

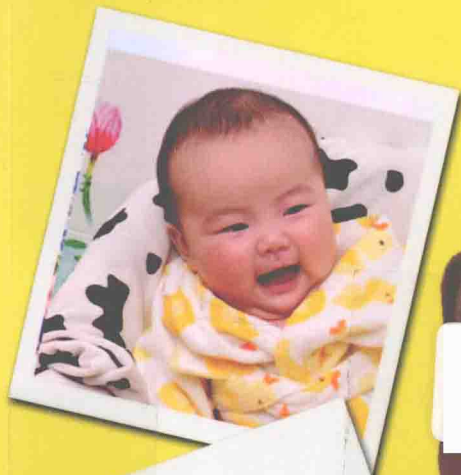
# 育儿一天一页

中国早教网孕产中心专家组◆编著

中国早教网育儿专家倾力奉献

健康 · 发育 · 智力

宝宝健康、发育问题解惑  
智力开发指导  
成长心理解答  
轻松养育聪明宝宝



金盾出版社

# 兔 育 儿 天 页

中国早教网孕产中心专家组◆编著

常州大学图书馆  
藏书章

金盾出版社

## 内 容 提 要

本书全面涵盖了从宝宝刚出生到一周岁的育儿过程,力求为各位家长解惑。

中国早教网专家团队针对婴幼儿身心发育规律和特点,结合最新的育儿学科发展的研究成果而编写的适合家庭使用的育儿图书。针对读者经常碰到的问题,作者进行了全面、系统的介绍,将婴幼儿养育方式,以一天一页的形式呈现在新手父母面前,同时例举宝宝出生后第一年里可能遇到的种种问题。详细为新手父母讲解了0~1岁宝宝的成长指标,喂养、护理、疾病预防、预防接种及早期能力开发等方方面面的知识,每天讲一点,专家的指导和过来人的经验让育儿更轻松。

### 图书在版编目(CIP)数据

育儿一天一页/中国早教网孕产中心专家组编著. —北京:金盾出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5082-9315-8

I. ①育… II. ①中… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 046943 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:23.75 字数:220千字

2015年1月第1版第1次印刷

印数:1~5000册 定价:65.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



# 前言

宝宝出生不仅是一个新生命的诞生，也是一个家庭的希望、幸福、梦想的延续，家长内心的激动和兴奋不言而喻，但是疑惑、不安也随之而来。

面对读者的疑虑，本书全面涵盖了宝宝刚出生到幼儿期的育儿全过程，力求为各位家长解惑。

本书是中国早教网专家团队针对婴幼儿身心特点和发育规律，结合最新的育儿学科发展的研究成果，编写出的适合家庭使用的备查图书。力求全方位地提供宝宝在婴幼儿期遇到的饮食、健康、教育等育儿知识，打造出细致、经典的育儿书籍。

