



完美妈妈 育儿经

希望出版社

主编 王阿琚

刘湘云

发育情况

喂养

日常照料

早期教育

安全防护要点

可能出现的问题
及家庭处理

妈妈手记

WUHAN Mei





完美妈妈

育儿经

王阿琚 刘湘云
刘真因 张惠清



希望出版社

责 编:王素琴
复 审:张秋怀
终 审:陈 炜

图书在版编目(CIP)数据

完美妈妈育儿经/王阿琚,刘湘云主编,一太原:希望出版社,2000.8

(妈妈讲座:2)

ISBN 7-5379-2585-2

I. 完... II. ①王...②刘... III. ①婴幼儿—哺育
②婴幼儿—妇幼保健③婴幼儿—家庭教育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 68703 号

完美妈妈育儿经

王阿琚 刘湘云 主编

*

希望出版社出版发行 (太原并州北路 69 号)

新华书店经销 山西省美术印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:10.75 字数:100 千字

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月太原第 1 次印刷

印数:1-3000 册

*

ISBN 7-5379-2585-2/G·2104

定价:21.80 元

0~4周

发育情况

体重
身长
头部
皮肤
体温
呼吸
脉搏
哭声
睡眠
姿势和运动
生理反射

喂养

母乳喂养有很多优点
母乳成分的变化
母乳哺喂方法
哺喂新生儿容易出现的问题
母乳与动物乳、配方乳的主要差别
附：初学哺乳的哺喂步骤

日常照料

衣着
床上用品
居室环境
睡眠环境
睡醒了该做些什么
洗澡
预防接种

目 录

早期教育

动作训练	13
感知训练	13
语言训练	14
社会交往训练	14

安全防护要点

呛奶	15
窒息	15
跌碰	15
冷暖不当	16
感染	16

可能出现的问题及家庭处理

吐奶	16
头颅上的软肿块	16
肚脐湿	17
皮肤黄	17
尿布有血迹	17
屁股被淹红	17
乳头肿	17

妈妈手记

6	18
7	
8	

2~3月

9	发育情况	20
9	体重、身长	20
9	生理反射	20
10	神经精神及动作发育	20
10	睡眠	20
10	哭声	20
11	大小便	21
12	呼吸脉搏	21

皮肤
喂养
日常照料

衣着
洗澡
户外活动
预防接种

早期教育

动作训练
感知训练
语言训练
社会交往训练

安全防护要点

防窒息
防外伤

可能出现的问题及家庭处理

烦躁或哭闹不安
便秘
脐部出现的软肿块
皮疹
鹅口疮
鼻塞

妈妈手记

4~6月

发育情况

体重、身长
乳牙萌出
大动作
精细动作
认知能力
哭声

21	社交能力	33
21	睡眠	33
22	大小便	33
22	喂养	33
22	添加辅助食品的方法	34
23	喂养方法	34
23	食谱举例(参考)	36
23	母乳不足怎么办	36
23	日常照料	37
24	衣着	37
24	床上用品	37
25	大小便	37
26	辅食	37
26	洗澡	37
26	锻炼	38
27	预防接种	38
27	早期教育	38
27	动作训练	38
28	认知训练	40
28	语言训练	41
29	社会交往训练	42
29	安全防护要点	44
30	碰伤	44
	危险物品应远离宝宝	44
	喂食防呛噎	44
	防碰伤	44
	勿让儿童照看	44
32	勿近宠物	44
32	可能出现的问题及家庭处理	45
32	添加辅食困难	45
32	哭闹不安	45
32	妈妈手记	47
33		
33		

