

育儿是一件极需气力、劳力及脑力的事，

因此，正确的育儿观念，是现代为人父母者必备的基本知识。



新手妈妈 育儿经

Smart Parents Healthy Baby

张震山◎著



 北京科学技术出版社

新手妈妈 育儿经

Smart Parents Healthy Baby

张震山◎著

北京科学技术出版社



本书的中文简体版专有出版权由台湾汉湘文化事业股份有限公司授权出版，未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

著作权合同登记号

图字：01-2004-3015

图书在版编目(CIP)数据

新手妈妈育儿经 / 张震山著. - 北京: 北京科学技术出版社, 2004.8

ISBN 7-5304-3022-X

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 079357 号

新手妈妈育儿经

作 者: 张震山

责任编辑: 章 健

责任校对: 黄立辉

封面设计: 世纪白马

版式设计: 樊润琴

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河腾飞胶印厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16

字 数: 200 千

印 张: 13

版 次: 2004 年 8 月第 1 版

印 次: 2004 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1-8000

ISBN 7-5304-3022-X/R · 743

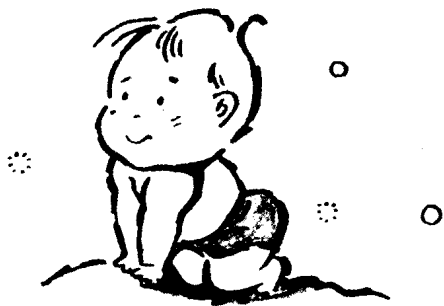
定 价: 28.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

专家的话



开始和第一个宝宝在一起生活，对于第一次为人母的你们而言，会有一些完全未知的事情出现。婴儿的表情、动作会带给您喜悦、感动，并且快乐地度过每一天。宝宝从坐开始到学习站立，而后开始练习走路的过程，每当想象这些情景，您是否充满了无比的期待呢？

然而，想到每天要为了家事与育儿的事情而忙碌并因此感到不安的妈妈也有不少。确实是如此，育儿是一件非常需要气力与劳力的事。宝宝的心情有好的时候，也有不高兴的时候，不管在任何一种心情之下，宝宝所能依赖的只有妈妈一个人了。大人会认为这是当然的道理，但对宝宝来说，往往并非如此。有时候父母想要求宝宝回答他自己身体的状况，这是不太可能的。

但是也不需要太过担心,目前您可以去请教一些已育有比较大的小孩的妈妈前辈们的意见,她们均有个共识,即认为婴儿时候的育儿阶段是非常辛苦的,但是,这个阶段的喜悦与成就感远远高于辛苦,能够拥有一个小孩而去养育他,真是太美好了,很多妈妈都是如此认为的。

在遇到不安的状况时,妈妈要如何与宝宝快乐地生活在一起,那就必须要有万全的心理准备,要把一些基本的知识事先记起来,之后多少有助于解除您的不安。这本书里所谈到的婴儿的成长、身体变化、健康管理等等事情,对第一次为人母的妈妈所碰到的“为什么?”“如何是好?”等问题可以给予相当程度的具体解说。为了使婴儿快速且健康地成长,请活用这本书。

