度计，以便随时观察室温变化。新生宝宝室内应严禁吸烟。

新生宝宝的睡床不宜放在窗边，以免风直接吹使新生宝宝受凉感冒。婴儿床的上方和周围也不要堆放箱子、盒子、镜子、瓶子之类的危险物品，以防碰落伤及宝宝。刚出生的婴儿特别要注意避开太亮的光线。因此，不要让新生宝宝的眼睛正对着灯光或日光。新生宝宝的小床应安排在妈妈睡床附近，以便于妈妈随时观察照料宝宝。

在炎热的夏天，千万要注意别让空调的冷风直吹新生宝宝。如果使用电风扇，可将电风扇对着墙壁吹。在寒冷的冬天也不要使用电热毯给宝宝取暖，因为长时间使用电热毯有可能致使新生宝宝脱水。

新生宝宝的卧室要注意保持安静，刚出生的宝宝神经系统尚未发育成熟，易受惊吓。因此，成人不应在新生宝宝室内大声喧哗，以保证新生宝宝充足的睡眠。

此外，新生宝宝的抵抗力很弱，容易感染疾病。因此，亲朋好友不要川流不息地前来探望，以免因人员杂乱而使室内空气污浊，增加新生宝宝患病的机会。

新生宝宝的正确包裹方法包裹是新生宝宝保温必要的和最常用的一种方法。如何包裹才是最适宜呢?在我国北方普遍用棉被包裹新生宝宝,有时为防止婴儿蹬脱盖被而受凉,家长还常常将包被捆上2～3道绳带。他们认为这样既能保暖，又可使婴儿睡得安稳。他们却没想到，婴儿包裹过紧，会妨碍四肢活动，而且被捆绑后，手指不能碰触周围物体，这会妨碍新生宝宝触觉的发展，不利于新生宝宝的生长发育。此外，由于捆得紧，不易透气，出汗多，容易使褶皱处的皮肤发生糜烂，给新生宝宝造成不应有的痛苦。所以，这种包裹法需要改进。

有人提倡用婴儿睡袋来替代包裹。它具有保暖、宽松、舒适、四肢活动自如等诸多优点。这种睡袋在市场上可以买到，家长也可自己缝制。

如何为新生宝宝选择合适的尿布除了选用市场上专门的婴儿纸尿裤外，新生宝宝的尿布也可选用柔软、浅色而吸水性好的棉布或旧床单、旧棉毛衣裤自己做，做的尿布在使用前要先进行清洗消毒。用新布来做尿布并不好，一是很容易擦伤新生宝宝的皮肤，二是吸水不多而要不断地更换。若要用新布做尿布，最好使用前通过蒸煮、洗涤等方法将其做旧后再使用。

自己做的尿布使用时可在新生宝宝腰部围一条松紧带。松紧带要宽松，不要太紧，以免影响呼吸。男婴前面需要双折叠，女婴后面需双折叠，前后两端塞入松紧带中即可。

使用尿布还应注意以下内容：

（1）尿布不宜过厚 夏季新生宝宝容易出汗，尿布过厚影响皮肤散热，加之尿布被尿液浸湿，很易引起尿布炎。

（2）尿布不宜过紧 尿布包得过紧不易透气，而且新生宝宝下肢活动受限，也易摩擦大腿内侧，新生宝宝皮肤薄嫩，容易擦破皮肤造成感染。特别是女婴，尿布过紧还易引起女婴外阴炎和尿道炎。

（3）尿布要清洁 尿布要勤换，用清水洗净，在日光下暴晒。

（4）不宜用纸或尿布给新生宝宝擦臀部 新生宝宝排便后不要用卫生纸或尿布直接擦臀部，这样很容易把新生宝宝臀部皮肤擦破，引起肛周感染、脓肿。新生宝宝排便后可直接用清水把其臀部洗净，然后用吸水性好的棉织布蘸干水分。

为新生宝宝选择纸尿裤应注意什么（1）吸收尿液力强、速度快 纸尿裤含有高分子吸收剂，吸收率可达自身的 100～1000 倍，而且不会再被挤出来。最早的纸尿裤主要是绒毛浆，所以很厚。加入了高分子吸收剂后，纸尿裤越变越薄，更加舒适。所以看吸收力并不取决于厚薄，甚至恰恰相反。高吸水性的可减少更换次数，不会打扰睡眠中的宝宝；还可减少尿液与皮肤接触的时间，减少尿布疹的发生。

（2）透气性能好、不闷热 宝宝使用的纸尿裤如果透气性不好，很容易导致婴儿患尿布疹。透气性不好的纸尿裤会使男婴阴囊局部环境温度增高，可能会影响婴儿的睾丸发育，尤其是 1 岁以后的婴儿更应注意。

（3）表层干爽，尿液不回渗、不外漏 倘若宝宝的小屁股总是与潮湿的表层保持接触，很容易患尿布疹。新生宝宝长时间躺着，臀部和腰部压着尿裤，腿部及腰部要设有防漏立体护边，但不能因防漏而太紧。尿裤表层的材质也要挑选干爽而不回渗的。另外最好选择四层结构的纸尿裤，即多加了一层吸水纤维纸，减少渗漏。

