



现代宝宝 全方位保健

彭巧英
周建跃 主编
徐海青
胡洪波

湖北科学技术出版社

XIANDAI

BAOBAO

QUANFANGWEI

BAOJIAN





现代宝宝 全方位保健

湖北科学技术出版社

XIANDAI

BAOBAO

QUANFANGWEI

BAOJIAN



图书在版编目(CIP)数据

现代宝宝全方位保健/彭巧英主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2005.1

ISBN 7-5352-3307-4

I. 现... II. 彭... III. 新生儿—妇幼保健 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 121128 号

现代宝宝全方位保健

©彭巧英 周建跃 徐海青 胡洪波 主编

责任编辑:周景云

封面设计:王梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地址:武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12-14 层

邮编:430070

印刷:湖北恒吉印务有限公司

邮编:430223

787 毫米×1092 毫米 24 开 3.75 印张 18 插页

72 千字

2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:0 001-4 000

ISBN 7-5352-3307-4/R·781

定价:18.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

主 编:彭巧英 周建跃 徐海青 胡洪波

编 者:彭巧英 周建跃 徐海青 胡洪波

王 陶 夏世文 周晓珊 宋 飞

刘 勇 李 宁 王玉红 喻玲芳

罗粹平 李明惠 胡永群 马 玲

喻惠芹 罗华荣 祁 丽 周爱琴

前 言

由于儿科医生职业的原因，让我看到了不少因孩子不健康而悲痛欲绝的父母亲 and 不幸家庭。所以，当获知自己怀孕后，虽萌生的期盼很多，但第一个期盼是孩子健康。因为作为医生，对健康人生的重要性可能理解更深。

健康是人类第一财富，健康是人类美丽的基础，健康是人一生的根本，健康才能让人一步一步走向成功的顶峰。孩子有了健康，才可能有其他，如聪明睿智、善良勤劳、豁达开朗、意志坚强、品行优良……。为人父母，我想你们一定和我一样，从孩子有生命象征时开始，就有层出不穷的期望，而且一定第一是健康。

为了满足每位父母的愿望，让孩子顺利度过人之初(0~28天的新生儿期和28天~1岁的婴儿期)——人一生中的脆弱期、高危期、关键期(因此期患病率最高、死亡的危险最大、好多疾病可导致终生残疾，是人一生健康的基础时期)，也为了帮助你们走出困境，为你们解谜、解忧，回答你们关心、询问最多的带普通性的问题，我们着手组织编写了这本科普读本——《现代宝宝全方位保健》。

我们希望通过这本书发挥我们的专业特长，将医学院本科教材《儿科学》、《儿童保健学》及《实用新生儿学》等权威医学书籍的知识，结合自己多年的儿科、新生儿科临床和教学经验，集母亲、医生、教师于一身，本着科学性、实用性、通俗性的原则，从宝宝呱呱落地开始，全方位(初生正常与异常宝宝的特点和保健要领；营养需要及如何进行母乳、人工喂养；如何添加辅食；营养发育是否正常的科学评估标准；如何认识和开发宝宝的智慧潜能；皮肤、五官、脐部护理；衣、睡、住、行保健常识；如何识别疾病征象；如何认识

预防常见疾病;新生儿疾病筛查、出生缺陷、预防接种的相关问题等)告诉你们一些科学育儿常识,用自己的思想和行为预见性地为孩子的健康提一些指导意见,作一些力所能及的事情。

我希望这本书:是你我之间的桥梁,是指导你们科学育儿的良师益友,是伴宝宝健康成长的经典良方。

我希望通过她,让孩子的健康有较高起点,让你们能从宝宝出生就开始,不断认识自己的孩子,科学地对待、抚育自己的孩子。让孩子少生病、不生病,不再因孩子的疾病而痛苦,并能遵循我们的保健指导作健康宝宝的父母亲。

我坚信:你们+我们同心协力,定能让我上述的理想和愿望变为现实。

让我们携起手来,共同努力,一起在希望的田野播种,一起营造孩子健康成长的天地,让无数的期盼变成累累硕果,让我们的孩子越来越健康、聪明、漂亮,让我们每个家庭越来越幸福、美满、安康。