Part1 新生儿

新生儿 /2

发育 /2

头围、胸围 /3

皮肤 /3

大卤门、小卤门 /3

脉搏、呼吸 /3

体温 /4

排便、排尿 /4

感觉器官 /4

睡眠 /5

照顾 /5

健康 /5

反射动作 /6

营养 /8

疾病 /8

特殊婴儿 /9

早产儿 /9

早产儿的原因 /10

出院后要进行定期检查 /11

过期产儿 /11

胎内过期消瘦的婴儿 /11

小样儿 /12

巨大儿 /12

未熟儿 /12

双胞胎 /17

新生儿期的常见疾病 /19

分娩障碍引起的疾病 /19

新生儿窒息 /20

血型不合引起的重症黄疸 /21

出血性疾病 /21

感染引起的疾病 /21

新生儿期不必担心的异常 /23

新生儿黄疸 /23

泌乳 /23

溢奶、吐奶 /24

新生儿月经 /25

性器膨胀 /25

鹅口疮 /25

“马牙、螳螂嘴” /25

新生婴儿的日常生活 /26

怎样剪指甲? /26

空气浴的时期 /26

婴儿体操是否会造成股关节脱臼呢? /27

日光浴的效果 /27

哺乳瓶与奶嘴的消毒应至何时为止? /28

家庭医生的选择方法(3个月) /28

耳朵的清洁, 用棉花棒在耳垂或耳孔附近将污秽擦掉 /29

轻轻抚住头部, 用棉花棒蘸婴儿油清洁鼻孔 /29

婴儿车对智能有坏影响吗?(8个月) /29

Part2 成长中的宝宝

1个月 /31

发育 /31

睡眠 /32

感觉 /32

营养 /32

照顾 /33

健康 /33

疾病 /33

2个月 /35

全身长肉, 形成婴儿体型 /35

眼光会追随着移动的物体, 开始喃喃自语 /35

以日光浴及婴儿体操为孩子锻炼身体 /36

不必担心婴儿有被抱的习惯, 应尽量爱抚他 /37

慢慢地停止夜间喂乳 /37

若婴儿喜欢, 就增加果汁的种类 /37

检查是否有先天性股关节脱臼 /38

3个月 /39

体重约是初生时的2倍 /40

过半数的婴儿头部都已稳定, 背或抱都很轻松 /40

能看见颜色, 对有色彩、声音的玩具很有兴趣 /40

吮手指是快乐的游戏, 为他做好手指清洁 /41

目录 2

选择不妨碍手脚的服装 /41

喂奶时间有规律,开始给予青菜汤 /41

若讨厌牛奶,不要勉强他喝 /41

安排好预防接种的日程表 /42

4个月 /43

体重及身高的个体差异明显 /43

被逗弄会笑,喜欢“交谈”般的感觉 /44

婴儿喜欢户外,应该每天带他散步 /44

习惯青菜汤后,试着喂食稀饭 /44

眼睛焦点无法对准时,检查有无斜视 /46

5个月 /47

有的孩子已经会翻身或用手支撑坐着 /48

能分辨母亲及他人 /48

防止坠落事故,远离危险物品 /49

尊重婴儿独自的游戏 /49

断奶饮食从练习吃糊状食物开始 /49

断乳饮食开始,会有便秘现象,饮食上要注意 /50

6个月 /51

几乎所有婴儿都会翻身了 /51

开始长牙,但个体差异大,不必太介意 /52

独自玩耍很重要,但也不可过度 /52

注意玩具不可给予过多 /52

尚未断乳者,现在开始 /52

来自母体的免疫力消失,容易生病 /53

比上个月更要注意防止意外 /53

7个月 /54

为促进其运动功能发达,让孩子多爬 /54

这个月龄的婴儿,手部变得稍微灵巧些 /55

智慧发达,记忆力增强,会模仿 /55

有的婴儿这个时期会突然夜啼 /55

若断乳顺利,开始进食糊粒的食品 /56

若是开始长牙,必须注意蛀牙 /56

8个月 /57

婴儿的运动神经达到和双亲的运动神经相似 /57

模仿力强正是智慧发达的证明 /58

有的婴儿变得不认生,有的反而更严重 /58

整理一个方便孩子活动的环境 /58

出现挑食现象,也有孩子食欲低落 /58

这个时期的进餐游戏是自主性的表现 /60

9个月 /61

有的孩子不爬就开始学站 /61

手指变得灵巧,会开关瓶盖 /62

了解简单的言语,表现出自我与喜好 /62

应该使孩子睡眠时间固定,生活有规律 /62

给孩子玩可以活动全身及运用手指的玩具 /62