（4）触感舒服，品质好 触觉是人类发展最早的感觉器官，胎儿早在 3 个月时就已经存在，和视觉、听觉一样影响着宝宝的潜能发展。婴儿肌肤的触觉非常敏锐，对不良刺激更加敏感，只要有一点点不适，婴儿就会感到非常不舒服。纸尿裤与婴儿皮肤接触的面积是很大的，且几乎 24 小时不离。所以要选择内衣般超薄、合体、柔软，材质触感好的纸尿裤，给宝宝提供舒适的触觉感受。

（5）护肤保护层 尿布疹的成因主要是尿便中的刺激性物质直接接触皮肤。目前市面上已有纸尿裤添加了护肤成分，可以直接借着体温在小屁屁上形成保护层，隔绝刺激，并减少皮肤摩擦，让宝宝拥有更舒服的肤触感。

如何为宝宝选择舒适的衣服新生宝宝的衣服从面料到式样都和成人有很大的不同。从面料来讲，成人的衣服一般要求挺括一些，但新生宝宝的皮肤细嫩，太硬的布料容易擦伤皮肤。因此为宝宝选择衣服时，选用轻软的棉布料制成的衣服最合适（如绒布或旧布做成的衣服），且贴身部分要尽量不含色素，即原白色为宜，大小要适中，要偏于宽松，易穿易脱，以不妨碍小儿的肢体活动为宜，有利于小儿的动作发育。新生宝宝的头部相对较大而颈部很短，所以要避免穿套头衣服、翻领的上衣，因为这些衣服不仅穿脱麻烦而且易擦破皮肤。贴身的衣服更不能选用化纤面料，化纤织物不仅不易吸汗，使人感到闷气，而且原料处理过程中会残留少量化学物质，引起皮肤过敏或毒害。此外，衣服要单色、浅色、不易褪色为宜，这样便于观察是否有不洁之物污染衣服，可及时更换。衣服不带纽扣，系衣服的带子最好系在腰边，免得孩子仰卧时感到不舒服。因樟脑丸可以对人体发生多种毒害，衣服存放时不要放樟脑丸。

新生宝宝的皮肤如何护理新生宝宝的皮肤比较娇嫩，保护不善容易破损。保护新生宝宝的皮肤需注意以下几点：

（1）防御外力损伤 新生宝宝的皮肤角化层较薄，而且易于脱落，故防御外力的能力较差，受到轻微外力就可损伤。对损伤的皮肤若护理不当，就会引起感染甚至使婴儿死亡。

（2）不要随便用药膏 新生宝宝的皮肤薄，毛细血管丰富，具有较强的吸收和通透能力，容易吸收药物，因此不要随便给新生宝宝使用外用药膏，必须使用时，应使用无刺激性的药物。洗澡时，应用刺激性小的“婴儿皂”，不要用药皂。

（3）要注意保温 新生宝宝皮下脂肪薄，调节体温能力差，因而保温非常重要。冬季保温不好，新生宝宝容易得硬肿症，这种病儿的病死率很高。夏天如果室温过高，孩子饮水不足，就容易患脱水热。

（4）保护好头皮 新生宝宝的皮脂腺分泌能力比较旺盛，要勤洗头，防止头皮上形成“乳痂”。如果有了乳痂，不要一块块连头发硬揭下，以免损伤头皮，造成感染，每日可以用棉球蘸含有2%水杨酸的花生油（或熟油）搽数次，数日后大部分乳痂可除去。

（5）新生宝宝要经常洗澡，保持皮肤清洁 新生宝宝面部、躯干易出现小水疱样的疹子，这是由于新生宝宝的汗腺分泌功能亢进，汗液分泌堆积而成的，多见于夏季。应给新生宝宝多洗澡，保持皮肤清洁。

（6）不要给新生宝宝擦爽身粉 很多母亲喜欢在给孩子洗澡后或洗臀部后擦上一些爽身粉，并且通常在腋下、大腿根部等身体褶皱处还要多擦些粉，认为这样可以保护婴儿皮肤。其实这样做适得其反，因为小婴儿代谢快，出汗多，尿也频，过多的爽身粉遇到汗水或尿能结成块状或颗粒状。当孩子活动时，身体褶皱处的粉块或颗粒摩擦新生宝宝娇嫩的皮肤，引起皮肤红肿糜烂，因此不主张给婴儿擦爽身粉。为防止孩子皮肤红肿糜烂，应经常给孩子洗澡，大小便后要洗臀部，洗后特别是身体褶皱处一定要用干毛巾擦干。如孩子皮肤有潮红，可用煮沸冷却后的植物油或红霉素软膏涂擦。

新生宝宝的五官如何护理（1）口腔护理 新生宝宝易患鹅口疮。喝完奶后，最好让新生宝宝喝口水，以冲净口中残留奶液。如新生宝宝吃奶后入睡，难以喂水，每天早晚可用消毒棉棒沾水，轻轻在新生宝宝口腔中清理一下，也是可以的。新生宝宝口腔黏膜细嫩，血管丰

需要全本请访问 www.ertongbook.com