由于本书编辑时间较仓促,缺点缺陷在所难免,恳请读者能多提宝贵意见,以不断改进、不断充实、不断完善,以便能尽量满足你们的需要及意愿。另外,本书不能教你们在家里如何当医生,因为:医学是一门科学性很强,极需严谨的学科。因此,当你们遇到宝宝健康方面有拿不准,无把握解决的问题的时候,一定要及时到医院就诊。

彭巧英

湖北省妇幼保健院新生儿科主任

目 录

- 一、如何识别宝宝初生时正常与异常 (1)
 - 1. 正常初生宝宝给妈妈最好的见面礼是什么 (1)
 - 2. 医生如何评分判断初生宝宝正常与异常 (1)
 - 3. 什么样的宝宝出生时为正常(正常足月儿) (2)
 - 4. 异常宝宝有哪些征象 (4)
- 二、出生时正常的宝宝如何保健康 (7)
- 三、出生时异常的宝宝应注意哪些问题 (8)
 - 1. 早产儿保健要点 (8)
 - 2. 过期产儿保健要点 (8)
 - 3. 足月小样儿保健要点 (9)
 - 4. 巨大儿保健要点 (9)
 - 5. 多胎儿保健要点 (10)
- 四、宝宝营养如何保质保量 (11)
 - 1. 六大营养素的作用及其需要量 (11)
 - 2. 选择母乳喂养质量有保障 (12)
 - 3. 母乳喂养的优点 (12)
 - 4. 母乳喂养注意事项 (13)
 - 5. 母乳喂养的技巧及步骤 (13)
 - 6. 特殊情况下的母乳喂养问题 (14)
 - 7. 人工喂养的注意事项 (15)
 - 8. 人工喂养的方法及步骤 (15)
 - 9. 如何选择配方奶粉 (16)
 - 10. 宝宝吃奶不能满足需要时怎样添加辅食 (17)
 - 11. 判断宝宝营养及生长发育是否正常的科学标准 (18)

五、如何认识和早期开发宝宝的智慧潜能	(20)
1. 宝宝一出生就有的惊人智能	(20)
2. 怎样测量出生 0~28 天宝宝的智商水平	(20)
3. 正常婴儿在 1~12 个月的智力和表现	(24)
4. 为什么宝宝一出生就有智能	(25)
5. 哪个时期对开发宝宝的智慧最重要	(26)
6. 哪些方法可以让宝宝更聪明	(26)
7. 婴儿抚触是一种促进宝宝智力的好方法	(27)
8. 怎样给宝宝抚触	(28)
9. 婴儿抚触的注意事项	(29)
10. 婴儿操的作法	(29)
11. 怎样早期发现孩子智力落后	(29)
12. 父母怎样对待智力落后的孩子	(30)
13. 怎样促进智力落后孩子的发展	(31)
六、怎样给宝宝进行日常护理	(34)
1. 怎样给宝宝洗澡	(34)
2. 怎样护理宝宝的眼、耳、鼻、口腔、脐部	(35)
七、宝宝的衣、睡、住、行应注意什么问题	(37)
1. 怎样给宝宝选择衣服	(37)
2. 如何选择和使用尿布	(39)
3. 怎样让宝宝睡得好	(40)
4. 怎样为宝宝准备适宜的居室	(41)
5. 不宜给宝宝打“蜡烛包”	(42)
6. 宝宝如何度过炎热的夏天和寒冷的冬天	(43)
7. 带宝宝出门应注意哪些问题	(44)
八、帮你识别各系统疾病的征象	(45)
1. 神经系统(脑)疾病的征象	(45)
2. 呼吸系统(鼻、咽、喉、气管、支气管、肺)疾病的征象	(45)

