

小儿 家庭常用护理技术 操作手册

● 主编 汪 萍



- ★ 日常护理技术
- ★ 与宝宝的沟通技巧
- ★ 小儿生长发育指标
- ★ 能力开发与训练
- ★ 疾病预防

不再让新手父母手忙脚乱，与宝宝一起健康快乐地成长



第四军医大学出版社

小儿家庭常用护理技术操作手册

主 编 汪 萍

副主编 曹玉红

编 者 (以姓氏笔画为序)

王永晶 朱晓宇 刘 纓

孙 静 汪 萍 宋 璞

张 妮 张金宝 张晓娟

陈彩平 武力强 相 琼

曹玉红 梁 娟 简芳芳

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP) 数据

小儿家庭常用护理技术操作手册/汪萍主编. —西安:
第四军医大学出版社, 2010.9
ISBN 978-7-81086-872-3

I. 小… II. 汪… III. 婴幼儿-护理-手册
IV. R174-62

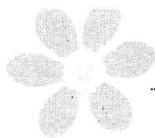
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 187438 号

小儿家庭常用护理技术操作手册

主 编 汪 萍
责任编辑 杨耀锦
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号 (邮编: 710032)
电 话 029-84776765
传 真 029-84776764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 西安力顺彩印有限责任公司
版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷
开 本 889×1194 1/16
印 张 5.75
字 数 110 千字
书 号 ISBN 978-7-81086-872-3/R·753
定 价 16.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



前 言

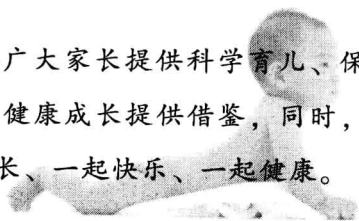
Foreword



儿童是祖国的花朵，民族的未来，家庭的希望。而健康则是这一切的前提与保障。早期的家庭保健是婴幼儿健康的基础。作为儿童保健工作者，笔者近年来发现，多数年轻的爸爸妈妈非常缺乏科学护理宝宝的技术和知识。他们面对新出生的宝宝，焦虑不安，不知所措，盲目不当，有时连最简单的洗澡也只能求助于医护人员来进行。因此，为帮助年轻爸爸妈妈科学地、快乐地养育宝宝，我们编写《小儿家庭常用护理技术操作手册》一书。

本书共八章，详细介绍了新生儿的护理技术、婴幼儿体格的发育测量和判断方法、婴儿期常用护理技术操作方法、婴幼儿喂养方法、婴幼儿期的能力开发与训练方法、婴幼儿口腔保健的方法、小儿常见疾病的家庭预防、儿童常见急症及意外伤的的家庭预防及处理，最后还提供了一些婴幼儿生长发育指标参考值，对科学育儿具有重要参考意义。

衷心希望本书能给广大家长提供科学育儿、保健及疾病护理知识，为宝宝的健康成长提供借鉴，同时，也祝愿广大家长与宝宝一起成长、一起快乐、一起健康。



目 录

第一章 新生儿的护理技术

- * 新生儿洗澡 / 2
- * 新生儿眼、鼻、耳部护理 / 5
- * 新生儿脐部护理 / 9
- * 新生儿臀部护理 / 10
- * 新生儿更换尿布法 / 12
- * 新生儿母乳喂养 / 13
- * 新生儿人工喂养 / 18
- * 与新生儿的沟通技巧 / 21

第二章 婴幼儿体格的发育测量和判断方法

- * 头围 / 26
- * 卤门 / 27
- * 胸围 / 28
- * 身高 / 29
- * 体重 / 31
- * 视觉 / 32
- * 听觉 / 34
- * 味觉 / 35
- * 语言 / 37
- * 嗅觉 / 39

目

录



- * 触觉 / 40
- * 情绪和情感 / 41
- * 智能的判断 / 42

第三章 婴儿期常用护理技术操作方法

- * 体温测量 / 46
- * 心率、脉搏的测量 / 47
- * 呼吸的测量 / 50
- * 血压的测量 / 51
- * 温水擦浴 / 53
- * 酒精擦浴 / 54
- * 眼部用药 / 56
- * 鼻部用药 / 57
- * 怎样喂药 / 58
- * 如何做口腔护理 / 61

