



十二五国家重点规划图书
中国健康教育中心 组织编写

主编 敬新苗

Xin Mama Bidu
新妈妈必读



**献给新妈妈
最实用
最贴心**



资深专家
教你如何喂养宝宝

中国医药科技出版社



敬新苗 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书以新生儿期、婴儿期、幼儿期为划分,详述各时期宝宝的生长发育特点、保健与营养、疾病预防和教育等诸多方面问题及应对措施,内容浅显易懂,是年轻父母和保育人员必备的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈必读/敬新苗主编. —北京:中国医药科技出版社, 2012.5
ISBN 978 - 7 - 5067 - 5416 - 3

I. ①新… II. ①敬… III. ①婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV.
①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 038129 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 958 × 650mm $\frac{1}{16}$

印张 9 $\frac{1}{2}$

字数 133 千字

版次 2012 年 5 月第 1 版

印次 2012 年 5 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5416 - 3

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 敬新苗

副主编 刘丰海 王 斌

编写人员 (按姓氏笔画排序)

马洪然 王 斌 兰大华 包敏娟

刘丰海 安家璇 孙晓航 杨明莹

杨颂华 杨清梅 邱 艳 陈 浪

柏明燕 晏泽蓉 敬新苗 霍 焱

美术编辑 李明东

顾 问 安家璇

前言

儿童是祖国的未来和希望，其保健工作也成为社会普遍关心的重要议题。儿童处于生长发育阶段，其生长过程也有一定的发展规律。这些发育变化是成人的基础，不少成人的躯体疾病、心理异常、性格行为等问题，都与小儿时期的身心健康有关。儿童的健康受到照护水平、营养摄入、疾病预后、外界环境等多种因素的影响，且其自理、自卫能力较弱，是最易受伤害的人群，所以需要父母及社会给予相当重视。

母亲经过十月怀胎，生下了健康的宝宝，能让宝宝健康快乐地成长便成为了每一对父母的共同心愿。新妈妈、新爸爸在迎来新生命、家庭新成员的兴奋中，往往对如何照养宝宝不知所措。针对婴幼儿期的宝宝身体生长发育迅速，自身免疫力低，同时智能开始发育等特点，本书从生长发育、膳食与营养、疾病预防和早期教育等方面，对婴幼儿期宝宝不同情况下面对的问题和应对措施进行了较为全面的介绍，内容浅显易懂，是年轻父母和保育人员必备的参考书。

电话：010-62274111 / 010-62274112

网址：www.ertongbook.com

邮编：100070

地址：

北京 100070

编辑：王丹、李静、李娜

出版：2012年5月第1版第1次印刷

印刷：北京印刷集团有限责任公司

开本：787mm×1092mm

电话：010-62274111 / 010-62274112

定价：15.00元

本书封面贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪。

目 录

第一章 生长发育	(1)
一、儿童年龄分期	(1)
二、儿童生长发育规律	(2)
三、影响生长发育的因素	(3)
四、新生儿发育与生长	(4)
五、婴儿期体格发育特点	(6)
六、婴儿期体重增长规律	(6)
七、不同时期宝宝的生理特点	(7)
八、语言发育	(10)
第二章 饮食与营养	(12)
一、母乳的成分	(12)
二、母乳对宝宝的好处	(13)
三、母乳对宝宝的保护	(13)
四、母乳对妈妈的好处	(14)
五、初乳出现的时间	(14)
六、喂奶的频度和时间	(14)
七、初次喂奶	(15)
八、母乳喂养的正确步骤	(17)
九、喂奶姿势与技巧	(17)
十、哺乳时乳头受伤的处置	(19)
十一、奶水不足	(19)
十二、涨奶	(20)
十三、哺乳期乳房护理	(22)
十四、母乳的存储及使用	(22)
十五、人工挤母乳的方法	(24)
十六、奶瓶选择的要点	(24)
十七、剖宫产宝宝的哺乳	(25)