7~9月

发育情况

体重、身长

牙齿

大动作

精细动作

语言、认知

社交能力、心理发展

营养和喂养

需要的食品

常用辅助食品的制作方法

食谱举例

日常照料

日常用品

衣被卧具

洗澡

睡眠

大小便

户外活动

预防接种

早期教育

动作训练

认知训练

语言训练

社会交往训练

安全防护要点

防止意外伤害

可能出现的问题及家庭处理

夜间常哭醒

夜里不睡

头睡偏了

凶门跳动

不出牙

只吃母乳,不吃其他食品

妈妈手记

10~12月

发育情况

体重、身长

凶门、牙齿

大动作

精细动作

语言、认知

社交能力、心理发展

营养和喂养

应添加的食品

断奶

食谱举例

日常照料

日常用品

睡眠

户外活动

预防接种

早期教育

动作训练

认知训练

语言训练

社会交往训练

安全防护要点

防止从床上跌落

防止小部件造成意外

跌跤

其他意外伤害

可能出现的问题及家庭处理

喂养困难

出牙少

玩弄生殖器

妈妈手记

1岁~1岁半

发育情况

体重、身高

囟门、牙齿

大动作

精细动作

语言、认知

社交能力、心理发展

营养和喂养

喂养方法

饭菜制作要点

培养自食习惯

日常照料

衣着

洗澡

睡眠

大小便

户外活动

预防接种

早期教育

动作训练

认知训练

语言训练

社会交往训练

安全防护要点

74 防意外伤害

75 防误食

75 远离车路

可能出现的问题及家庭处理

75 不能独立走

77 挑食、偏食

不喝白开水

离不开奶瓶的孩子

勿食爆米花

剧哭时憋气

妈妈手记

1岁半~2岁

发育情况

体重、身高

囟门、牙齿

大动作

精细动作

语言、认知

社交能力、心理发展

膳食安排

幼儿膳食的基本要求

食谱举例

日常照料

睡眠

大小便

户外活动

预防接种

早期教育

动作训练

认知训练

语言训练

86

87

87

87

87

87

88

88

88

88

89

91

91

91

91

91

91

91

92

92

93

93

93

93

94

94

94

94

95

96

社会交往训练

安全防护要点

防止外伤

可能出现的问题及家庭处理

吸吮手指

发音不准

害羞

依赖性

看电视时间过长

异嗜症

妈妈手记

2岁~3岁

发育情况

体重、身高

凶门、牙齿

大动作

精细动作

语言、认知

社交能力、心理发展

膳食安排

食谱举例

日常照料

日常用品

大小便

户外活动

预防接种

早期教育

动作训练

认知训练

语言训练

社会交往训练

安全防护要点

防止轧伤手指

防中毒

防溺水

防意外

爱反抗

可能出现的问题及家庭处理

不合群

不听话

摸弄生殖器

口吃

任性

妈妈手记

3岁~4岁

103

103

103

发育情况

103 体重、身高

103 大动作

104 精细动作

104 语言、认知

105 社交能力、心理发展

膳食安排

105 膳食的基本要求

106 如何选择强化食品

106 食谱举例

日常照料

107 日常用品

107 洗澡

107 睡眠

108 大小便

109 户外活动

111

111

111

111

111

111

112

112

112

112

112

113

114

116

116

116

116

116

116

117

117

118

118

119

119

119

119

119

119

其他	120	社会交往训练	133
预防接种	120	安全防护要点	134
早期教育	120	家中防意外	134
动作训练	120	外出时的安全	134
认知训练	122	可能出现的问题及家庭处理	134
语言训练	123	说谎	134
社会交往训练	124	好动、注意力不集中	135
安全防护要点	125	妈妈手记	136
安全教育	125		
防止意外伤害	125		
可能出现的问题及家庭处理	125		
打人骂人	125		
不愿去幼儿园	126		
破坏玩具或日常用品	126		
妈妈手记	127		

4岁~5岁

发育情况		发育情况	138
体重、身高	129	体重、身高	138
大动作	129	牙齿	138
精细动作	129	大动作	138
语言、认知	129	精细动作	138
社交能力、心理发展	129	语言、认知	138
日常照料		社交能力、心理发展	138
日常用品	129	日常照料	139
大小便	129	日常用具	139
户外活动	129	洗澡	139
预防接种	129	睡眠	139
早期教育		大小便	139
动作训练	130	户外活动	139
认知训练	130	预防接种	140
语言训练	130	早期教育	140
社会交往训练	131	动作训练	140
安全防护要点	131	认知训练	141
安全教育	131	语言训练	142
防火灾	132	社会交往训练	143
		安全防护要点	144
		安全教育	144
		防火灾	145