第四章 婴幼儿喂养方法

- * 如何进行母乳喂养 / 64
- * 如何进行混合喂养和人工喂养 / 65
- * 如何合理添加辅食 / 68
- * 辅食添加的方法 / 74
- * 常用辅食的制作方法 / 75
- * 特殊时期的辅食添加 / 82
- * 辅食添加中的注意事项 / 85
- * 如何补充维生素 D / 89

- ✱ 如何食补微量元素 / 90
- ✱ 小儿营养状况的评估方法 / 91
- ✱ 如何培养小儿良好的饮食习惯 / 92
- ✱ 配奶法 / 93

第五章 婴幼儿期的能力开发与训练方法

- ✱ 婴儿抚触 / 96
- ✱ 婴儿被动操 / 100
- ✱ 婴幼儿益智游戏 / 105
- ✱ 婴儿按摩 / 111
- ✱ 婴幼儿体操 / 116
- ✱ 常见不良习惯和行为的干预方法 / 119

第六章 婴幼儿口腔保健的方法

- ✱ 牙齿及生长发育 / 124
- ✱ 各年龄期儿童牙齿的特征 / 128
- ✱ 婴幼儿牙齿的保健方法 / 129
- ✱ 儿童常见牙齿问题及处理 / 133

第七章 小儿常见疾病的家庭预防

- ✱ 小儿营养性贫血的家庭预防 / 138
- ✱ 小儿佝偻病的家庭预防 / 141
- ✱ 小儿腹泻的家庭护理和预防 / 144
- ✱ 小儿反复呼吸道感染的家庭预防 / 149



目

录

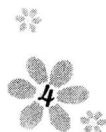


第八章 儿童常见急症及意外伤的家庭预防及处理原则

- ✱ 小儿惊厥 / 154
- ✱ 急性中毒 / 157
- ✱ 气管异物 / 159
- ✱ 烧烫伤 / 161
- ✱ 心搏、呼吸骤停 / 163

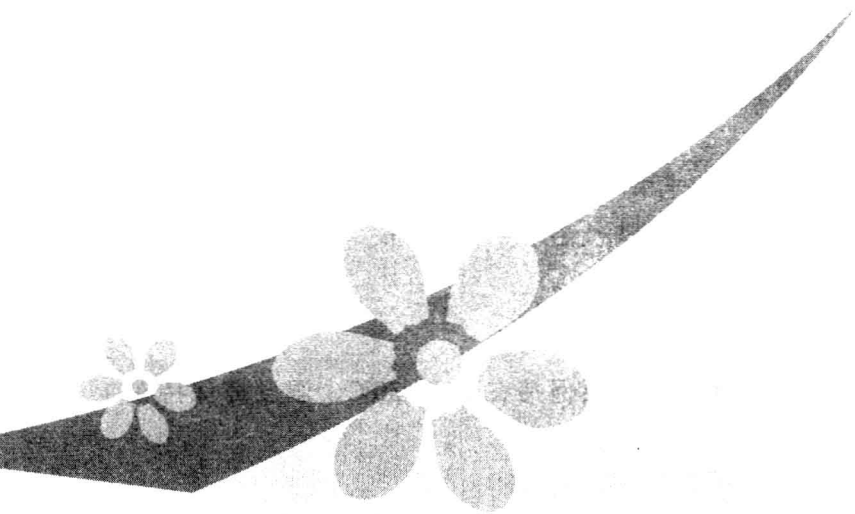
附表

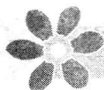
1. 囟门和骨缝的发育 / 166
2. 关键年龄的体重、身高、头围、心理行为发育 / 166
3. 0~6 岁婴幼儿预防接种程序 / 167
4. 0~4 岁WHO 正常身高、体重标准 / 168
5. 小儿营养不良分度表 / 176



第一章

新生儿的护理技术





新生儿洗澡



新生儿皮肤较嫩，受到轻微的外力就可引起损伤。他们皮肤的防御功能不够完善，表面又经常被排出的皮脂、汗液、皮屑、空气中的灰尘、细菌等所污染，若护理不当会引起皮肤皱褶处糜烂，也引起继发细菌感染。且新生儿皮下富含血管，屏障作用又低，故一旦感染又易引起败血症。所以新生儿的皮肤护理非常重要。

◎ 目的意义 ...