十八、早产儿的哺乳	(26)
十九、唇腭裂儿的哺乳	(28)
二十、双胞胎的哺乳	(29)
二十一、添加鱼肝油滴剂	(30)
二十二、给宝宝补锌	(30)
二十三、断奶的时间和方式	(31)
二十四、奶粉的选择	(33)
二十五、奶粉的冲泡	(34)
二十六、奶瓶喂奶的技巧	(36)
二十七、哺乳后的打嗝排气	(37)
二十八、加入固体辅食的时机	(38)
二十九、辅食的选择	(39)
三十、如何帮助宝宝进食	(40)
第三章 一般护理	(44)
一、新生儿保健要点	(44)
二、新生儿喂养	(45)
三、新生儿预防感染	(46)
四、抱新生儿的方法	(46)
五、新生儿皮肤护理	(47)
六、新生儿沐浴	(48)
七、新生儿穿衣与更衣	(51)
八、新生儿眼部护理	(53)
九、新生儿脐部护理	(54)
十、新生儿更换尿布	(54)
十一、新生儿睡眠	(56)
十二、新生儿抚触	(57)
十三、新生儿哭闹	(58)
十四、新生儿户外活动	(60)
十五、新生儿大、小便	(61)
十六、修剪指甲的方法	(62)
十七、与宝宝加强交流	(63)
十八、给宝宝洗澡	(64)

十九、宝宝出牙	(65)
二十、宝宝出牙的顺序	(66)
二十一、宝宝的口腔护理	(67)
二十二、安抚夜间哭闹的宝宝	(68)
二十三、宝宝学习爬行	(69)
二十四、给宝宝选择鞋子	(70)
二十五、教宝宝擤鼻涕	(71)
二十六、给新生儿选玩具	(71)
二十七、宝宝的运动	(71)
第四章 患儿护理	(74)
一、带宝宝看病的要点	(74)
二、宝宝的用药原则	(75)
三、给宝宝喂药	(77)
四、照顾宝宝输液	(79)
五、新生儿尿布疹的护理	(79)
六、新生儿脓疱疹的护理	(80)
七、新生儿鹅口疮的护理	(81)
八、新生儿黄疸的护理	(82)
九、新生儿出血症的护理	(83)
十、新生儿败血症的护理	(84)
十一、新生儿脐炎的护理	(86)
十二、宝宝服用铁剂的护理	(87)
十三、宝宝发热的护理	(87)
十四、宝宝咳嗽的护理	(88)
十五、宝宝呕吐的护理	(88)
十六、宝宝便秘的护理	(90)
十七、宝宝腹泻的护理	(91)
十八、宝宝营养不良的护理	(92)
十九、宝宝中耳炎的护理	(93)
二十、宝宝湿疹的护理	(94)
二十一、宝宝过敏的护理	(95)
二十二、宝宝头部受伤的护理	(97)



二十三、宝宝被昆虫叮咬的护理	(98)
二十四、宝宝骨折的护理	(99)
二十五、宝宝眼、耳、鼻内异物的处理	(100)
二十六、宝宝流鼻血的处理	(101)
二十七、宝宝肺炎的护理	(101)
二十八、宝宝支气管哮喘的护理	(102)
二十九、宝宝先天性心脏病的护理	(103)
三十、宝宝急性肾小球肾炎的护理	(104)
第五章 预防接种	(106)
一、预防接种的基本知识	(106)
二、宝宝预防接种前后的注意事项	(107)
三、预防接种常见问题	(109)
第六章 意外伤害的预防	(112)
一、新生儿预防意外伤害	(112)
二、跌落伤	(113)
三、意外中毒	(115)
四、食物中毒	(116)
五、气管异物	(118)
六、意外窒息	(119)
七、烧烫伤	(119)
八、触电	(120)
九、交通事故	(121)
十、溺水	(122)
第七章 心理发育与早期教育	(124)
一、婴幼儿期心理发育特点	(124)
二、心理特点	(124)
三、早教的方向	(125)
四、幼儿智力的开发	(126)
五、早期智力教育的内容	(127)
六、影响早教的因素	(128)
七、拥抱和抚摸的益处	(129)
八、如何对待宝宝哭闹	(130)

