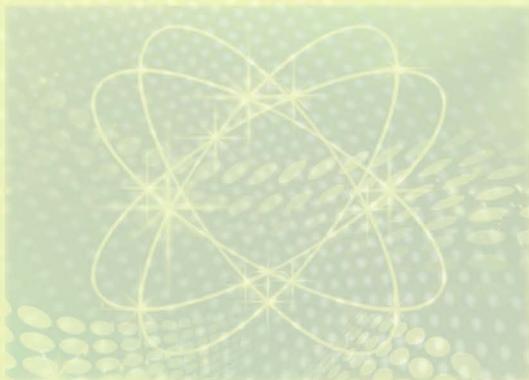


0-1岁宝宝养护问答

段宇 编著



人民军医出版社



0-1 岁宝宝养护问答

0-1SUI BAobao YANGHU WENDA

编著 段 宇

主审 李在玲



人民军醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目(CIP)数据

0—1岁宝宝养护问答/段宇编著. —北京:人民军医出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5091-8162-1

I. ①0… II. ①段… III. ①婴幼儿—哺育—问题解答
IV. ①TS976.31-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第308675号

策划编辑:张田 文字编辑:陈鹏 王月红 责任审读:黄栩兵

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8225

网址:www.pmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:4.125 字数:92千字

版、印次:2015年1月第1版第1次印刷

印数:0001—4000

定价:18.00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

准妈妈经过了十月怀胎的艰苦岁月,终于迎来了小宝宝的诞生,全家人除了满心喜悦,随之而来的恐怕就是手忙脚乱了。面对这个可爱的小生命,我们有时候会无从下手,宝宝是那么的幼小,那么的柔软,我们唯恐一不小心就“碰”坏了他(她)。可爱的小宝宝还不会说话,只会用哭声表达感情,这时我们会很着急,宝宝为什么会哭呢?我们该为他(她)做什么呢?在这个时期,宝宝的一举一动,一颦一笑,都会牵动着我们的心。要知道,1岁以内是宝宝生长发育的关键时期,这段时间,无论是宝宝的 身体发育还是智力发育都十分迅速。如果在这个阶段,不重视对宝宝的养护,忽视了宝宝的一些异常表现,有可能对宝宝的健康成长造成不良的影响。

实际上,在养护宝宝的过程中,如果我们多了解育儿常识,就不会那么慌乱了。宝宝在发育过程中有各种特征,我们要仔细观察是不是符合标准,如果出现一些异常,例如双眼对光没有任何反应,在宝宝附近摇晃拨浪鼓之类的响声玩具,宝宝对声音没有反应等,家长必须引起重视,及时就医。为了让宝宝幸福、健康地成长,我们有必要了解婴儿养育常识。

本书主要针对婴儿这一成长的关键时期,以答疑解惑的形式介绍了婴儿的体格发育特点、喂养常识、日常生活中的基本护理、

常见疾病的护理、安全与防护、心理健康及早期教育等内容,适合年轻父母和妇幼保健人员阅读参考。

恳请读者对书中的不足或疏漏之处提出宝贵意见。

编 者

2014年7月



目 录

一、新手爸妈应该了解的新生儿常识

(一)认识 0—1 岁的宝宝 / 1

1. 什么是新生儿期？新生儿期需要注意哪些问题 / 1
2. 什么是婴儿期 / 1
3. 新生儿是如何划分的 / 2
4. 新生儿的体重一般是多少 / 2
5. 0—1 岁的婴儿体重每个月应长多少克 / 2
6. 父母应怎样科学地看待新生婴儿的体重 / 2
7. 新生儿的身长一般是多少 / 3
8. 0—1 岁的宝宝身长每个月应长多少厘米 / 3
9. 新生儿的头围一般有多少厘米 / 3
10. 宝宝的头围太大,为什么意味着有病变的可能性 / 4
11. 宝宝的头围过小,为什么预示有器质性的疾病 / 4
12. 什么是囟门？如何从囟门、头围判断宝宝的脑发育状况 / 5
13. 新生儿的胸围一般是多少厘米？如果胸围比头围大,可能的原因是什么 / 5
14. 新生儿的呼吸有什么特征 / 5
15. 为什么新生儿的呼吸快而不规则 / 6
16. 新生儿的脉搏有什么特征 / 6
17. 新生儿的体温有什么特点？应注意哪些问题 / 6