1. 可以清除宝宝皮肤表面的细菌、汗液及皮肤的酸性排泄物，促进新陈代谢，并可使宝宝舒展全身。
2. 通过水和毛巾的摩擦，促进宝宝全身皮肤血液循环，可增加宝宝的食欲，促进生长，增强抗病能力。
3. 可以为父母提供观察宝宝全身有无皮疹、溃疡或其他异常的机会。
4. 可以增进彼此间的情感关系。

◎ 用物准备 ...

水温计、防水围裙、棉花棒、指甲剪、体温计、小浴盆、洗澡和洗头的小毛巾、宝宝专用无泪洗发精、沐浴液或香皂、润肤露或爽身粉、清洁大浴巾、干净尿布、衣裤、包被等。

◎ 方法步骤 ...

1. 洗澡前准备

- (1) 温度：室温要保持在 $25^{\circ}\text{C}\sim 30^{\circ}\text{C}$ ，湿度应保持在



50%左右。关闭门窗，先加冷水，后加热水，水温夏天在 $38^{\circ}\text{C}\sim 39^{\circ}\text{C}$ ，冬天在 $40^{\circ}\text{C}\sim 41^{\circ}\text{C}$ 。如果没有水温计，就以摸上去不烫手，或滴在大人的手背上感觉稍热而不烫手为宜；也可以把成人的手腕内侧放入水中，以不烫而是温热的感觉就可以了。

(2) 洗浴：大部分7天内的新生儿脐带还没有脱落，因此不能将全身浸泡在水中洗澡，而是应当将上、下身分开来洗；脐带脱落后新生儿最好用盆浴方式沐浴，这样新生儿会感到更安全、舒适。

(3) 时间：婴儿在水中的时间为7~12分钟，同时要保持水温恒定，以防着凉。

(4) 人员：最好能有两个大人，一人洗，另一人打下手，能节约时间，防止宝宝着凉。

2. 洗浴方法

第一种：分段洗浴法

(1) 给宝宝脱掉衣服、去掉尿布、用大毛巾裹住全身，你可以坐在小椅子上，让宝宝仰卧在你的左侧大腿上，用左臂和手掌从宝宝后背托住他的头和颈部，使他的下半身固定在你的臂弯和腰身之间。然后用左手拇指和中指捺住宝宝的两个耳廓使之反折，堵住耳孔以防进水。

(2) 洗脸、洗头：用右手把专用小毛巾沾湿、稍稍捏干，轻轻地给宝宝擦眼睑、嘴、鼻、面额及耳朵（包括耳背）。然后在手上抹少许无泪洗发精清洗头部，后用清水洗净并擦干。

(3) 洗颈部及上、下身：解开裹在宝宝身上的毛巾。先将他的小脚放入盆中适应一下，再将屁股放进去直至全





身，仍用左臂托住头、背和腋窝，在手上抹少许婴儿皂或沐浴液，从颈部开始，依次洗净上、下身，注意洗净颈部、腋下、肘窝、大腿沟等皮肤皱褶处和手心、指（趾）缝。

(4) 让孩子俯卧在右手上，右手托住宝宝的左腋下、下巴及前胸部，用左手洗婴儿背部、臀部及下肢。

(5) 洗完后立即把婴儿从水中抱起，放在干浴巾上包裹好，轻轻拭干水分，往腋下、腹股沟处撒上婴儿爽身粉（冬春季节可不需要）。往颈部撒爽身粉时先把粉撒在成人右手心，再用左手心掩护着宝宝的口、鼻，然后右手把手上的爽身粉轻轻抹在宝宝颈部（或用粉扑沾少许爽身粉对折搓揉，轻轻铺拍在宝宝颈部）。切忌把爽身粉直接撒在婴儿颈部，以免宝宝吸入爽身粉而窒息。然后处理脐部，兜尿布、穿衣，包好再喂奶。指甲长时要修剪指甲。

第二种：盆浴洗浴法

(1) 洗澡的顺序是先洗头面部，将婴儿用布包好后把身体托在前臂上置于腋下，用手托住头，手的拇指和中指放在婴儿耳朵的前缘，以免洗澡水流入耳道。用清水轻洗面部，由内向外擦洗。头发可用无泪洗发精清洗，然后再用清水冲洗干净。