九、新生儿的教养	(130)
十、婴儿的听力训练	(131)
十一、训练爬行能力	(131)
十二、宝宝学习行走	(132)
十三、用杯子喝水	(133)
十四、良好的睡眠习惯	(133)
十五、自主大小便的能力	(134)
十六、陪宝宝玩耍	(135)
十七、给宝宝选择玩具	(136)
十八、情绪控制能力	(136)
十九、不要体罚幼儿	(137)
二十、幼儿的性教育	(137)
二十一、培养阅读习惯	(138)
二十二、帮助宝宝上幼儿园	(139)
二十三、宝宝的行为情绪沟通	(139)

2017年，我国的新生儿出生人口为1685万人，比2016年增加了10万人。新生儿出生时，其体重、身长、头围、胸围、体重指数等指标，均与孕龄密切相关。当孕妇受到不同因素的影响（如营养不良、吸烟、饮酒、药物等）时，可使胎儿的生长发育发生异常，常引起早产、流产、死产、胎儿畸形、新生儿不良结局。

2. 新生儿期

自出生至脐带结扎时起至出生后第28天，称为新生儿期。这时期的特点是小儿脱离母体，向外环境发育，因无变化，新生儿因生理调节和适应能力不够成熟，容易发生各种疾病，需要特别的保护和照顾。

3. 婴儿期

从出生28天至1周岁之前，又称乳儿期。这时期的特点是生长发育最为迅速，各系统和器官继续发育和成熟，因此需要更多人的照顾和营养支持。如果不能满足易引起营养不良。但此时消化功能还不够完善，与增长高摄入的要求相矛盾，容易发生消化与营养紊乱。由于婴儿的免疫功能还不成熟，抗病力低，婴儿容易生病，更需要保护和照顾。

4. 幼儿期

1周岁后至3周岁之前称为幼儿期。这时期的特点是生长发育速度较前减慢，智能发育较前突出，动作、语言、探索周围环境的能力增

第一章 生长发育

一、儿童年龄分期

(一) 儿童特征

儿童不是缩小了的成人，他们在生理、心理、行为等方面都有特点，而且处于生长发育阶段。年龄越小，其生长的速度越快，各器官和系统的发育也有年龄特点，比如神经系统发育较早而生殖系统发育较晚。

(二) 儿童年龄分期

1. 胎儿期

从精子与卵子结合到胎儿出生统称为胎儿期，在母体子宫内经过约280天。此时期的特点是胎儿完全依靠母体生存。孕母的健康、营养、工作、环境、疾病等对胎儿的生长发育影响极大。当孕母受不利因素干扰（如理化创伤、缺乏营养、感染、药物等）时，可使胎儿的生长发育发生障碍，而引起死胎、流产、早产、先天畸形、癫痫等不良后果。

2. 新生儿期

自出生后脐带结扎时起至生后足28天，称新生儿期。这时期的特点是小儿刚脱离母体，内外环境发生巨大变化，而新生儿的生理调节和适应能力不够成熟，容易发生各种疾病，需要特别的护理和照顾。

3. 婴儿期

从出生28天至1周岁之前，又称乳儿期。这时期的特点是生长发育最为迅速，各系统和器官继续发育和完善，因此需要摄入的热量和营养素特别高，如果不能满足易引起营养缺乏。但此时消化功能还不够完善，与需求高摄入的要求相矛盾，容易发生消化与营养紊乱。由于婴儿的免疫功能还不成熟，抗病力差，婴儿容易生病，更需要保护和防病。

4. 幼儿期

1周岁后至3周岁之前称为幼儿期。这时期的特点是生长发育速度较前减慢，智能发育较前突出，动作、语言、思维和应人应物的能力增



强，自身免疫力仍低。所以，有计划地进行早教，培养孩子生活习惯和道德品质很重要。同时，营养问题和多发病的防治也不能忽视。

5. 学龄前期

3周岁后至6周岁为学龄前期，也称幼童期。这个时期的特点是体格发育较前进一步减慢，但稳步增长，而智能发育更趋完善。求知欲强，好奇，好问，喜模仿。防病能力有所增强，与外界环境接触日益增多，所以需要加强教育，特别是要预防意外事故的发生。

6. 学龄期

从6岁到青春期（女孩12岁，男孩13岁）开始之前，称学龄期。这个时期的特点是除生殖系统外，其他器官的发育已接近成人水平。脑的形态发育已基本与成人相同。智能发育更趋向完善，是增长知识、接受文化科学教育的重要时期，需要加强营养、体育锻炼和视力保护。