希望能让更多的家庭、受到专业的孕育期指导服务，让宝宝得到及时的、细致的专业呵护和良好的早期教育。

希望通过我们共同努力，全面提升中国下一代的早教发展水平。

中国早教网孕产中心

# 目录

- 有了宝宝的感受……1
- 宝宝什么时候第一次排尿……2
- 一定要早开奶吗……3
- 为什么宝宝的大便是黑绿色的……4
- 宝宝体重减轻是因为吃得少了吗……5
- 宝宝按时喂养还是按需喂养……6
- 母乳喂养就是指宝宝只吃母乳吗……7
- 宝宝吐奶是生病了吗……8
- 含着乳头睡觉对宝宝有影响吗……9
- 哪些新妈妈不宜哺乳……10
- 怎样给人工喂养的宝宝挑选配方奶粉……11
- 早产的宝宝也要母乳喂养吗……12
- 早产的宝宝应如何喂养……13
- 为什么宝宝有时不肯吃奶……14
- 宝宝奶瓶要消毒……15
- 怎样判断妈妈奶水是否充足……16
- 宝宝老是含着奶头不放怎么办……17
- 怎样帮宝宝练习吞咽……18
- 男宝宝用纸尿裤会影响生育功能吗……19
- 宝宝的手脚要不要包起来……20
- 宝宝突然发抖……21
- 宝宝败血症有何症状……22
- 应不应该经常抱着宝宝……23
- 宝宝太乖是不是正常……24
- 宝宝睡觉的时候要不要开夜灯……25
- 为什么要给宝宝做抚触……26
- 宝宝生了鹅口疮，妈妈该怎么办……27
- 妈妈该如何为宝宝“抚触”……28
- 宝宝易得肺炎，新妈妈怎样及时发现……29
- 宝宝应该什么时候开始学说话……30
- 宝宝为什么会惊厥……31
- 满月的宝宝体格发育有哪些标准……32
- 宝宝能剃满月头吗……33
- 宝宝可以开始晒太阳吗……34
- 宝宝用怎样的姿势睡觉最合适……35
- 怎样给宝宝把大、小便……36
- 怎样通过大便看宝宝的身体异常……37
- 啊，我的宝宝是罗圈腿……38
- 宝宝皮肤褶皱处糜烂怎么办……39
- 可以单独用米粉来喂养宝宝吗……40
- 宝宝需要健身吗……41
- 宝宝床上的玩具应该怎样挂……42
- 宝宝经常打嗝怎么办……43
- 怎样给宝宝包尿布……44
- 怎样防止宝宝睡偏了头……45
- 宝宝持续拉肚子，体重却不见下降，这是为什么……46
- 怎样及时发现宝宝的听力异常……47
- 怎样及时发现宝宝的视力异常……48
- 妈妈应如何指导新雇的保姆……49
- 女宝宝外阴发红是怎么回事……50
- 宝宝多大才能认识妈妈的脸……51
- 宝宝感冒了有什么表现……52
- 宝宝患感冒能用抗生素吗……53
- 宝宝哭是什么信号……54
- 妈妈怎样帮宝宝换衣服……55

- 鼻痂堵住了宝宝的鼻孔怎么办……56
- 给宝宝洗脸……57
- 为什么宝宝的头总是偏向一侧……58
- 什么是克丁病……59
- 宝宝应该接种哪些疫苗……60
- 2个月的宝宝体格发育有哪些标准……61
- 宝宝什么时候服用小儿麻痹糖丸……62
- 宝宝不会走路，需要穿袜子吗……63
- 宝宝为什么易患中耳炎……64
- 宝宝2个月大时需要补充钙剂和维生素吗……65
- 宝宝发生窒息时应该如何处理……66
- 什么是Hib疫苗接种……67
- 宝宝多久排便一次正常……68
- 宝宝不会笑是怎么回事……69
- 天气冷，宝宝可以使用热水袋吗……70
- 为什么宝宝会吮吮手指……71
- 宝宝鱼肝油补多了会有危险吗……72
- 如何帮助宝宝清理眼屎……73
- 可以用尿布给宝宝擦屁股吗……74
- 怎样让宝宝长出好头发……75
- 宝宝的眉毛需要刮吗……76
- 宝宝得了尿布皮炎怎么办……77
- 小儿脑炎……78
- 什么是化脓性脑膜炎……79
- 怎样让宝宝知道睡觉的时间……80
- 为什么宝宝会手脚冰凉……81
- 宝宝“枕秃”是怎么回事……82
- 怎样让宝宝睡个好觉……83
- 妈妈怎样给宝宝制作果蔬汁……84
- 父母怎样判断宝宝的营养状况……85
- 怎样通过宝宝的睡眠看病情……86
- 宝宝湿疹是怎么回事……87
- 如何训练宝宝抬头……88
- 宝宝的尿为什么是白色的……89
- 宝宝应该什么时候用枕头……90
- 职业妈妈怎样母乳喂养宝宝……91
- 3个月的宝宝体格发育有哪些标准……92
- 爸爸妈妈应该怎样和宝宝说话……93
- 怎样帮助宝宝练习翻身……94
- 摇晃宝宝会造成损伤吗……95
- 宝宝的鼻子能捏挺吗……96
- 怎样预防宝宝生痱子……97
- 宝宝睡觉时爱出汗是缺钙吗……98
- 如何正确为宝宝洗澡……99
- 给宝宝热食物可以用微波炉吗……100
- 宝宝大哭对声带有影响吗……101
- 宝宝关节会响，是得了关节炎吗……102
- 宝宝是“螳螂嘴”怎么办……103
- 怎样给宝宝拍痰……104
- 宝宝生病了能继续母乳喂养吗……105
- 预防接种后宝宝会出现哪些不适反应……106
- 妈妈该怎样给宝宝喂药……107
- 宝宝的颅囟什么时候会闭合……108
- 宝宝什么时候才能学会坐……109
- 宝宝不爱发音是什么原因……110
- 什么情况下宝宝不能接受预防接种……111
- 宝宝总是醒得很早怎么办……112
- 哺乳期的妈妈能代替宝宝吃药吗……113
- 果汁能治宝宝便秘吗……114
- 什么是宝宝晚发型维生素K缺乏出血症……115
- 宝宝扭伤了怎么办……116
- 宝宝被烫伤该怎么处理……117
- 宝宝肠绞痛怎么办……118
- 宝宝为什么很少笑……119
- 为什么宝宝总是流口水……120
- 怎样预防宝宝缺铁性贫血……121