(2) 洗完头面部后，脐带已经脱落的新生儿可以撤去包布，将身体转过来，用手和前臂托住新生儿的头部和背部，把婴儿身体放入水中。注意头颈部分不要浸入到水里，以免洗澡水呛入口鼻。清洗时由上向下，重点清洗颈部、腋下、肘窝和腹股沟等处。洗完腹面再洗背面，用手托住婴儿的胸部和头，由上到下清洗背部，重点洗肛周和腠窝。洗毕立即用干浴巾包裹，然后在皮肤皱褶处涂少许爽身粉。

注意事项

1. 洗澡应安排在新生儿吃奶前 1~2 个小时，以免发生吐奶。孩子身体不舒服，怀疑生病——比如拒奶、呕吐、咳嗽厉害、体温达 37.5℃ 以上时不宜洗澡。

2. 冬季每日洗一次或 2~3 天洗一次，夏季可每天 2~3 次。动作要轻柔迅速，剪短指甲，摘掉手上所有饰品，以免擦伤宝宝皮肤。

3. 为了防止受凉，洗澡前先将包被、干净的衣服、尿布按顺序一一摆好，将浴巾铺好，再开始解衣洗澡。浴后一小时内禁止打开包被。

4. 清洗会阴部时应从前向肛门方向清洗。清洗男婴的外阴时，应将男婴的包皮轻轻上翻，用水洗去积垢，防止以后包皮粘连；清洗女婴会阴时，应将大阴唇轻轻分开，用水冲洗其中的污垢，但不可用力擦洗。

5. 头皮有乳痂者可在患处涂些润肤油，乳痂浸软后，用梳子轻轻梳去即可。如果乳痂很厚，可以每天涂 1~2 次润肤油，直到乳痂浸透后再梳去，然后用温水将头皮洗净，用毛巾盖住头部吸干水分。注意，不可用手或梳子硬梳乳痂，以免头皮破损继发感染。



新生儿眼、鼻、耳部护理

眼、耳、鼻可以说是身上最容易产生秽物的器官，而初生婴儿的秽物清理，几乎完全依赖其照顾者。为婴儿做



清洁工作，必须采取较温和的方式。如何既不引发婴儿不适，又能达到清除秽物的目的，请看方法步骤。

◎ 目的意义 . . .

保持清洁，避免感染。

◎ 用物准备 . . .

消毒棉签、棉球、清水。

◎ 方法步骤 . . .

1. 眼睛的护理 对刚出生的婴儿而言，造成眼屎的原因主要分为以下两种：

(1) 婴儿的鼻泪管发育不全，使眼泪无法顺利排出，导致眼屎累积。此种原因引起的眼屎，多为白色黏液状。

***护理方法：**每天早晨宝宝醒来后，给宝宝清洗眼部时，先把几个棉球在温水里沾湿，再挤干水分。擦另一只眼睛时要换一个新的棉球，从内眼角向外眼角擦。如果为鼻泪管发育不全所引起的，母亲在照顾时，可每天用手在婴儿鼻梁处稍加按摩数次，帮助鼻泪管畅通。

(2) 感染引起。婴儿的眼部感染，常见的有化学性及细菌性结膜炎。化学性结膜炎多由于孩子刚娩出时，为防经过母亲阴道受细菌感染，医院自行为孩子点上眼药水引起不适所致。停用后可恢复正常。细菌性结膜炎的常见原因为交叉感染，所以照顾者接触孩子时，务必洗净双手。这种结膜炎引起的眼屎多半呈黄色黏稠状。

***护理方法：**如果因受感染而起，必须由医师检查，配合抗生素眼药水治疗，同时配合家庭护理。

① 取一条干净的毛巾，用消毒过的生理盐水或煮沸放

冷的开水浸湿。

② 用毛巾一角包住食指，然后由内往外擦拭眼角，但不要反复擦拭，用毛巾的四角擦拭。若四角均使用过，则需将毛巾洗净，重复前面的步骤。

③ 患有严重的结膜炎时，想要彻底改善眼屎，则必须用生理盐水及棉花棒冲洗（与配戴隐形眼镜时用生理盐水清洗眼睛的道理相同）。注意：家中如有其他成员感染结膜炎，用物应分开，且必须洗净双手再碰触小宝宝。用左手拇指、食指轻轻分开婴儿的上下眼睑，右手持药瓶至离眼2厘米处时滴药1~2滴后放开手，用消毒棉棒轻擦干净眼周药液。如双眼发炎，则先滴患病较轻的眼睛。