3. 血液循环系统(心、血管)疾病的征象	(46)
4. 消化系统(食道、胃、肠、肛门)疾病的征象	(46)
5. 泌尿生殖系统(肾、膀胱、输尿管、尿道口、外阴)疾病的征象	(47)
6. 血液系统疾病的征象	(47)
7. 如何识别疾病引起的哭吵	(48)
8. 患感染性疾病的征象	(48)
九、如何认识预防宝宝易患疾病	(50)
1. 新生儿窒息	(50)
2. 新生儿缺氧缺血性脑病(窒息合并症)	(51)
3. 新生儿胎粪吸入综合征(窒息合并症)	(52)
4. 注意宝宝的体温,防止寒冷损伤综合征	(52)
5. 冬天谨防蒙被综合征	(53)
6. 如何判别正常黄疸与疾病所致的黄疸	(54)
7. 新生儿免疫功能的特点	(56)
8. 影响新生儿免疫功能的因素	(57)
9. 新生儿肺炎的表现及预防	(57)
10. 新生儿脐炎的护理	(58)
11. 皮肤感染的防治	(59)
12. 新生儿为何容易得败血症	(60)
13. 母亲传染病毒种类、危害、传播方式及预防	(61)
14. 先天性心脏病的病因、表现及诊治	(62)
15. 为什么新生儿容易呕吐及其危害	(63)
16. 溢乳是呕吐吗	(63)
17. 呕吐的常见原因有哪些	(64)
18. 怎样观察新生儿的大便	(65)
19. 新生儿感染性腹泻的原因、感染途径及表现	(65)
20. 感染性腹泻的治疗	(66)
21. 出生后常便秘要警惕先天性巨结肠	(67)
22. 先天性巨结肠与其他疾病如何鉴别	(68)

23. 贫血的原因、表现、后果、预防	(69)
24. 早产儿贫血与足月儿贫血有区别	(71)
25. 低钙血症的原因、表现、治疗	(72)
26. 低镁血症的原因、表现、治疗	(72)
27. 低血糖症的原因、表现、治疗	(73)
28. 高血糖症的原因、表现、治疗	(73)
29. 早产儿为什么易患眼病(视网膜病)而导致视力差,甚至失明 ..	(74)
十、新生儿疾病筛查	(76)
1. 什么叫新生儿疾病筛查	(76)
2. 为什么要进行新生儿疾病筛查	(76)
3. 国际上公认的作为筛查疾病的条件有哪些	(76)
4. 我国目前开展的新生儿疾病筛查主要查哪些疾病	(76)
十一、出生缺陷	(77)
1. 什么叫出生缺陷和出生缺陷监测	(77)
2. 为什么要进行出生缺陷监测	(77)
3. 听力障碍是常见的出生缺陷吗	(77)
4. 为什么要进行听力筛查	(77)
5. 哪些情况必须进行听力筛查	(78)
6. 到哪里去作新生儿疾病筛查	(78)
十二、预防接种	(79)
1. 为什么要给婴儿进行预防接种	(79)
2. 现行国家规定必须作的婴儿接种免疫程序怎么安排	(79)
3. 执行现行免疫程序必须明确掌握哪些问题	(79)
4. 哪些情况暂时不能进行预防接种	(80)
5. 哪些情况预防接种对婴儿有害无益	(80)
6. 接种疫苗后应注意哪些问题	(80)
图解	(81)

一、如何识别宝宝初生时正常与异常

1. 正常初生宝宝给妈妈最好的见面礼是什么

宝宝一落地，“哇”的一声大哭，响亮、清脆、悦耳、动听，随即全身皮肤粉红、鲜嫩，宝宝用这种方式来告诉他（她）的健康。首先，宝宝告诉妈妈，他的呼吸道畅通，没有吸入羊水或母亲产道分泌物，肺内原有的液体也在医生帮助下清吸干净；第二表明他（她）的肺功能是好的，他能吸入充足的氧气；第三，心功能好，跳动有力，能把有氧的血液泵给全身；第四，脑功能好，能对来到外面的世界反应敏感、强烈。所以，正常初生宝宝，给予妈妈最好的见面礼是：响亮的哭声+粉红的肤色+每分钟大于100次的有力心跳+对刺激有良好的反应+屈曲有活力的肢体。