5岁~6岁

交通常识	145	什么情况下可用人工喂养	155
防拐骗	145	常用的奶及奶制品	156
熟记家人姓名	145	各种奶的调配方法	156
勿到危险处玩耍	145	喂奶的量及次数	157
危险的模仿	145	如何喂奶	157
可能出现的问题及家庭处理	145	附录 1 婴儿被动操及主动操	159
怕黑暗、怕动物	145	附录 2 婴幼儿平衡膳食金字塔	160
咬指甲	146	附录 3 上海市营养学会推荐的	
不听话、做错事	146	儿童每日饮食摄入参考量	161
妈妈手记	147		

几种特殊情况的孩子

早产的孩子	149
早产儿	149
容易发生的问题及家庭外理	149
弱智儿童	150
早期发现	150
弱智儿在发育方面的特点	150
日常照料	151
脑性瘫痪儿童	151
早期发现	152
6个月以内婴儿的几种表现	152
日常照料	152
癫痫病儿	153
早期发现	153
日常照料	153
单亲家庭的孩子	154
可能出现的问题	154
如何对待单亲家庭的孩子	154
没有父亲的孩子	154
没有母亲的孩子	155
人工喂养的孩子	155

0 ~ 4 周



是指从出生到满 4 个星期以内的婴儿，叫做新生儿，即相当于一般俗称“满月”以内的小宝宝。这是每个人来到世界上独立生存的起始阶段，也是在小儿发育的全过程中很特殊的一个重要阶段。

胎儿在母体中孕育 40 周 (37 周 ~ 42 周) 后娩出，从而脱离了母体成为新生儿，片刻间生

存环境发生了巨大的改变，体内各项生理功能势必随即进行着相应的调整以适应新的环境，诸如呼吸、循环、体温、消化、泌尿、内分泌、神经系统功能等，都各自不同程度地发生了明显的变化。由此看出，每个正常新生儿都有着生理功能不够稳定、容易失调或损伤的薄弱环节，需要得到加意爱护及照料，以帮助新生儿顺利地度过这 4 周。为此，年轻的父母亲尤其有必要了解新生儿的特点和对新生儿的正确护理知识及喂养方法。

发育情况



体 重

出生时体重为 2.5 千克 ~ 4.0 千克，少数可超过 4.0 千克。男孩平均为 3.3 千克，女孩平均为 3.2 千克。

出生后 3 天 ~ 4 天时体重可稍低些（通常比出生时的体重减少 3% ~ 6%），大约 7 天 ~ 10 天时恢复到出生体重，以后在正常喂养下，体重逐日增加。

身 长

出生时身高为 47 厘米 ~ 52 厘米。男孩平均为 50.5 厘米，女孩平均为 49.9 厘米。

头 部

● 正常娩出的新生儿头颅略呈长形（头顶部凸出），1 周左右逐渐恢复原状。如为剖宫娩出儿，头颅因未经产道挤压不会变长，出生时即呈圆颅。

● 头发有光泽而柔顺，两侧头发的长度可盖过耳朵上缘。

● 眼睛可自然开合，喜看亮光，偶尔出现双侧眼球活动不协调现象亦属正常（但如持久存在应向医生咨询）。

皮 肤

● 多数新生儿在 12 小时 ~ 24 小时内皮肤有红斑，1 天 ~ 2 天内会自行消退，不必给予处理。

● 鼻子上有些细小的黄白色粟粒疹，也属生理现象，以后会自行消失。

● 腰背下端有蓝青色斑片，俗称“胎记”，也属正常现象。

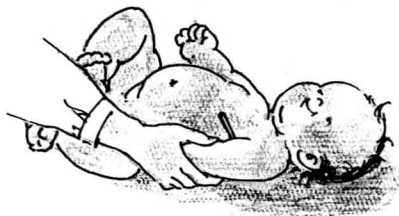
● 新生儿皮肤柔嫩，易受刺激，且有吸收功能，所以不要涂抹化妆品，以免化妆品中某些成份被皮肤吸收，引起过敏或中毒。