若断乳顺利,增加进食次数并喂食鲜奶 /63

10个月 /65

体重增加不明显,有时还减少。只要健康便可安心 /65

智能发展明显 /66

可以坐在便盆上排泄 /66

禁止孩子的淘气,会抑制其探求心 /66

通常吃三餐断乳饮食,外加点心 /67

断乳末期,有时会经常下痢 /68

11个月 /69

会爬,也会让大人牵着到处走 /70

会敲碗,也会乱涂鸭 /70

语言的理解力增强,将语言与物体联结 /70

会造成危险的调皮行为,必须责骂 /70

父亲也应该积极参与带孩子散步或做婴儿

体操 /71

断乳饮食完成,改为幼儿饮食 /71

想要自己进食的时期 /72

若突然拉起婴儿的手,会造成肘内障 /72

1岁 /73

体重约是初生时的3倍,身高约是1.5倍 /73

1岁半左右,几乎所有的孩子都会走路 /74

有自我意识,有时会不听父母的话 /74

将近2岁时,说话会使用动词及形容词 /74

Part3 育出一个身心健康的 宝宝

给宝宝一片美丽的“天空” /76

母乳给宝宝增加爱的香醇 /77

母乳是婴儿的天然粮食 /77

授乳 /78

母乳不足,吃定量的牛奶 /79

奶粉不适合,引起消化不良(2个月)/79
 应该给婴儿饮多少白开水才对呢?/80
 厌奶,不想吃奶(3个月)/80
 深夜授乳是不是必要(4个月)/81
 人工营养儿会变成虚弱的孩子吗?(6个月)/81
 断奶/82
 添加辅食/82
 奶粉的配制/83
 饮食均衡,多摄取蛋白质/83
 婴儿食谱/84
 婴儿食物营养/84
 4~6个月离乳中期的菜单与作法/86
 6~12个月离乳中期的菜单与作法/88
 换尿片的方法/91
 现在所使用的尿片/91
 布尿片和纸尿裤/91
 初生婴儿最好使用毛织品制的尿片/94
 纸尿裤须随着成长更换新的/94
 尿裤应包在肚脐下方,勿妨碍婴儿的呼吸/94
 尿片虽要勤换,但不可太过神经质/94
 布尿片充分洗净,不可残留阿摩尼亚及肥皂/95
 要常擦干屁股,尽可能让其接触空气/96
 纸尿裤的处理方法/96
 布尿片的洗涤方法/97
 沐浴的方法/98
 婴儿每天须洗一次澡/98
 沐浴,须选择一天中最温暖的时刻/99
 室内温度约20℃,则热水温度为38~40℃/99
 沐浴时须先准备好所需的东西/100
 初为人母者,用简单的入浴法/100
 脖子挺立后,可和大人一起洗/100
 长期间无法洗澡时,可用油浴及海绵擦澡法/101
 婴儿洗澡的注意事项/101
 沐浴的必需品/101
 拥抱宝宝,促进亲情/106
 抱小孩能增进母子间的亲情,有助于成长/106
 脖子尚未挺立时,采用横抱法,身体和头勿呈角度/107
 脖子挺立后,采用站立抱法,婴儿较喜欢/107

站立时抱婴儿的方法/107
 背带虽然方便,但长时间使用,对婴儿的姿势不好/107
 长时间背孩子会压迫到胸部及肚子,故要注意/108
 背孩子时位置稍提高,母子较不易感觉累/108
 背带、妈妈外套带、婴儿架等/109
 背孩子时的注意事项/109
 带宝宝外出旅行/110
 4个月脖子挺立才能够外出/110
 自行开车带小孩很方便,但应慎重防止事故发生/110
 穿着活动性的服装,要乘车或电梯时则采用背式为最佳/111
 旅行以春、秋两季最适合,旅行时尽可能配合婴儿休息/112
 旅行的日程、搭乘车辆须配合婴儿的需要而定/112
 大人的衣服尽量少带,多准备婴儿的衣物/113
 婴儿车、婴儿座椅以配合婴儿的月龄、使用目的而选用/113
 婴儿健身操/115
 2~3个月时/116
 4个月时/118
 6个月时/120
 8个月时/122
 10~12个月时/124
 婴儿玩耍/126
 关于玩耍/126
 合适的玩具和游戏/127
 给予什么玩具/127
 一齐玩游戏/129
 安全须知/129
 定期健康检查/130
 预防接种的方法/132
 使心理健全发展的培育法/134
 为孩子换尿布时,让他自由活动5~10分钟/134
 带孩子到附近散步时不要用婴儿车,尽量用手抱或背/135
 一旦婴儿的头都能直立了就可垂直抱他了/136
 在照顾婴儿时,温和地为他说明母亲正在做什么/136