4个月的宝宝体格发育有哪些标准  
.....122

为宝宝添加辅食要依照什么顺序.....123

宝宝的缠绕指如何处理.....124

宝宝的疫苗必不可少.....125

如何训练宝宝的听觉.....126

宝宝生了痱子怎么办.....127

妈妈什么时候可以竖着抱宝宝.....128

宝宝腹泻可以采取禁食治疗吗.....129

宝宝可以裸睡吗.....130

宝宝头型睡偏了如何矫正.....131

乳汁不足是否要马上放弃母乳喂养  
.....132

喂奶姿势不当会影响宝宝出牙吗.....133

练习翻身时怎样避免扭伤宝宝的手脚  
.....134

咿呀学语，应该利用好这个时机.....135

如何训练宝宝学坐.....136

宝宝可以吃咸的食物吗.....137

宝宝头围小会影响智力吗.....138

为什么虚胖的宝宝容易得病.....139

宝宝大便时有血丝怎么办.....140

宝宝喜欢看电视，可以吗.....141

维生素C片能代替蔬菜和水果吗.....142

宝宝什么时候可以站立，并上下跳动  
.....143

为什么宝宝嘴唇周围会溃烂.....144

妈妈可以把食物嚼碎喂宝宝吗.....145

宝宝夜间屁多正常吗.....146

给宝宝喝茶有助消化吗.....147

宝宝支气管哮喘需要做哪些检查.....148

如何测量宝宝的呼吸.....149

宝宝唾液分泌突然增多是为什么.....150

宝宝能够区别好与不好的气味吗.....151

5个月的宝宝体格发育有哪些标准  
.....152

为什么要给宝宝打三联针.....153

怎样训练宝宝站立.....154

可以给宝宝吃零食吗.....155

外出时可以给宝宝蒙纱巾吗.....156

宝宝是不是要一直吃流质辅食.....157

为什么最好用米汤稀释牛奶.....158

宝宝发热了，该如何安排饮食.....159

为什么宝宝突然变得爱生病了.....160

脂肪含量低的牛奶适合宝宝喝吗  
.....161

宝宝冬天洗澡易着凉怎么办.....162

宝宝肠梗阻伴发热应注意什么.....163

妈妈应该在宝宝的牛奶中加钙粉吗  
.....164

宝宝严重腹泻该如何补充水分.....165

为什么不能用果汁、茶水给宝宝服药  
.....166

怎样培养宝宝早睡早起的习惯.....167

宝宝已经提前吃药，为什么还是会发热  
.....168

妈妈如何给宝宝测量身高.....169

宝宝可以不学爬吗.....170

婴儿黄水疮.....171

怎样让宝宝习惯用勺子喂饭.....172

如何训练宝宝用手拿东西的习惯  
.....173

宝宝长期发热应该做哪些检查.....174

和宝宝做游戏有何要领.....175

葡萄糖水可以做宝宝的营养点心吗  
.....176

为什么宝宝会经常放屁.....177

让宝宝逐渐适应稀软食物.....178

- 宝宝一直便秘怎么办……179
- 怎样给宝宝使用开塞露……180
- 宝宝坠床了怎么办……181
- 6个月的宝宝体格发育有哪些标准……182
- 为什么要给宝宝转奶……183
- 怎样给宝宝转奶……184
- 宝宝“撞头”是不是生病了……185
- 宝宝出牙顺序……186
- 宝宝出牙晚是缺钙吗……187
- 怎样预防宝宝奶瓶性蛀牙……188
- 为什么宝宝总爱吃玩具……189