18. 怎样观察新生儿的小便？新生儿不排尿的原因是什么 / 7
 19. 怎样观察新生儿的大便？母乳喂养和人工喂养的新生儿大便有何区别 / 7
 20. 新生儿为什么要用力才能排出大便 / 7
 21. 为什么新生儿的皮肤格外“娇气” / 8
 22. 新生儿的脐带何时脱落？护理新生儿的脐带时要注意哪些细节 / 8
 23. 您了解0—1岁宝宝的视觉功能吗？怎样训练宝宝观察事物的能力 / 9
 24. 如何判断宝宝的视力是否正常 / 10
 25. 您了解0—1岁宝宝的听觉功能吗？他们的听觉发育有什么特点 / 11
 26. 如何判断宝宝的听觉是否正常 / 11
 27. 宝宝听力有损伤该怎么办 / 12
 28. 新生儿的触觉有什么特点 / 12
 29. 新生儿的味觉有什么特点 / 13
 30. 新生儿的嗅觉有什么特点 / 13
 31. 0—1岁的宝宝语言发育分为哪些阶段 / 13
 32. 新生儿的先天反射活动有哪些 / 14
 33. 怎样清洁宝宝的口腔 / 15
 34. 0—1岁的宝宝约长几颗牙齿 / 16
 35. 宝宝乳牙的萌出有什么顺序？宝宝长牙时会有哪些生理现象 / 16
 36. 宝宝的乳牙萌出过晚，可能是由哪些原因引起的 / 17
- (二)新生儿期的特殊生理现象 / 17**
37. 怎么区分新生儿生理性黄疸、病理性黄疸和母乳性黄疸 / 17
 38. 新生儿出生后体重为什么会降低 / 18



39. 新生儿的体温为何会偏低 / 18
40. 有的新生儿为什么会吐出黄色或咖啡色的液体 / 18
41. 什么是“马牙”? 需要治疗吗 / 19
42. 新生女婴为什么会有假月经和白带 / 19
43. 为什么新生儿乳房会肿大? 挤乳房科学吗 / 19
44. 新生儿的手指为什么掰不开 / 20
45. 什么是枕秃? 发生枕秃的原因是什么 / 20
46. 若宝宝出现生理性枕秃, 应如何护理 / 20
47. 新生儿为什么会 出现下颌或肢体抖动的现象 / 21
48. 新生儿为何爱出汗? 怎么判断宝宝是生理性多汗, 还是病理性多汗 / 21
49. 新生儿为何会脱皮 / 22
50. 新生儿为什么会 出现皮肤红斑 / 22
51. 新生儿为何爱啼哭? 家有“夜啼郎”该怎么办 / 22
52. 怎样找出宝宝啼哭的原因 / 23
53. 宝宝的微笑分为几个阶段 / 24
54. 为什么新生儿容易饿 / 25
55. 为什么新生儿总是在睡觉 / 25
56. 为什么新生儿有双“扁平足” / 26
57. 为什么新生儿看起来是“罗圈腿” / 26
58. 为什么刚出生的宝宝看起来都有点“对眼” / 26
59. 为什么新生儿只能用鼻子呼吸 / 26
60. 为什么新生儿不流眼泪 / 27
61. 为什么新生儿爱打嗝 / 27
62. 为什么新生儿爱放屁 / 27
63. 为什么新生儿易脱水 / 27
64. 为什么新生儿的耳郭那么软 / 28
65. 常见的新生儿胎记有哪些 / 28