目 录

..... 4

喂完奶后一定要对婴儿说话,譬如“好喝吗?”等/136
即使只是做无意义的事,若婴儿能获得满足感
就应鼓励/137

发现婴儿缺乏表情变化时,先想自己是否有足
够的笑容/138

对婴儿生气时,先稍微远离一些,平息怒气/138

意外事故及对策/139

被熨斗灼伤了(4个月)/139

被玻璃片割伤/140

头强烈地碰撞起疙瘩/140

吃了1/4根香烟,引起痉挛(10个月)/141

吞下发夹(10个月)/141

小鱼骨刺在喉咙间,很痛(11个月)/142

不能让他呕吐的毒物(11个月)/142

把洗衣剂饮下去(11个月)/143

饮了毒物后的一般处置(1岁)/143

防止婴儿意外事故的注意事项(2岁)/144

安全须知/147

Part4 婴幼儿保健

婴幼儿的发育/150

人类是以20年时间成长/150

体型随着成长而改变/151

身高与体重是发育的基准/151

卡普指数/151

百分比值/152

运动功能是由上往下、由中心往末端发展/152

由母亲为孩子扩展社会性/152

语言发展是智能发展的基础/154

智能的发展需要外界的适度刺激/154

感情与情绪的基础在3岁就奠定/155

儿童系统保健/157

新生儿保健/157

婴儿保健/159

幼儿期保健/159

宝宝牙齿的健康/160

蛀牙不仅有损健康,而且会影响性格/160

预防牙蛀的第一步是勤于刷牙及勿沾甜食/161

常见疾病的防治/163

消化不良/163

婴儿腹泻/164

营养性缺铁性贫血/164

维生素D缺乏性佝偻病/165

蛔虫病/165

蛲虫病/165

水痘/166

龋齿/166

单纯疱疹性口炎/167

鹅口疮/168

口腔溃疡/169

眼外伤/171

沙眼/172

斜视/172

视力障碍/173

外耳炎/175

中耳炎/176

耳垢/177

耳痛/178

耳聋/180

鼻窦炎/182

流鼻血/183

扁桃体炎/184

喉炎/185

喉痛/186

上呼吸道感染/187

支气管炎/188

哮喘/189

肺炎/191

先天性心脏病/192

百日咳/194

流行性腮腺炎/194