2. 医生如何评分判断初生宝宝的正常与异常

当宝宝呱呱落地，产房产科医生和助产士会在生后1和5分钟立即给宝宝评分，以迅速判断宝宝出生前、后脑心肺功能，看是否有窒息缺氧、是否需要急救、支持。这个评分标准是由一个名为Apgar的学者经多年的经验总结而成，并被医学界普遍承认、采纳。



Apgar 评分标准

体 征	出生后一分钟内			5 分钟
	0 分	1 分	2 分	二评
心跳次数/每分钟	0	<100	>100	
呼吸	无	表浅、哭声弱	佳、哭声响	
皮肤颜色	紫或白	躯干红、四肢青	全身红	
对刺激的反应	无	有动作	反应好	
肌肉张力	松弛	四肢屈曲	四肢活动好	
总 分				

注：例如心跳>100得2分，哭声响得2分，全身红得2分，反应好得2分，四肢活动好得2分累加等于10分。按国家规定1分钟，5分钟分别评1次(参见图1-1)。

若总分为8~10分，大多数情况脑心肺功能正常，无生前、生后缺氧；若总分≤7分，示脑心肺功能不良，有窒息缺氧(0~3分为重度、4~7分为轻度)，此时必须立即住院检查治疗，以防发生脑心肺等脏器持续损伤而引起多种后遗症(脑瘫、弱智，听力、视力障碍、癫痫等)，影响宝宝的生存质量。

3. 什么样的宝宝出生时为正常(正常足月儿)

- (1)胎龄(胎儿在母体内的周数):满37周至42周;
- (2)出生体重:超过2.5公斤(5斤);
- (3)身长:超过47公分;
- (4)外貌特征及各器官生理状况:

头部:头大,头与全身比例1:4,颅骨较软、骨间有骨缝、少数经产道挤压骨缝重叠,头顶有前囟门(呈菱形),双对边间距约2公分且平软,后囟在枕部约0.5公分;头发分条清;神志清、反应灵敏(见图1-1)。

眼:经常闭合,有时一闭一睁。

鼻梁:较低,经常用鼻呼吸。

口腔:粘膜光滑、红润、娇嫩;上腭及牙龈上可见黄白色小颗粒(上皮珠),俗称“板牙或马牙”(切记勿挑破,否则易患败血症);两颊各有鼓起的脂肪垫,俗称“螳螂嘴”,便于吸吮;哭声响亮有力。

耳:轮廓清楚,压扁后很易复位。

颈:很短、皮肤皱褶深(故不宜用枕头,否则易人为造成气道不畅通,易糜烂,应保持清洁干燥)。

胸部:多呈圆柱形,胸骨下剑突尖有时上翘,有的宝宝乳腺肿大如蚕豆或核桃,但无红肿,有时甚至有泌乳现象(是受母体内雌激素的影响)。

呼吸:每分钟约35~40次,腹式(腹部起伏)呼吸为主,呼吸运动较表浅,有时不规则,哭吵或大小便、运动时呼吸加快、加深。

心、血压、血流:心跳每分钟120~160次、节律整齐,心音有力、无杂音,血压50/30~80/50毫米汞柱,血流多集中于躯干和内脏(故肝右肋下约2公分,脾也可触及)而四肢少。

腹部:多稍隆起高于胸部,柔软,脐带脱落后会缩入脐窝内、干燥、无出血和液体,脐轮及其周围无红肿。

泌尿、生殖器:男婴常见阴囊水肿和鞘膜积液,睾丸已下降到阴囊里;女婴大阴唇可掩盖小阴唇,5~7天常见女婴从阴道流出灰白色粘液(似白带)或血性分泌物,俗称假月经;生后24小时、少见48小时即排小便,排尿量大约每天每公斤体重40~60毫升(与吃奶量有关系),超过48小时未排尿,及时看医生。