二、新手爸妈如何喂养宝宝

66. 新生儿期需要哪些营养 / 29
67. 婴幼儿容易缺乏哪些营养素? 应采取什么措施来预防宝宝的营养素缺乏 / 30
68. 为什么要提倡母乳喂养 / 31
69. 母乳喂养有哪些优点 / 32
70. 什么是初乳? 为什么初乳是送给宝宝出生时的最好礼物 / 33
71. 奶水分泌过程是怎样的 / 34
72. 什么是“前奶”? 什么是“后奶” / 35
73. 怎样实现纯母乳喂养 / 35
74. 夜间喂奶要注意什么 / 36
75. 乳头内陷的妈妈,可以喂奶吗 / 36
76. 乳头皲裂(裂口)了,怎么办 / 36
77. 母乳喂养的妈妈怎样补充营养 / 37
78. 母乳喂养的妈妈能吃药吗 / 37
79. 怎么知道宝宝是否饿了 / 37
80. 怎么知道奶量是否足够呢 / 38
81. 喂奶时,为什么要确保两边乳房都要吸吮 / 39
82. 宝宝吐奶或溢奶怎么办 / 39
83. 为什么要按需喂养 / 40
84. 为什么宝宝在某一个阶段需要频繁喂母乳 / 40
85. 怎样给爱睡觉的宝宝喂奶 / 40
86. 婴儿吃奶量减少怎么办 / 40
87. 奶水确实不足的母亲,该怎么办 / 41
88. 什么情况下不宜母乳喂养 / 42
89. 宝宝6个月后,母乳就没有营养了吗 / 43
90. 什么时间断奶合适 / 43



91. 什么是混合喂养 / 44
92. 最好从哪个月龄开始,给宝宝添加辅食 / 44
93. 有哪些征兆表示宝宝已准备好接受辅食 / 45
94. 辅食添加过晚有哪些危害 / 45
95. 什么是换乳期? 辅食添加的原则是什么 / 46
96. 辅食添加时需要注意什么? 辅食添加的顺序是什么 / 46
97. 哪些食物适合作为宝宝的辅食 / 46
98. 给宝宝喂辅食时需要注意什么 / 47
99. 哪些食物避免过多喂食 / 47
100. 宝宝喝多少水才够 / 48
101. 怎样科学地给宝宝喂饮料 / 48
102. 宝宝的辅食需要加调味料吗 / 49

三、新手爸妈如何护理宝宝

103. 什么是头皮乳痂? 如何给宝宝清洗头皮乳痂 / 50
104. 头皮乳痂清洗后,如何护理 / 50
105. 怎样给宝宝洗脸、洗手 / 51
106. 如何为宝宝清洁鼻腔 / 51
107. 如何清洗宝宝的眼屎 / 52
108. 如何清洗宝宝的耳郭 / 52
109. 怎样给宝宝清洁臀部 / 52
110. 什么是尿布疹? 宝宝出现尿布疹了怎么办 / 53
111. 宝宝皮肤干燥怎么办 / 53
112. 如何给宝宝洗澡? 给宝宝洗澡时需注意什么 / 53
113. 宝宝在什么状况下,不适合洗澡 / 54
114. 选择婴幼儿护肤品要注意什么 / 55
115. 宝宝为何要慎用爽身粉 / 55
116. 如何正确使用爽身粉 / 55
117. 您能听懂宝宝哭声的含义吗 / 55



- 118. 哪些疾病可能引起宝宝长时间啼哭 / 56
- 119. 怎样判断宝宝的大便是否正常 / 56
- 120. 怎样判断宝宝的小便是否正常 / 57
- 121. 新生儿为什么总是睡觉? 宝宝睡多长时间适宜 / 58
- 122. 导致新生儿睡眠不安稳的原因有哪些呢 / 58
- 123. 有哪些方法可提高宝宝的睡眠质量 / 59
- 124. 宝宝喜欢趴着睡觉,怎么办 / 59
- 125. 哪些情况下,宝宝不可趴睡 / 60
- 126. 为什么宝宝睡觉时不要开灯 / 60
- 127. 怎样为宝宝选择纸尿裤 / 61
- 128. 纸尿裤会影响男婴将来的生育能力吗 / 61
- 129. 在宝宝多大时,训练宝宝使用马桶 / 62
- 130. 挑选宝宝穿的衣服时,要注意什么 / 62
- 131. 宝宝的内衣需要天天换吗 / 63
- 132. 清洗宝宝的衣服时应注意什么 / 63
- 133. 什么时间给宝宝进行日光浴 / 64
- 134. 夏季如何预防宝宝长痱子 / 64