- 怎样训练宝宝爬行……190
- 怎样早期发现宝宝肺结核……191
- 什么是宝宝夏季热……192
- 什么是宝宝秋季腹泻……193
- 在日常生活中增加宝宝学习机会……194
- 教宝宝模仿发音……195
- 宝宝药物过敏该如何处理……196
- 宝宝生病，打针好还是吃药好……197
- 爸爸妈妈怎样给宝宝测量体温……198
- 预防铅中毒……199
- 热性惊厥能引起宝宝智力低下吗……200
- 为什么人工喂养的宝宝容易生病……201
- 怎样让宝宝离开奶瓶……202
- 如何护理患哮喘病的宝宝……203
- 怎样判断宝宝是否缺乏维生素A……204
- 宝宝为什么会打鼾……205
- 宝宝发热时可以吃鸡蛋吗……206
- 宝宝患了外耳道炎怎么办……207
- 可以喂宝宝吃冷饮吗……208
- 看电视对宝宝有影响吗……209
- 什么是先天性睑内翻……210
- 什么是婴儿苔藓……211
- 7个月的宝宝体格发育有哪些标准……212
- 宝宝睡觉也要讲方位吗……213
- 宝宝胖嘟嘟的小脸蛋可以捏吗……214
- 什么是胃肠感冒……215
- 不要给宝宝修睫毛……216
- 宝宝误服了药物怎么办……217
- 怎样预防宝宝将来偏食……218
- 怎样给宝宝洗脸……219
- 宝宝咳嗽只在清晨或晚上发作是怎么回事……220
- 为什么宝宝的小脸特别容易皴……221
- 怎样给宝宝选袜子……222
- 儿童营养学专家都为宝宝推荐哪些食品……223
- 宝宝发热可以睡冰枕吗……224
- 宝宝夏天食欲很差怎么办……225
- 宝宝吃饭时注意力不集中怎么办……226
- 宝宝患支气管炎会发热吗……227
- 宝宝的牙齿发育也需要钙吗……228
- 宝宝的房间里可以放电视机吗……229
- 控制宝宝的体重……230
- 什么情况下宝宝不能打预防针……231
- 宝宝不愿换尿布怎么办……232
- 宝宝的皮肤该如何保健……233
- 宝宝现在可以开始“阅读”了吗……234
- 给宝宝用外用药需要注意什么……235
- 宝宝没有尿布疹，也要每天使用护臀霜吗……236



妈妈怎样训练宝宝用杯子……237  
宝宝为什么会睁着眼睛睡觉……238  
宝宝打完针，妈妈可以用手为他按摩针眼吗……239  
宝宝学爬时怎样保护膝盖……240  
给宝宝安排合理的睡眠时间……241  
8个月的宝宝体格发育有哪些标准……242  
宝宝大声叫嚷是因为什么……243  
宝宝认生怎么办……244  
宝宝的房间应该布置得很花哨吗……245  
为什么宝宝夜间醒来妈妈最好不应答……246  
宝宝感冒可以喝鸡汤吗……247  
可以给宝宝喝酸奶吗……248  
麻疹疫苗要按照时间打……249  
宝宝为何尿频……250  
宝宝打呼噜……251  
为什么要让宝宝早早拿画笔……252  
怎样训练8个月宝宝的动手能力……253  
为什么健康宝宝会有心脏杂音……254  
为宝宝修剪指甲……255  
宝宝龋齿要从什么时候开始预防……256  
如何为宝宝选择润肤霜……257  
如何帮8个月大的宝宝选鞋子……258  
为什么宝宝会得化脓性汗腺炎……259  
不要让宝宝摄入过多糖分……260  
宝宝为什么会“鼻涕倒流”……261  
不要忽视宝宝的手指活动……262  
宝宝需要防晒吗……263  
什么是宝宝异位性皮炎……264  
宝宝的睡姿要变化……265  
为什么要少带宝宝去逛街……266  
宝宝的房间里可以喷洒杀虫剂吗……267