幼儿教育/195

丰富幼儿知识,发展幼儿智力/195

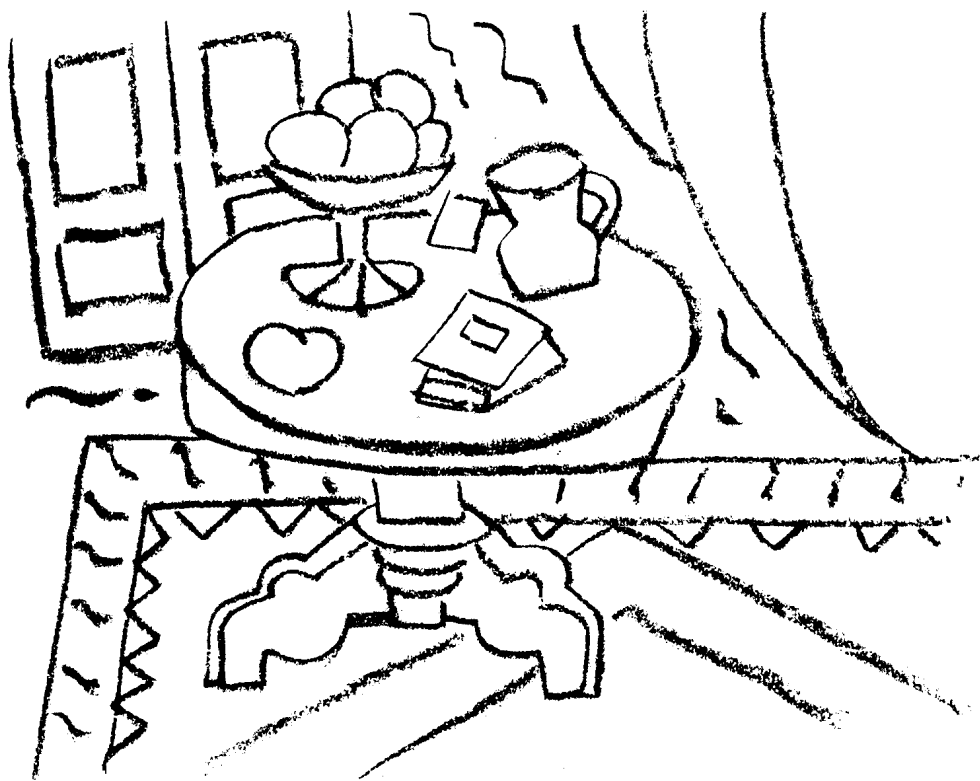
要注意培养幼儿良好的行为和品德/196

重视幼儿的身体健康/196

附录 婴儿用品预购计划表/197

Part 1 新生儿

宝贝，你停泊于妈妈温馨的怀抱





新生儿

适应外界，注意保温，母乳喂养

婴儿从初生到能适应外界生活为止的期间，称为新生儿。在这之前，婴儿生活在母体的保护下，而现在正是他们开始自立活动的重要时期。

婴儿在母体内时，接受来自母体的营养及氧气的补给。但从诞生的瞬间开始，他们必须自己摄取营养，自己呼吸。因此，婴儿的心脏构造、循环状态等体内的结构，都会发生急速变化。婴儿必须花大约两周的时间，才能适应这种变化。对婴儿而言，这是最重要的时期，必须十分注意地照顾他。

C发育……………

体重只是发育的大致标准，不必太介意。

一般婴儿在初生时体重是3公斤左右，身高约50厘米。但受到遗传自双亲的体型、怀孕期间等各种条件的影响，每个婴儿都有些个体差异。

要判断婴儿的发育是否良好，必须从身高、体重、头围、胸围、肤色、气色、手脚的活动及各种反射运动等广范围的观察；而体重增加的状况，也是发育的大



致标准之一。总而言之，新生儿只要能大声哭泣，手脚活动自如，吸乳力强，睡得好，肤色透红，全身圆润，就可算是健康的。

C 头围、胸围.....

出生时的婴儿头很大，头围比胸围大0.5~1厘米；到了1~2个月，头围与胸围的大小相等；自此以后胸围会慢慢增大。

C 皮肤.....

出生2~4天以后，婴儿的皮肤会变干、变白，薄皮肤屑会不断剥落，此现象称为生理性落屑，代表新陈代谢很激烈，约经1周之后就会自然停止，并变成干净的粉红皮肤。婴儿的皮肤很敏感又很容易受伤，所以应避免用指甲去掐他。



C 大囟门、小囟门.....

婴儿的头顶前后方各有一块会跳动的地方，前面的称为大囟门，后面的称为小囟门。这是因为四块头骨彼此尚未紧密结合所形成的空隙。

用手触摸时可发现有脉搏跳动的感觉，必须特别注意囟门处不可受到碰撞或压迫。

小囟门在两个月左右会封闭，但大囟门大约在一年或一年半时才会封闭。

C 脉搏、呼吸.....