四、宝宝常见疾病护理

- 135. 怎么治疗新生儿病理性黄疸 / 65
- 136. 什么是新生儿肺炎? 怎么判断宝宝患了肺炎 / 65
- 137. 宝宝得了肺炎,怎么养护 / 66
- 138. 什么是鹅口疮? 有什么症状 / 67
- 139. 宝宝为什么会得鹅口疮 / 67
- 140. 宝宝得了鹅口疮怎么养护 / 67
- 141. 什么是婴儿湿疹 / 68
- 142. 怎么护理湿疹宝宝 / 68
- 143. 引起宝宝咳嗽的主要原因有哪些 / 69
- 144. 引起宝宝发热的因素有哪些 / 70



- 145. 引起宝宝感冒的因素有哪些 / 70
- 146. 宝宝感冒了,怎么护理 / 71
- 147. 引起宝宝腹泻的原因有哪些 / 72
- 148. 怎么护理腹泻宝宝 / 72
- 149. 什么是婴儿肠套叠? 它的危险是什么? 肠套叠的病因是什么 / 73
- 150. 怎么护理肠套叠宝宝 / 73
- 151. 婴儿脐疝的症状有哪些 / 74
- 152. 新生儿和婴儿便秘的原因分别是什么 / 74
- 153. 怎么判断宝宝是否便秘 / 75
- 154. 怎么治疗宝宝便秘 / 75
- 155. 什么是幼儿急疹? 有哪些症状 / 75
- 156. 宝宝得了幼儿急疹,怎么护理 / 76
- 157. 如何判断宝宝过敏 / 76
- 158. 如何判断宝宝是否为食物过敏 / 77
- 159. 如何预防宝宝食物过敏 / 77
- 160. 如何测试宝宝是否为过敏体质 / 78
- 161. 什么是维生素 D 缺乏性佝偻病? 原因有哪些 / 79
- 162. 维生素 D 缺乏性佝偻病有哪些临床表现 / 80
- 163. 维生素 D 缺乏性佝偻病怎么治疗 / 81
- 164. 如何发现宝宝患中耳炎了 / 82
- 165. 宝宝得了中耳炎要怎么治 / 82
- 166. 什么是新生儿脑瘫 / 83
- 167. 新生儿脑瘫有哪些原因? 有哪些症状? 怎样预防和治疗 / 83

五、宝宝的安全与防护

- 168. 哪些食物容易噎住宝宝 / 86
- 169. 0—1 岁的宝宝要警惕哪些室内意外事故 / 87



- 170. 学爬期的宝宝,在哪里爬比较安全呢 / 87
- 171. 如果宝宝从高处跌下来,该怎么应对呢 / 88
- 172. 如何既让宝宝保持适度的挫折感与独立性,又能保证他们的安全呢 / 89
- 173. 为避免宝宝在洗澡的过程中受到意外伤害,要做到哪几点 / 89
- 174. 宝宝洗澡时不小心呛到水了,该怎么办 / 89
- 175. 宝宝喜欢吃手,该如何预防呢 / 89
- 176. 宝宝被轻微烫伤,该怎么办 / 90
- 177. 该如何培养宝宝的安全意识 / 90
- 178. 哪些玩具适合“什么都爱乱咬”的宝宝 / 91
- 179. 0—1岁宝宝怎么睡才能健康安全呢 / 91
- 180. 入住新装修的房子是否会对宝宝有害 / 91
- 181. 宝宝外出坐车时为什么要用儿童安全座椅 / 92

六、宝宝的心理健康

- 182. 0—1岁婴儿的情绪是如何发展的 / 94
- 183. 为什么要多抱宝宝 / 94
- 184. 怎样和宝宝交流 / 95
- 185. 为什么父母尽量不要在宝宝面前发生争执 / 96
- 186. 宝宝为什么害怕陌生人 / 97
- 187. 宝宝为什么害怕同亲人分开 / 97
- 188. 婴儿依恋期有哪些特点 / 97
- 189. 婴儿依恋存在哪三种类型 / 98
- 190. 婴儿的三种依恋类型各有什么特点 / 99
- 191. 为什么要努力培养母子依恋关系?妈妈在宝宝的成长过程中有多重要 / 100
- 192. 怎样建立良好的母子依恋关系呢 / 101
- 193. 婴儿的气质分为哪三种类型?怎样养育不同气质类型