7. 青春期

女孩从十一二岁开始至十七八岁，男孩从十三四岁开始到十八至二十岁，称青春期。这时期的最大特点是生殖系统迅速发育，体格生长也明显加快，女孩出现月经，男孩有精子排出。到本时期结束时，人体各系统发育已成熟，体格生长也逐渐停止，但是，青少年的行为和心理方面还不够稳定。所以，加强道德品质教育和生理、心理知识，包括性知识教育是本时期的重点。另外，青春期高血压和肥胖可能成为成人后心血管疾病的潜在危险因素，需要做好防治工作。

二、儿童生长发育规律

儿童的生长发育是一个连续不断的过程，这是与成人不同的重要特点。生长系指儿童整体及各器官的长大，可测出其量的增加；发育是指机体构造与功能的成熟，为质的改变。儿童生长发育是不断进行的连续过程，但不同年龄阶段的生长发育速度并不平衡。一般体格的生长，年龄越小，增长越快。儿童身体各器官系统的发育，先后快慢也不同。例如，神经系统发育较早，先快后慢；生殖系统发育较晚，先慢后快；淋巴系统则先快而后退缩。通常情况下，儿童的生长发育为先头部后下体，先躯干后四肢。一步步由低级到高级，由简单到复杂，由粗到细逐渐发育。如婴儿期动作发育顺序是抬头、转头、挺胸、坐、立、走；先画直线，再学会画曲线、画人等。儿童生长发育也可因遗传、性别、环

境、教育等因素的影响而出现相当大的个体差异。父母双亲身材的高大或矮小，对后代也有很大的影响。

影响儿童生长发育的主要遗传因素有父母的身高、体型、种族、性成熟的早晚等，以上因素均可造成儿童生长发育的差异。

三、影响生长发育的因素

儿童的生长发育很神奇，会按照一定的规律进行，不过，儿童的生长发育与很多因素有关，这些因素决定了孩子的生长发育情况。

1. 遗传

小儿生长发育的特征、潜力、趋向、限度等都受父母双方遗传因素的影响。种族和家族的遗传信息影响深远，如皮肤、头发的颜色、脸型特征、身材高矮、性成熟的早晚等；遗传性疾病与染色体畸变或代谢缺陷对生长发育都有明显的影响。

2. 性别

男孩、女孩的生长发育各有特点。比如女孩的青春期开始时间大约比男孩早2年，但其最终身高、体重则不如男孩，这是因为男孩青春期虽然开始较晚，但其延续的时间比女孩长，所以最终体格发育超过女孩；女孩的骨化中心出现较早，骨盆比较宽，骨骼比较轻，皮下脂肪较发达，而肌肉则不如男孩发达；又比如女孩的语言、运动发育略早于男孩等。

3. 内分泌影响

儿童生长发育主要由各种激素调控，其中以生长激素、甲状腺激素和性激素影响较大，缺乏生长激素可导致身材矮小；甲状腺素缺乏不仅造成矮小，还使脑发育障碍；性激素可促使骨骺愈合，影响身高。

4. 营养

合理的营养是儿童生长发育的物质基础。据儿童营养调查资料证实，营养丰富而且平衡的膳食能促进生长发育；相反，营养缺乏的膳食不仅会影响发育，而且会导致疾病。长期营养不良，则会影响骨骼的增长，致使身材矮小。宫内营养不良的胎儿不仅体格生长落后，严重时还会影响脑的发育。出生后营养不良，特别是出生后第1~2年的严重营养不良，可以影响体重、身长及智能的发育，使机体免疫、内分泌、神经调节等功能低下。



5. 疾病

疾病对生长发育的干扰作用十分明显，影响程度决定于病变涉及的部位、病程的长短和疾病的严重程度。急性感染常常使体重减轻，慢性病影响体重和身高的增长；内分泌疾病常常引起骨骼生长和神经系统发育的迟缓；先天性疾病如 21 - 三体综合征、软骨发育不良等，更是影响体格和神经精神发育。