肛门:生后不久即排墨绿色胎便,3~4天转为过渡便为绿带黄色,4天后排便为正常黄色糊状软便。

四肢:与胎位有关。常上肢呈“W”状、下肢呈“M”形;手足指趾甲达到或超过指趾端、足底纹多而深;四肢活动自如,肌力、肌张力正常。

皮肤:胎脂少、基本无胎毛,色泽鲜红;偶可见眼窝、手、足、小腿水肿;头面、躯

干、四肢偶见大小不等、边缘不清斑丘疹；鼻尖、鼻翼、面、颊部可见针尖大黄白色粟粒状皮疹；背、臀见蓝绿色色斑，俗称胎记。

皮肤黄疸：于生后第2~3天出现于面部，5~7天加重延及面颈及躯干上部，查血清总胆红素24小时内不超过6mg/dl、48小时内不超过9mg/dl、72小时~14天不超过12mg/dl，生后10~14天完全消退，无任何疾病征象。

原始反射：吸吮（有力）、吞咽（协调）、觅食（触面颊时作寻找食物状）、握持（手指放于婴儿手中时能握住不放）、拥抱（变换体位或突然听到声响双手拥抱状）反射灵敏。

4. 异常宝宝有哪些征象

（1）早产儿（与正常足月儿比较，见图1-2）

胎龄小于37周、出生体重常低于2.5公斤、身长不到45公分（胎龄越低、出生体重越低、身长越小）、外观和内脏功能不成熟。

头部：头大，头与身长比例1:3；前、后囟门大，颅骨软、甚至呈乒乓球感，颅缝分离，头发呈短绒状；耳廓软骨发育不好、轮廓不清，弹性回位差。

乳腺：乳腺结节小于36周者不能摸到，无乳晕或乳晕小。

胸腹部：呈圆桶状，吸气时胸壁易塌陷；腹部膨隆，常可见腹壁静脉和肠型。

外生殖器：男婴阴囊、阴茎小，水肿发亮，睾丸未下降到阴囊；女婴大阴唇不能掩盖小阴唇。

四肢、手、足：胎龄越小，四肢肌力、肌张力越低，越呈松软状，指趾甲越短（不达指趾端）、足底纹理越少、越浅，甚至光滑无足底纹。

皮肤：胎龄越小，皮肤越鲜红薄嫩，水肿发亮，胎毛多，胎脂厚，皮下脂肪少；皮肤黄疸出现早、程度重，持续时间长（常3周或更长）。

各器官功能低下：脑功能差（睡多醒少，呼吸时有时停，时快时慢，时深时浅；黄疸不重也得脑红素脑病；有感染易引起化脓性脑膜炎；前述吸吮、吞咽、觅食、握持、拥抱反射引不出或不完全和不灵敏）、肺功能差（常患肺发育不良、肺透明膜病，需

用人工呼吸机才能救命)、心脏功能差(仍处于胎儿状况、存在动脉导管和卵圆孔未关闭,心肌收缩无力)、消化道功能差(不会吸吮、吞咽或能力弱,胃容量小、常出现呕吐、腹胀、腹泻、溢奶、呛奶;易患坏死性小肠结肠炎、胃食道反流等)、肝功能差(使皮肤黄疸重、时间长;凝血功能低致多脏器出血难止;低蛋白血症引起水肿等)、肾功能差(排泄体内有毒物质少而引起尿毒症及体内水、电解质如钠钾氯钙等紊乱、酸碱环境不稳定和不平衡)、造血功能差(易出现贫血、溶血症)、免疫功能低(抵御致病微生物如细菌、病毒、支原体、真菌、弓形虫的能力低,易患感染性疾病如肺炎、脓疱疮、脐炎、化脓脑膜炎、败血症等)、体温调节功能差(易体温过低、寒冷损伤综合征、硬肿症)。适应外境环境的能力低下,稍有疏忽即可马上出现多种疾病,难以挽救生命。