怎样帮宝宝克服乱咬东西的习惯……268  
妈妈应该如何称赞宝宝……269  
宝宝不愿待在家里怎么办……270  
9个月的宝宝体格发育有哪些标准……271  
怎样避免损失蔬菜中的维生素……272  
为什么妈妈不能干预宝宝“自得其乐”的玩耍……273  
可以给宝宝服用保健品吗……274  
可以给宝宝用牛奶服药吗……275  
宝宝爬行时撞了头怎么办……276  
宝宝断奶期会缺铁吗……277  
总是担心宝宝的腿会畸形，怎么办……278  
可以给宝宝吃购买的鱼松吗……279  
注意宝宝睡觉张口呼吸……280  
突然给宝宝断奶好不好……281  
宝宝现在为什么会偏食……282  
宝宝的辅食中应该加食用油吗……283  
怎样给宝宝晒日光浴……284  
左撇子宝宝更聪明吗……285  
如何通过饮食帮助宝宝预防感冒……286  
现在起应该让宝宝学用勺子吗……287  
怎样防治宝宝百日咳……288  
怎样为宝宝挑选洗护用品……289  
要不要为宝宝购买学步车……290  
怎样教宝宝把东西交给别人……291  
妈妈可以给宝宝玩橡皮泥吗……292  
妈妈怎样帮宝宝度过出牙期……293  
为什么不要大声呵斥宝宝……294  
为什么宝宝要多品尝一些味道……295  
夏季应该怎样刺激宝宝食欲……296

- 足浴可以减轻宝宝的感冒症状吗  
.....297
- 父母先尝食会引起宝宝龋齿吗.....298
- 小宝宝也需要看牙医吗.....299
- 可以用果汁给宝宝喂药吗.....300
- 10个月的宝宝体格发育有哪些标准  
.....301
- 怎样帮助宝宝锻炼腿部肌肉.....302
- 宝宝误吞了东西怎么办.....303
- 宝宝流鼻血了怎么办.....304
- 为什么吃精细食品会造成宝宝近视眼  
.....305
- 宝宝不慎擦伤了,该如何处理.....306
- 宝宝为什么胆子小.....307
- 宝宝冬季也会“中暑”吗.....308
- 宝宝不小心被宠物抓伤怎么办.....309
- 多久给宝宝剪一次头发.....310
- 宝宝眼睛进了异物怎么办.....311
- 如何帮助宝宝学站立和迈步.....312
- 为什么要在早上给宝宝量体温.....313
- 为什么新鲜材料制作的辅食可以培养宝  
宝的智力.....314
- 断奶期间,妈妈应该怎样做.....315
- 怎样做鱼类辅食.....316
- 宝宝总是要人抱,不爱自己玩怎么办  
.....317
- 宝宝爱在吃饭时喝水,有什么坏处  
.....318
- 宝宝不小心被烧伤怎么办.....319
- 怎样激发宝宝的学习兴趣.....320
- 宝宝口角为什么会发生乳白色糜烂  
.....321
- 给宝宝穿新衣服的须知.....322
- 巧克力可以当作宝宝的零食吗.....323
- 妈妈怎样将熟睡的宝宝叫醒.....324
- 宝宝真要每天吃一个苹果吗.....325
- 宝宝的磨牙食品可以自制吗.....326
- 宝宝过胖会导致智力低下吗.....327
- 吃汤泡饭很有营养吗.....328
- 宝宝可以吃奶酪吗.....329
- 11个月的宝宝体格发育有哪些标准  
.....330
- 断奶期间如何转移宝宝注意力.....331
- 怎样储存宝宝剩余的食物.....332
- 怎样在宝宝的辅食中添加粗粮.....333
- 宝宝断奶可使用“反感法”吗.....334
- 给宝宝断奶,爸爸要起什么作用.....335
- 断奶前后妈妈觉得愧疚怎么办.....336
- 宝宝断奶后要继续喝牛奶吗.....337
- 为什么要多给宝宝吃蔬菜.....338
- 怎样合理为宝宝添加零食.....339
- 怎样教宝宝走路.....340
- 怎样制止宝宝的不当行为.....341
- 给宝宝补充钙.....342
- 宝宝呕吐反复发作怎么办.....343
- 带宝宝出远门需要准备哪些药物.....344
- 可以给宝宝吃菠萝吗.....345
- 宝宝老想去摸热水瓶怎么办.....346
- 宝宝吃饭时喜欢用手抓怎么办.....347
- 妈妈应该在宝宝吃饭时搞“比赛”吗  
.....348
- 妈妈偏食会导致宝宝也偏食吗.....349
- 宝宝应该天天洗脚吗.....350
- 宝宝发热后咽部红肿怎么办.....351
- 宝宝走路踮脚尖正常吗.....352
- 宝宝可以吃奶糖吗.....353
- 怎样教宝宝做事有始有终.....354
- 怎样才能激发宝宝的好奇心.....355