体 温

● 刚出生时体温容易因环境改变而偏低，只要正确护理，可在 12 小时 ~ 24 小时内使新生儿体温稳定在 36℃ 以上，以后便维持在 36.5℃ ~ 37℃（腋下）为正常。必要时可测肛温，肛温比腋温高

0.3℃ ~ 0.5℃。(见下图)

●新生儿的体温调节功能尚不完善,且皮下脂肪较薄,体表散热面积相对较大,需要注意防止体温降低。



呼吸

●新生儿呼吸运动比较浅表,主要表现为腹式呼吸,所以能看到小肚子在吸气时鼓起、呼气时复平。

●呼吸次数在安静状态下约 40 ~ 44 次/分钟,这是由于新生儿生理需要,因此呼吸比大孩子较快。在活动时会见到呼吸次数可加快到每分钟 60 次以上(短时)。

脉搏

●脉搏反映心脏搏动的频率及节律。新生儿心率容易有较大波动,身体活动时尤为明显,一般在刚出生第 1 天心率大约为每分钟 85 次 ~ 145 次、2 天 ~ 7 天时为每分钟 100 次 ~ 175 次、8 天 ~ 28 天时可在 115 次 ~ 190 次之间,脉搏的节律偶尔有快慢不匀现象,这也是正常的。

●新生儿脉搏的测数部位可有胸前部、头颞侧、腹股沟、颈侧,也可在手腕内侧摸到,当然最清楚可靠的是用听诊器在胸前听心跳的声音。

哭声

●初生婴儿的哭声是响亮而悦耳的,是一种天真无邪的、让人疼爱的“乐曲”。正常的新生儿在睡醒后往往先用短促的哭泣声、断断续续的哼叫声来呼唤人,持续几分钟的“寂寞感”后,就会加大哭声并形成长长的哭腔了。有这种哭声的新生儿是健康的一种表现。

●引起哭泣的主要原因常常是因为婴儿饿了、困乏了、身体某处不舒服(如肚子胀、大便弄脏尿布、有硬物刺痛或硌疼某处等),或是因为婴儿有些烦躁,要用哭泣发泄一下,这些都是新生儿的正常表现。

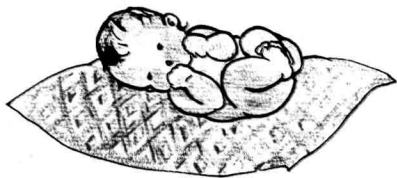
睡眠

● 年龄越小的孩子需要睡眠的时间越长,正常新生儿出生后第1周内,差不多除了吃奶、排便、洗澡以外,其他的时间总是在睡觉,一昼夜约睡20小时~22小时。第2周以后,醒的时间逐渐增多,每天仍需睡18小时~20小时。但每个孩子的睡眠多少是有“个体差异”的,只要在睡醒后表情舒适、吃奶好、发育正常,睡眠稍少一点儿也无大碍。因生长激素是在睡熟后分泌的,所以为了孩子的成长发育正常,应当保证孩子充足的睡眠。

● 婴儿入睡时有时哭闹,是困乏的表现,不要拍摇促其安静,而应让宝宝习惯自然入睡。

姿势和运动

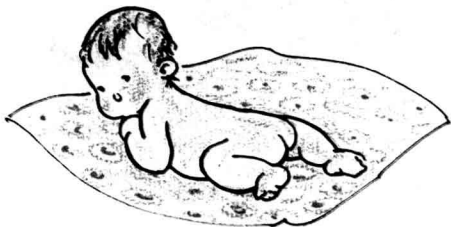
● 新生儿出生后肢体还保持胎儿时的习惯姿势,上肢稍屈置于胸前、下肢亦较屈曲,这种倾向可在整个新生儿期都能看到。



● 新生儿四肢伸曲自如,醒时会不停地活动,但是新生儿的动作表现为不规律、不对称、无目地的活动,即使睡着

时也会有间断性肢体活动。

● 新生儿卧位时头颈可向两侧转动,抱起来时颈部尚无支撑头颅的力量,但把新生儿放在俯卧位时,可以自动抬起头向左或右转过去,多数新生儿用这种方式可避免口鼻捂在枕头上。到第4周以后,新生儿一般能在俯卧位时抬头,并用力将上胸部离开床面片刻。