的宝宝 / 102

194. 是什么原因导致宝宝不同的依恋类型呢 / 103

195. 怎么测试您的宝宝是否是健康依恋 / 104

196. 测一测:你的宝宝是什么气质类型 / 106

七、宝宝的早期教育篇

197. 怎么让初生宝宝认识周围世界 / 112

198. 怎么把音乐引入小宝宝的生活中来 / 112

199. 音乐能产生哪些教育效果 / 113

200. 为什么要让宝宝多活动手脚 / 113

201. 为什么要让宝宝多接触大自然 / 113

202. 为什么要让宝宝多和人接触 / 114

203. 玩具对宝宝产生的教育效果有哪些 / 114

204. 不要陷入早教误区 / 115

205. 婴儿早教有哪些注意事项 / 115

一、新手爸妈应该了解的新生儿常识

新生儿期是指自胎儿娩出脐带结扎时开始至28天之前,新生儿期是婴儿期中的一个特殊时期。

婴儿期是指个体从出生到1周岁以前的时期。婴儿从出生到1岁的阶段是个体身心发展的第一个加速时期。

(一)认识0-1岁的宝宝



1. 什么是新生儿期? 新生儿期需要注意哪些问题

新生儿期是指自胎儿娩出脐带结扎时开始至28天之前。由于这个时期在婴儿生长发育和疾病方面具有非常明显的特殊性,且发病率高,死亡率也高,因此,被列为婴儿期中的一个特殊时期。需要注意的是,在新生儿期,由于脱离母体转而独立生存,所处的内、外环境发生根本的变化,但宝宝的适应能力还不完善。另外,产妇分娩过程中可能的损伤、感染延续存在,先天性畸形也常在此期表现。



2. 什么是婴儿期

婴儿期是指个体从出生到1周岁以前的时期。婴儿从出生



到1岁的阶段是个体身心发展的第一个加速时期。在这个阶段,婴儿不仅身体迅速长大,体重迅速增加,而且脑和神经系统也迅速发展起来。在此基础上,婴儿的心理也在外界环境刺激的影响下发生了巨大的变化。



3. 新生儿是如何划分的

根据分娩时的孕周,新生儿分为足月儿(胎龄满37周,不满42周),早产儿(胎龄满28周,不满37周),过期产儿(胎龄超过42周)。



4. 新生儿的体重一般是多少

根据体重值,新生儿分为正常体重儿(体重 >2500 克, <4000 克),低体重儿(体重 <2500 克),巨大儿(体重 ≥ 4000 克)。



5. 0—1岁的婴儿体重每个月应长多少克

婴儿有个体差异,一般出生后头3个月长得最快,每个月平均约增重800克。1周岁时体重可以达到出生时的3倍,为9000~10000克。



6. 父母应怎样科学地看待新生婴儿的体重

婴儿出生时的平均体重是3千克左右,正常男婴要比女婴稍重一些。如果婴儿的体重在平均体重之下,但不少于2.5千克,则属于体重正常的婴儿。如果出生时比较瘦小、体重较轻,需要母亲对新生儿付出更多的耐心。母乳喂养时,由于新生儿瘦小,吸吮力会弱些,应采取少吃多喂的方法,使新生儿的总喂奶量不减少,同时也有利于新生儿的消化与吸收。另外,也可进行新生儿抚触、做新生儿体操,这些方法可以增加新生儿胃泌素的分泌,



提高食欲,促进消化与吸收。



7. 新生儿的身长一般是多少

新生儿出生时的平均身长为 50 厘米,男婴、女婴有 0.2~0.5 厘米的差别。正常新生儿之间,身长也略有差异,但差异很小。



8. 0—1 岁的宝宝身长每个月应长多少厘米

一般每个月增长 3~3.5 厘米,到 4 个月时增长 10~12 厘米,1 岁时身高可达出生时的 1.5 倍左右。



9. 新生儿的头围一般有多少厘米

新生儿在出生时头围约为 34 厘米,前 6 个月增加 8~10 厘