|                         |     |                       |     |
|-------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 如何发展宝宝的自我意识.....        | 356 | 宝宝喜欢喝可乐，对身体的影响大吗..... | 362 |
| 宝宝使用学步车要注意哪些事项.....     | 357 | 多长时间给宝宝洗一次头.....      | 363 |
| 预防多动症要从婴儿时期开始吗.....     | 358 | 宝宝嫉妒小客人，怎样克服呢.....    | 364 |
| 为什么宝宝老是把屋子弄乱.....       | 359 | 宝宝1周岁，要接种流脑疫苗吗.....   | 365 |
| 宝宝要学走路了，该怎样为他选双好鞋子..... | 360 | 附录：宝宝1岁后疫苗注射.....     | 366 |
| 宝宝怎样才能吃得香.....          | 361 |                       |     |



## 有了宝宝的感受

宝宝的诞生不单单是一个新的生命的诞生，也是一个家庭的希望、幸福、梦想的延续。小小的宝宝皱巴巴的脸蛋，虽然还没有张开，但是对于父母来说，怎么都看得百看不厌，怎么都觉着宝宝是这么的可爱，就像一个天使一样。哪怕宝宝的诞生让自己一点时间也没有，整天像个陀螺一样的转不停，累了就稍稍休息一下，可就是这样的日子，父母们还是一样的感觉到很满足，累并且快乐着。

对于家长们来说，孩子健康的成长和受到良好的教育将是未来的重点，虽然家庭情况不同，教育方式也各有千秋，但目的都是希望自己的孩子能快快乐乐地健康成长。作为父母，我们究竟该怎样养育孩子？请根据本书介绍的育儿经验选择适合你的，并在实践中慢慢体会吧。

### 育儿小贴士

宝宝出生后，医生会剪断脐带并用消毒纱布包扎好，一星期左右就会自行脱落。如果给宝宝洗澡，不要让宝宝在水中浸泡过久；洗完澡要用酒精棉消毒脐部；垫尿布时，如果尿布比较长，最好在腰部反折下来，以免尿液蔓延至脐部；注意观察宝宝脐带周围是否有红肿、渗水或特殊气味，如有异常要及时看医生。

要注射  
疫苗啦！

### 疫苗

出生 24 小时内  
乙肝疫苗（第一针）  
卡介苗（第一针）



## 宝宝什么时候第一次排尿

新生儿宝宝第一天的尿量很少，只有 10 ~ 30 毫升，在出生后 36 个小时之内排出都属于正常情况。以后，随着哺乳及摄入水分，宝宝的尿量会逐渐增加，每天的排尿次数达到 10 次以上，日总量能达到 100 ~ 300 毫升，到了满月前后每天将会达到 250 ~ 400 毫升。宝宝排尿的次数多是正常现象，不要因为宝宝尿量多，就减少水分的供给。

## — 妈妈小常识 —

正常新生儿宝宝，其胎龄要大于或等于 37 周，体重在 2 500 克以上。低于 37 周出生的宝宝被称为早产儿。若胎龄满 37 周，但体重却不足 2 500 克的宝宝被称为足月小样儿，也称低体重儿。我们平时所说的新生儿一般是指正常足月产的宝宝，其身体各项指标正常值如下：体重为 2 500 ~ 4 000 克；身长为 47 ~ 53 厘米；头围为 33 ~ 34 厘米；胸围约为 32 厘米；坐高约为 33 厘米；每分钟呼吸次数为 40 次左右；心率为每分钟 120 ~ 130 次。