生理反射

● 新生儿一出生即有非条件反射,其主要的是食物性反射,包括觅食(噉起小嘴寻找乳头)、吸吮、吞咽、伸舌(放少许食物在口中可被其伸舌推出)等反射。

● 新生儿拥抱反射(听到响声或受到触碰时,会出现类似惊吓状即双上肢伸开随即抱在胸前)、握持反射(手掌触碰物品时,立即握住并抓紧)均为正常新生儿应有的反射,这些非条件反射可持续到2个月~4个月渐渐消失。

● 新生儿生后3天~7天听觉增强,响声常引起新生儿眨眼或拥抱反射。

● 生后10天左右开始出现食物性

条件反射（抱起来准备哺乳时即表现出吸吮状动作）。

排 便

● 新生儿出生 12 小时内开始排出墨绿色粘稠无臭味的胎便，2 天~3 天内有黄色粪便与胎便混合排出，第 3 天

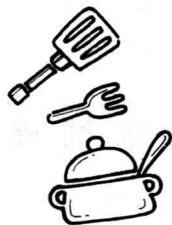
~4 天时胎便排完，转变为吃母乳的黄色酱状软便。

● 大便次数每个孩子不同，多数小宝宝每天 2 次~4 次，也有的只排 1 次或者 1 天~2 天才排便 1 次。排便次数也与喂养方式有关，哺母乳的大便较软，次数稍多，如喂牛乳则大便较干而次数较少。



喂

养



母乳是新生儿的最佳天然食品，每位产妇都具有用自己的乳汁喂养孩子的能力，除非有医学原因或极特殊的其他原因，都应让宝宝吃母乳。

母乳喂养有很多优点

● 母乳的营养成份最适合新生儿及小婴儿身体发育的需要，又容易消化吸收。

● 哺喂母乳会使母婴感情增强、心理状态更为恬适，使宝宝有安全感，容易接受生活中的良性刺激，有助于宝宝的身心健康。

● 哺乳有助于产妇的子宫收缩，减少出血。

● 哺乳还有利于保护母亲健康，可

以减少感染、贫血及某些严重疾病（例如乳腺癌）的发生机率。

母乳成分的变化

● 分娩初几日的乳汁叫做“初乳”。“初乳”看上去比较稠，颜色微黄，“初乳”的乳汁不多，妈妈自己感觉不到乳房里边是否有奶，但对刚出生的新生儿来说，这时能吸吮到的初乳真正是母乳中的“珍品”，因为其成份既适合于新生儿吸收，又能保护其肠道功能，预防感染，促进发育。

● 3 天~7 天后，初乳渐渐过渡为成熟乳，乳汁色较淡，量渐多，母亲能感觉到乳房发胀。

● 每次哺乳过程中，乳汁成份亦有

一些改变,开始哺喂时乳汁稍稀,内含丰富的蛋白质、乳糖、维生素、盐类及水分,可叫做“前奶”,哺喂快结束时,奶汁含脂肪量增加,外观比较白,叫做“后奶”,这些都是婴儿发育所需要的。新生儿能吃上足够的母乳,就不需要另外再喂水或饮料。

● 经向医生咨询后,根据需要可于出生2周~3周后开始补充维生素D(最好选用维生素A及维生素D含量为3比1的浓鱼肝油制剂)。

母乳哺喂方法

● 开奶:第1次给初生的宝宝开始哺乳,最好是在产床上,大约出生半小时时,经过接生处理后,将宝宝抱入母亲怀中,俯在胸前,让宝宝吸吮乳头,这时吸吮反射已很强,宝宝可以灵活而有力地吸食到极珍贵的初乳,这样既有利于宝宝的发育,又有助于母亲减少产后出血,还特别能在肌肤亲密接触中增进母婴间的亲密感情。