刚出生的婴儿呼吸很快，每分钟在40~50次，而呼吸的深度与节奏不规则，2~3天之后就很不稳定了。但哭闹或吸乳时又会发生变化。

脉搏的变化也很剧烈，静静躺着时会降到每分钟80次左右，哭闹时则增至



100次以上，不过平均为140~160次。

C 体温·····

刚出生的婴儿体温较高，约为 38°C ，但有时也会暂时下降，持续数小时低温后不久又会上升，恢复到 $37\sim 37.5^{\circ}\text{C}$ 。

但刚出生的婴儿自行调节体温的功能尚未完善，因此容易受周围环境的影响，必须特别注意保温。

C 排便、排尿·····

婴儿出生1天后会排出黑色黏粪，称为胎便，这是因为胎儿在母体时肠中积存有胆汁、消化液、羊水所致的。等开始吃奶之后粪便就会变成略带绿色，四五天后就会与一般大便相同。

排便次数因人而异。一般而言，吃母乳的婴儿排便次数较多，粪便也较软。

排尿则是在刚出生不久或1日之内就开始了，在出生7天以前，每天约为六七次，然后会慢慢增加到每天10次以上。

有时排尿后尿布会变成砖红色，这是由于婴儿的尿中含有尿酸盐之故，并不算是病，这种现象不久之后便会自然消失。

C 感觉器官·····

新生儿感觉器官的发育归纳如下：

★视觉 刚出生的婴儿并不是看不到，而是只约有0.01的视力，可区别明暗。经过几周后，已模糊地能看见东西，眼光也会追随着能动的物体。

★听觉 婴儿从刚出生起似乎就有听觉，有时会被巨大的声音吓着，对别人的说话声音也会表示关心，尤其对母亲的声音会有强烈的反应。因此，母亲在喂奶后及换尿片后，可以抱抱婴儿，和他说话，凝视他，以此作为母子间的交流。

★嗅觉 把母亲的乳房靠近婴儿的脸时，婴儿便会把脸凑近开始吸奶，有的则可闻到奶粉味道，这表示从出生开始婴儿的嗅觉就已达某种程度。

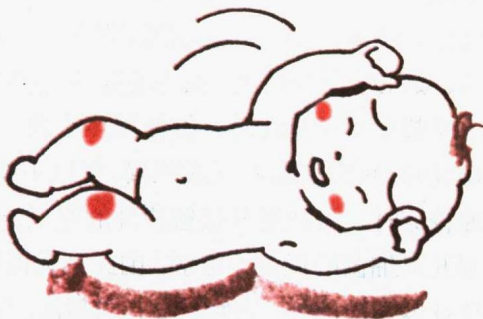
★味觉 能分辨味道的是舌尖上的味蕾，婴儿也有很完整的味蕾，所以味觉



很发达，尤其爱吃甜食，讨厌苦与辣味，把苦与辣的食物送入婴儿口中，婴儿就会用舌头推出或吐出。

★**皮肤感觉** 皮肤的感觉包括压觉、痛觉、热觉、冷觉，婴儿的这些感觉已相当发达，其中又对温度最为敏感，冲牛奶或洗澡水太烫或太冷时，婴儿都会发生哭闹情形；用冰冷的手触摸婴儿时，婴儿也会表现出受惊的反应。

把他放在浴盆里或是让他睡觉时两手和手指都会张开，像要依靠什么东西的样子



C 睡眠.....

新生儿期婴儿除了吃奶、哭闹与排泄的时间外，几乎都在睡觉，这时婴儿完全无日夜的区别，整天都在睡眠状态。随着发育成长才会有清醒与睡眠之分。

C 照顾.....

即使在整天睡觉的时期，抚摸也是很重要的。

新生儿脑部发育尚未成熟，还不会思考。但眼睛、耳朵有反应，皮肤也有感觉。因此，可以用母亲的笑容、温柔的呼唤，来联系母子之爱。

C 健康.....