## 温馨提示

新妈妈产后第二天就可以进行一些简单的恢复体形的运动了。如腹式呼吸：双手放在肚子上，做深呼吸，让肚子鼓起来，稍微憋一会儿气，然后再慢慢地呼出，使肚子瘪下去，白天可以每隔 2 ~ 3 个小时做 5 ~ 6 次。还可以适当做些脚部运动：将双腿并拢，脚尖伸直，用力弯曲脚踝，绷紧腿部肌肉，膝盖不要弯曲，呼吸 2 次左右恢复原状，这个动作可以每天早、中、晚各做一组，每组 10 次。

## 育儿小贴士

新生儿体温调节中枢尚未发育成熟，体温变化易受外界环境的影响，故选择能使新生儿保持正常体温，又耗氧代谢最低的环境就很重要。婴儿居室的室温宜保持在 18 ℃ ~ 22 ℃，湿度以 50% ~ 60% 为佳。



## 一定要早开奶吗

宝宝出生后，要立即让妈妈建立泌乳、排乳和控制泌乳的反射，同时也要让宝宝建立觅食、吸吮和吞咽反射。反射建立得越早、越快，下奶就越早、越多，最好在产后2~3小时就开奶。许多婴儿，尤其是早产儿、巨大儿，如果不早开奶，易造成婴儿低血糖，危害宝宝的生长和健康。

### — 妈妈小常识 —

妈妈在给宝宝喂奶的时候可以采用侧卧位和坐位两种姿势。但在产后的最初几天里，妈妈的身体通常较虚弱，最好采用侧卧位。具体方法是：妈妈取侧卧位，用一只手搂住宝宝，并稍稍垫高宝宝的头部，使宝宝的嘴与妈妈的乳头成水平状态，以便宝宝吸吮乳头。但要注意宝宝睡着后不要压住他的嘴、鼻，以免发生窒息。

### 温馨提示

产后三四天，妈妈会觉得乳房发胀，这种情况叫胀奶，是由于血液凝集不通而造成的肿胀。只要妈妈坚持正常喂奶，很快就会好起来。如果胀得很痛，可以用吸奶器吸出一些奶水或者在喂奶的间隙冷敷乳房。另外，吃甜食或摄取的水分过多也会出现这种现象。因此，妈妈要适当控制甜品和饮水量。

### 育儿小贴士

母乳中的蛋白质以乳清蛋白为主，乳清蛋白易被婴儿吸收；乳铁蛋白也是母乳中特有的蛋白质，它能与需要铁的细菌竞争铁，从而抑制肠道中的某些依赖铁生存的细菌，防止发生腹泻；母乳中的乳糖在消化道经微生物作用可以生成乳酸，对婴儿的消化道也可起到调节和保护作用；母乳中的脂肪颗粒小，含不饱和脂肪酸多，均有利于消化吸收；母乳还含有丰富的牛磺酸，对婴儿脑神经系统发育起着重要作用。



## 为什么宝宝的大便是黑绿色的

新生儿宝宝一般在出生 12 小时后开始排大便。这时的大便是“胎便”，呈深绿色、黑绿色或黑色，为黏稠的糊状。这是宝宝在妈妈子宫内吞食了羊水水中的胎毛、胎脂和肠道分泌物而形成的大便。胎便一般 3 ~ 4 天可以排尽，并由于吃奶而逐渐转变成黄色。由母乳喂养的新生宝宝，大便多为金黄色糊状，并且每天大便次数不定，一般为 1 ~ 4 次，甚至更多。