6. 孕母情况

胎儿在宫内的发育受孕母生活环境、营养、情绪、疾病等各种因素的影响。妊娠早期的病毒感染可以导致胎儿先天畸形；母亲患严重营养不良可能引起流产、早产的胎儿体格生长以及脑的发育迟缓；孕母受药物、X 线照射、毒素污染和精神创伤等影响，都可以导致胎儿发育受阻。宫内发育阻止可以影响小儿出生后的生长发育。

7. 生活环境

良好的居住环境、卫生条件，如阳光充足、空气新鲜、水源清洁、无噪音、住房宽敞等能促进生长发育；相反，则会带来不良影响。家庭的温暖，父母的爱抚和良好的榜样作用，以及优良的学习环境和社会教育，对小儿的性格、品德的形成、情绪的稳定和精神智能发育都有着深远的影响。

8. 良好的生活习惯及体格锻炼

根据儿童的年龄特点，安排好日常生活，并结合生活护理，培养良好的卫生习惯，可以促进儿童的生长发育。体格锻炼能增强心肺功能，促进消化吸收，并有益于骨骼的生长。

9. 其他因素

如家庭人口、季节、污染等。

四、新生儿发育与生长

(一) 身体发育规律

新生儿体重的发育，不是孤立的，且与许多因素有关。新生儿出生后的 1 个月内，一般来说体重增加 1 千克是正常的。这与婴儿出生时的体重密切相关。出生体重越大，满月后体重相对越大；出生体重越小，满月后体重相对越小。新生儿体重，平均每天可增加 30 ~ 40 克，平均每周可增加 200 ~ 300 克。这种按正态分布计算出来的平均值，代表的

是新生儿整体普遍情况，每个个体只要在正态数值范围内或接近这个范围，就都应算是正常的。体重指标是这样，其他指标也是这样，新爸爸妈妈们千万不要为这些微小的差异而着急。

（二）身高发育规律

新生儿出生时的平均身高是 50 厘米，个体差异的平均值在 0.3 ~ 0.5 厘米之间，男、女新生儿平均有 0.5 厘米的差异。新生儿满月前后，身高增加 3 ~ 5 厘米为正常。新生儿出生时的身高与遗传关系不大，但进入婴幼儿期，身高增长的个体差异性就表现出来了。遗传、营养、环境、疾病、运动等因素都与身高有着密切的关系。实际上，现在的孩子由于生活、医疗、保健水平的提高，身高确实在不断提高，但个体差异性还是明显存在的。

（三）头部发育规律

1. 头围发育规律

新生儿头围的平均值是 34 厘米。头围的增长速度，在出生后头半年比较快，但总的变量还是比较小的，从新生儿到成人，头围相差也就是从十几厘米到 20 厘米。满月前后，宝宝的头围比刚出生时增长两三厘米。如果测量方法不对，数值不准确，误以为宝宝头围过大或过小，会给新手爸爸妈妈带来不小的麻烦。头围增长是否正常，反映着大脑发育是否正常。小头畸形、脑积水都会影响宝宝的智力发育。所以，尽管头围增长速度不快，变化不大，也要认真对待。新爸爸妈妈们遇到的宝宝头围问题，一般都是测量不准造成的。最好请有专业知识的医护人员进行测量。

2. 前囟发育规律

新爸爸妈妈们都认为，宝宝的囟门是命门，不允许碰，碰了囟门就会使宝宝变哑。这一说法是没有科学根据的，新生儿前囟门的斜径平均是 2.5 厘米，也有个体差异。但宝宝前囟门如果小于 1 厘米或大于 3 厘米，就应引起重视。因为，前囟门过小常见于小头畸形，前囟门过大常见于脑积水、佝偻病、呆小病。家长把头围、囟门视为脑部发育的象征，非常重视，这固然是件好事，但面对体检数值，往往会因为一点点的差异引起焦急，是完全没有必要的。本来孩子并没有什么病，却因为一次测量结果而担心，为孩子做没有必要的检查和治疗，这就过度了。



五、婴儿期体格发育特点

婴儿期是指从生后1个月至1周岁，是生命的第1年，也是宝宝出生后生长发育最迅速的阶段。又因为这个时期宝宝以乳类食品为主，所以又叫乳儿期。故这个时期的宝宝称婴儿或乳儿。