● 按需哺乳:母乳不必按钟点喂,当宝宝睡醒后哭了,妈妈感觉该喂奶了,就可以哺喂。头几天可能吃奶次数多,宝宝每次吃不了几分钟就睡着了,这也不要紧,经过1周~2周的过渡,可以自然形成规律。但是在哺喂时应该适当注意每次既让宝宝能吃上“前奶”也吃上“后奶”,让宝宝尽情地吸吮、尽量让宝宝吃饱为好,产妇的奶让婴儿吃得越空、乳腺分泌的奶汁会越多。

● 哺喂的姿势及体位:可随意取坐、

卧位均可,但一定要让新生儿的脸及胸部都贴近乳房,这样母婴都会舒适愉快。

● 掌握含紧乳头的技巧:让宝宝的嘴或面颊先接触乳头,在反射功能的作用下,宝宝会自动张大口来含吸乳头,但当宝宝刚刚含住乳头时,并不能成功地吸出奶来,必须将乳头和大部分乳晕都含入宝宝口中,并让宝宝学会用舌尖向上腭抵住,这时把乳头和乳晕吸成了拉长的乳头,就可将乳晕下边的乳窦中的乳汁吸到宝宝嘴里了。宝宝开始几天吃奶时,要妈妈帮忙才能掌握含紧乳头和乳晕的技巧。

● 如果乳房胀大,哺乳时可用一手的拇指轻放在乳房上边,另4指平放在乳房下边,将乳房托起;另一只手应用肘及前臂抱住宝宝的身体,使宝宝靠在妈妈的怀里吃奶。

● 每次哺乳时,先哺一侧乳房,并尽可能吸空,然后哺另一侧乳房,下次哺喂时再交换先后次序。

● 要注意全身卫生及内衣清洁,不必每次喂奶前洗乳房,尤应避免用肥皂洗(因易引起乳头皲裂),可以用干净毛巾擦一下,多汗时用湿毛巾擦擦即可。

哺喂新生儿容易出现的问题

● 乳头痛。这是“初为人母”者开始哺乳时很常见到的现象。如能在孕期注意经常擦洗或按摩乳头,产后哺乳时就能尽快适应。这也和宝宝不熟练的吸吮方式有关(如宝宝只含住乳头前端,而未

含住乳头及乳晕)。

● 乳房胀痛或有肿痛硬块。此症状多发生在分娩后 1 周左右、乳汁分泌量增多时,此时妈妈常感到乳房中发热、很重并且胀硬,这是因孩子胃口小,乳汁一下吃不完,乳房即胀大有痛感,也有时因乳汁淤堵乳管而出现硬块,但只要能使乳房排空(宝宝充分吸吮吃奶、或在哺乳后用手按揉挤出剩余的乳汁),就会立刻松快了。

● 漏奶。即哺乳时另一个乳房漏奶,或一听到宝宝哭声,一想到孩子该吃奶

了,马上会出现乳汁往外流的现象,这种情况几周后会自然好转。产妇的内衣要勤换洗,也可以垫一块小毛巾在里边。

● 如何判断奶够不够吃。宝宝每次吃奶后能安静入睡,吃奶时吸吮有力,能听到有规律的吞咽声,每天尿 6 次以上,体重按规律增长,这就表明母乳够吃。如果奶量“似乎”不太多,也不要轻率地加喂其他食物,而是增加哺乳的时间和次数,每次把乳房吸空,这样就会刺激乳腺分泌更多的乳汁。

母乳与动物乳、配方乳的主要差别

	母 乳	动 物 乳	配 方 乳
细菌污染	无	可能有	配制时可能有
抗感染因子	有	无	无
生长因子	有	无	无
蛋 白	适量、易消化	多、较难消化	部分适量
脂 肪	有足够的必需脂肪酸,含有脂肪酶易于消化。	缺乏必需脂肪酸,无脂肪酶。	缺乏必需脂肪酸,无脂肪酶。
铁	少量 易吸收	少量 不能很好吸收	添加 不能很好吸收
维生素	足够	维生素 A、C 不够	添加了维生素
水 分	足够	需要补充	需要补充

注:母乳的初乳中所含抗感染因子等尤为丰富。