因此,凡胎龄小于35周者,均应住院严密监护,以便出现疾病及时诊治,让专业医护人员为她们营造类似母体内的生存环境,让她们闯过重重难关,能够生存。

(2)过期产儿,见图1-3。

胎龄超过42周,出生体重部分小于2.5公斤,部分体重正常,部分超过4公斤。外貌状似“老人样”,皮肤皱褶多、脱水、脱皮、染有胎粪。

常有胎盘功能不良而致宫内缺氧,造成全身多个脏器损伤(尤脑、心、肺、肾),出生时Apgar评分低,抢救所需时间长、不成功的比例大、留后遗症的几率高、影响生存质量。倘若胎盘功能正常,易致胎儿过大、儿头与母骨盆不相称,颅骨过硬而致产伤(颅骨骨折、颅内出血、锁骨骨折内脏破裂等)性疾病。

因此,切不可误认为孕期越长,宝宝越健壮。

(3)足月小样儿,见图1-4。

胎龄常正常(38~40)周,但出生体重低于2.5公斤,因此又称其为宫内生长发育迟缓和胎内营养不良。

外貌显得成熟、神态相对老练,干瘦如“小老人”;皮下脂肪少、皮肤苍白、有干裂脱皮现象;乳腺有结节和乳晕;腹部凹陷呈舟状;足底纹多而深、指趾甲超过指趾端。

此种宝宝的母亲常孕期因孕吐、少食、偏食等而缺营养；或母患高血压、妊高征、糖尿病、贫血，心、肺、肾疾病，吸烟等致胎儿慢性宫内缺氧；胎盘功能不良、脐带异常（绕身、绕颈、打结、扭曲）；高龄（超过35岁）初产、宫内感染（巨细胞病毒、弓形虫、风疹病毒等）、胎儿染色体畸变、多胎、先天遗传代谢性疾病。

出生后常出现窒息缺氧、低体温、低血糖、胎粪吸入性肺炎等；远期智能落后、体格发育（体重、身长、头围、胸围）不及早产儿，更赶不上足月正常体重儿；有的成年后易患糖尿病、高血压。

因此，应长期与出生医院的儿童保健科保持联系，定期监测智力、体格发育等。

（4）巨大儿，见图 1-5。

胎龄常正常或过期，出生体重超过4公斤，此类宝宝出生，常让全家人无比欣喜、兴奋，但此类宝宝常易出现如下问题：

倘若母体格高大、孕期食量大所致还无妨；若母有“糖尿病”、胎儿患“母子血型不合溶血病、先天性心脏畸形”等，则出生后常导致宝宝出生窒息、产伤性疾病（颅内出血、颅骨骨折、锁骨骨折，内脏破裂出血臂丛神经受损等）、低血糖、低血钙、红细胞增多、高血粘度、高胆红素血症等。

因此，当孕期B超提示胎儿过大过重，定要请医生查明原因，及时采用适当的分娩途径终止妊娠，切莫误认为：宝宝出生体重越重越大越好。

（5）多胎：一次怀孕有2个或2个以上的胎儿，以双胎多见，见图 1-6。

双胎孕母常有并发症如：妊娠高血压、羊水过多，羊膜早破。

胎儿并发症：早产（子宫过度扩张）宫内生长发育迟缓（体重低）畸形、双胎间输血综合征，第二个出生者常臀位横位、出生时窒息等。



二、出生时正常的宝宝如何保健康

即使出生时正常,也是人生最脆弱阶段:

- | | |
|----------|----------|
| 一要注意适中保暖 | 定时监测皮肤体温 |
| 二要注意母乳喂养 | 早喂频喂保证营养 |
| 三要注意皮肤清洁 | 每日洗澡常规护理 |
| 四要注意五官护理 | 切勿轻视动作轻细 |
| 五要注意衣服软松 | 切勿紧紧裹扣身躯 |
| 六要注意感染预防 | 疫苗注射次次照章 |
| 七要注意缓办酒席 | 避免人多污染空气 |
| 八要注意观察仔细 | 有了异常及时寻医 |
| 九要注意定期回访 | 月月监测体格生长 |
| 十要注意开发智能 | 启蒙视听能动水平 |