婴儿期体格发育的特点如下。

婴儿体格发育迅速，1岁的时候体重相当于出生时候的3倍；身长相当于出生时候的1倍半；头围增加12厘米；开始长出乳牙。

这个时期的宝宝以乳类食品为主，并且由乳类食物通过逐渐添加辅食而向一般食物过渡。因为婴儿的消化能力还比较弱，所以添加辅食应注意适时适量，以消化良好为度，否则容易引起腹泻或呕吐，造成营养不良，最终影响婴儿的生长发育。

婴儿期的宝宝从母体获得的具有抗病作用的免疫抗体逐渐消失，自身免疫还没有发育成熟，容易患传染病和感染性疾病，所以要按时进行预防接种，注意卫生习惯，避免带宝宝到人多的地方去。

随着小儿神经、肌肉、身体各部分的发育，活动范围越来越大，开始能坐、会爬，并开始学走路。这个时候要注意小儿的安全，不要长时间的坐、立等，以避免使肌肉、骨骼负重过度。

六、婴儿期体重增长规律

体重是代表体格发育，尤其是营养状况的重要指标。1岁以内体重增长规律，前半年每月增长大约700克，后半年平均每月增长250克。所以，4~5个月宝宝的体重是出生时候的2倍，1岁体重是出生时候的3倍。

正常足月宝宝出生的时候体重为3.1~3.3千克，男孩比女孩稍微重点。出生后由于喂养不足、尿便的排出等原因可使体重稍有下降（约200~250克），称生理性体重下降（俗称“塌水膘”）。一般生后3~4天体重开始回升，逐渐回升到出生体重，以后体重迅速增加，年龄越小增加越快，最初3个月生长最快，平均每天增长25~30克，每月增加1000克；第2~3个月平均每月增长600~700克；后半年每月约增加300克。第4~5个月时体重是出生时的2倍（6千克）；1周岁的时候大约为出生时候的3倍（9千克）。为了计算方便，周岁内宝宝体重可

以按照下面的公式估算：

1~6个月体重(千克) = 出生时体重(千克) + 月龄 × 0.6 千克

7~12个月体重(千克) = 出生时体重(千克) + 月龄 × 0.5 千克

比如：宝宝出生时体重为 3.5 千克，4 个月其体重大约为：3.5 千克 + 4 × 0.6 千克 = 5.9 千克。9 个月体重为 3.5 千克 + 9 × 0.5 千克 = 8 千克。

七、不同时期宝宝的生理特点

(一) 1 个月龄的宝宝

顺应性反应。如果用手轻轻触摸他的小脸，他会将头转向你的手。

本能的反射动作反应。如果用一块布蒙在他的脸上，他会想办法拿掉它。

自动抓紧触及其手掌的任何东西。如果你用手去触摸他的手掌，他会不由自主地抓紧你的手。

尿布湿了会感到不舒服。

对于内耳传来的重力与移动的感觉有反应。如果你正在抱着他的时候，突然把他放低，他会感到惊慌。

试图抬头。这是引力刺激的原因。

感觉到摇篮很舒服。这是由于大脑与地心引力统和的作用。

能调整自己的身体，能用肌肉和关节来感觉怎么配合。

有强直性颈反射。如果头转向一边的时候，转过去那边的手臂趋向伸出或伸直，而另一手臂则趋向在肘部弯曲。

视觉模糊，不能分辨形状和颜色。但是，眼睛可以追踪移动的物体。这是由于眼睛周围的肌肉和颈部肌肉配合内耳的重力和移动的感觉。对声音有初步的反应但不能辨别声音的意思。

(二) 2~3 个月龄的宝宝

大脑必须统合三种感觉：一是由内耳而来的重力与移动的感觉；二是由眼肌来的感觉；三是由头颈来的筋肉感觉。

锻炼控制头颈和眼睛，保持头和眼睛的稳定性。

利用内驱力练习抬头，开始用上臂肌肉和手臂肌肉，使他的胸部离开地面。

不能用大拇指和食指，而是用中指、无名指和小指以及手掌来握住