保温、安静、营养及防止感染是最重要的事情。



刚出生时期的婴儿，肚子饿了就哭，吃饱了就睡，一再重复。换言之，他们几乎一整天都在熟睡中，醒来的时间非常短，但婴儿即使在熟睡期间，为了适应由胎内至胎外急剧的环境变化，他们身体的所有功能，都在进行大改革。

因此，要给婴儿合适的室温、寝具，留意噪声，为他们安排一个舒适的环境。不过，若是太过紧张，也会使孩子变得神经质。所以对日常生活不必过于费心思，保持平常心即可。保温对婴儿而言也是很重要的。这个时期的婴儿还不太能自己调节体温，受外界影响很大，因此要经常为他们保持舒适的温度。室温以在20℃左右较佳，稍微温暖些，婴儿会较安宁。冬天使用暖炉等使屋子温暖时，空气容易污浊，要注意室内换气。也要注意尽量选择不会污染空气的暖房设备。若是实在无法使整个屋子变暖时，就使用热水袋，或为孩子多加些衣服，帮他保温。

盛夏时，可以使用冷气或风扇。但风不要直接吹在婴儿身上，以免使他太冷。早、晚较凉时，可让婴儿接触户外的空气，尽量使用自然的方法。

婴儿对细菌的抵抗力很弱。因此各方面要十分注意，防止细菌感染。除了婴儿本身身体的清洁外，衣物、寝具的清洁，喂乳器具的消毒，甚至照顾者的手部卫生，包括婴儿的毛巾清洁等，都要非常注意。

C 反射动作……………

新生儿会出现许多反射动作，这些都是在无意识中发生的，而且随着大脑的发达，这些反射动作在3~4个月之后就会消失。

★**摩洛反射** 在婴儿的周围拍打墙壁，婴儿会反身伸直双手，呈现想抱住某种东西的姿势。

★**把握反射** 把手指或其他物体接触婴儿手掌，婴儿就会紧紧握住，这种反射动作会使婴儿想抓住手掌中的物体。

★**吸吮反射** 用手指摸婴儿的嘴唇或嘴边，婴儿就会把嘴朝向那个方向，并伸出舌头想要吸吮，而把乳头放入婴儿口中，在无人教的情况下，婴儿就会自然吸奶了。



请确认婴儿的原始反射



将婴儿俯卧，从背部压下去时身体就会挺起胸来



婴儿睡着的时候，把两手张开，使上身抬起的样子时，婴儿也会自己一点点想向上抬起而把肘部弯曲，头部稍微往后抬起



追赶的反射。在婴儿的脸上用手指轻轻压下去时，他会朝压下去的方向寻找乳头



这是不需要人家教他的，只要找到乳头就会拼命地吸食



妈妈将手指让他握着时意外地感觉握力很强



把手放在婴儿的腋下将他抱起在空中，他的双脚就会像走路一样的摇动



C 营养·····

母乳最有营养，应尽量喂食母乳。

对婴儿来说，母乳是最有营养的。母乳中含有多种称为IgA的免疫物质，以及具有杀菌作用的溶菌酶，能预防婴儿生病、过敏。

而且母乳的成分也较适合婴儿的消化、吸收。同时，借着喂哺母乳，母亲可以给婴儿更多的抚慰，有利于加深母子感情。

虽然母乳有以上众多的优点，但若因某种理由无法喂食母乳，或母乳不足时，就只好给予人工营养。这种情况下，还能喂少许母乳的人，就先喂母乳，然后再添加人工营养。婴儿需要水分，所以只要婴儿愿意喝，也可以给予稀释果汁、白开水、麦茶等。尤其是夏季，更要为婴儿补充足够的水分。

C 疾病·····

这个时期是容易患湿疹及尿布疹的时期。

新生儿期由于脂肪分泌较多，因此容易长湿疹等。湿疹大多与体质有关，视情况而定，治愈通常需要花较长时间。要遵从医师指示治疗，使用适当的软膏。同时要为婴儿剪指甲，免得他自己去抓患部。为了预防尿布疹，要勤换尿布，保持干燥。