2. 鼻部护理 初生婴儿鼻腔分泌物有一部分为羊水和胎脂，另一种常见的垢物多半是因婴儿吐奶或溢奶时，奶从鼻腔出来后遗留下来的奶垢。

✱护理方法

(1) 平时用无菌棉棒沾湿轻擦鼻孔周围即可。

(2) 清理鼻腔分泌物时，要先软化鼻痂，用棉棒沾清水往鼻腔内各滴1~2滴；或用母乳、牛奶滴入，经1~2分钟待鼻痂软化后再用干棉棒顺时针旋转将其拔出；或用软物刺激鼻黏膜引起喷嚏，鼻腔的分泌物即可随之排除，从而使新生儿鼻腔通畅。

3. 耳部护理 正常婴儿所产的耳屎大多为黏稠状。而异常耳垢的形成，一方面可能是因让婴儿躺着喝奶造成，另一方面因洗澡后未做耳道清洁处置导致，所以保持局部干爽很重要。





✱护理方法

(1) 平时可用无菌棉棒沾湿轻擦外耳道(耳洞之外的部分)。

(2) 洗澡后,用干的无菌棉棒插入婴儿耳朵不超过1厘米处,轻轻稍作旋转,即可吸干水分和清除秽物。

(3) 并发炎症时需按医嘱耳内滴药:家长洗干净手后,将宝宝侧卧,患耳朝上,用无菌棉棒轻擦外耳道分泌物,必要时用生理盐水或3%双氧水清洗外耳道,左手牵引耳廓,右手以滴瓶或滴管将药液滴入耳道后壁3~5滴,使药液沿耳道壁缓缓流入耳内,让宝宝保持原位5分钟左右。

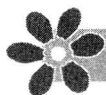
注 意 事 项

1. 进行眼睛护理时不要用手直接触摸新生儿的眼睛,以免病原菌侵入眼睛。

2. 鼻部护理时切勿用镊子强力夹出,以免损伤鼻黏膜。

3. 耳部护理时注意滴耳药的温度应接近体温(37℃为宜),以免刺激迷走神经引起眩晕、恶心等不良反应。滴药时一手拉住耳廓向后下方牵引,使外耳道成垂直方向,可使药液顺利进入外耳道深部。

4. 口腔护理时棉球蘸取的溶液不可过多,防止婴儿将溶液吸入呼吸道;操作时动作要轻,防止棉球掉到口腔后部堵住咽喉部造成窒息。



新生儿脐部护理



宝宝出生后，要经历脐带结扎和首次断脐。脐带残端一般会于出生后 7~10 天自行脱落。此期间，如果护理不周，很容易导致宝宝的脐部感染，轻者发生脐炎，严重者可导致败血症、破伤风，甚至危及宝宝生命。因此，年轻的爸爸妈妈学习一些新生儿脐部护理知识是非常必要的。

◎ 目的意义 ...

保持脐部干燥与清洁，避免摩擦，防止细菌感染。

◎ 用物准备 ...

消毒棉签、95%酒精、75%酒精、2%过氧化氢。

◎ 方法步骤 ...

1. 每日在宝宝沐浴后用消毒干棉签先擦干净脐窝水分，再蘸取 75%酒精消毒脐带残端创面弃掉，再取一根棉签蘸 75%酒精自脐根部按顺时针方向由内向外擦拭消毒脐窝和脐轮。

2. 宝宝出生 24 小时内脐带残端用无菌纱布包裹，24 小时后取下纱布让其暴露，自然干燥。

3. 当宝宝使用尿布时，注意将尿布上缘置于脐下 2~3 厘米处，尿布如果盖在脐部很容易使尿布上尿液反流而浸湿脐部。如果是男宝宝，应将宝宝的阴茎向下轻压后再包好尿片，防止宝宝小便时把脐带弄湿。注意尿布不要太靠近脐部，因为脐轮受到尿布边缘的持续摩擦会造成破损或感染。