### 温馨提示

正常情况下，胎儿在宫内会吞入少量羊水，这对胎儿的胃黏膜并无刺激。但在分娩过程中，胎儿如吞入羊水量过多，或吞入被胎粪污染或含较多母血的羊水，均可刺激新生宝宝的胃黏膜，导致胃酸及黏液分泌亢进而引起呕吐。这些宝宝常于出生后尚未开奶，即开始呕吐，吐出物呈泡沫黏液样，有时带绿色，这是被胎粪污染的羊水。开始喂奶后呕吐常加重，吃奶后即吐出。但一般情况无呛咳，也无发绀等症状。胎便排出是正常现象，有时可排黑便。通常在出生 1 ~ 2 天内，宝宝将咽下的羊水及血液吐净后，呕吐即可停止。

### — 妈妈小常识 —

妈妈在取坐位进行哺乳时，应将宝宝放在大腿上，前臂托住宝宝的颈部，手托住宝宝的后背，与宝宝胸腹相贴，乳头贴近宝宝的嘴。另一只手呈“C”字形托起乳房，用乳头轻碰宝宝的嘴唇，他会自动寻觅乳头，并张大嘴，此时快速将乳头及乳晕送入宝宝口中。待宝宝吃完奶需抽出乳头时，可让宝宝自己张口或把手指伸到宝宝的上下牙龈之间让他松口，吐出乳头。喂完奶后，要把宝宝抱直轻拍后背，让宝宝把咽下去的空气排出来，以免溢奶。

### 育儿随笔



## 宝宝体重减轻是因为吃得少了吗

新生儿宝宝出生后前几天会出现体重下降的现象，称为“生理性体重下降”。宝宝的体重会比出生时减少 3% ~ 9%，这是因为宝宝出生后皮肤上的胎脂被吸收，且环境变得干燥，使皮肤丧失较多水分，加之排尿、排出胎粪、吐出羊水，以及刚出生的宝宝吸吮能力弱、吃奶少，而使体重暂时下降。只要合理喂养，一般经过 10 天左右宝宝的体重就能恢复，并能正常增长。

但如果出生 10 天后宝宝体重仍未回到出生时的体重，就不是“生理性体重下降”，应及时找原因、及时解决，如喂养不当、奶量不足，或是宝宝病了。

### — 妈妈小常识 —

每一次哺乳时，两侧乳房都要让宝宝吸吮，使两侧乳房得到足够的刺激。另外在每次哺乳后，应将两侧乳房尽量排空或吸空，这个过程类似于宝宝的吸吮刺激，可以使乳汁分泌得更多。妈妈还要注意增加热能和蛋白质的摄入量，以增加泌乳量。正常情况下，产后乳汁分泌量会逐渐增多，尤其那些营养状况良好的妈妈，每日泌乳量可达 800 毫升。但是，当妈妈热量摄入过低时，可使泌乳量减少到正常的 40% ~ 50%。一般来说，妈妈食物的摄入量要比平常增加  $1/4 \sim 1/3$ ，应多吃一些富含蛋白质和维生素的食物，如催乳的汤类，在两餐之间最好饮用水或其他饮料等。

### 温馨提示

乳房是个非常精妙的供需器官，宝宝吸吮的越多，乳汁分泌也就越多。排空乳房的动作类似于婴儿的吸吮刺激，可使乳汁分泌。每次充分哺乳后应挤净乳房内的余奶，充分排空乳房，会有效刺激更多乳汁的分泌。

### 育儿小贴士

一般新生儿宝宝一昼夜的睡眠时间为 18 ~ 20 个小时，一天之中，他基本上都在睡觉。睡眠能很好地促进他的生长，而且睡眠的时间长短和质量好坏在某种程度上会决定宝宝的发育良好与否。宝宝睡眠时也要注意很多细节，如保持尿布的干爽，注意睡眠的姿势，没有强光刺激，不要盖过厚的被子等。





## 宝宝按时喂养还是按需喂养

刚出生的宝宝在吃母乳后2~3个小时就会感到饥饿。有的妈妈试图给宝宝养成定时吃奶的习惯，一定坚持到时间再喂，或者宝宝到了吃奶时间仍然在熟睡，却非要把他叫醒吃奶。这种做法都是错误的，对于刚出生的宝宝，妈妈应该采取按需喂奶的原则，喂奶的次数也是按每个宝宝习惯的不同而逐渐稳定的。宝宝饥饿时故意不给他及时喂奶，会影响他的情绪及心理的健康发展，同时也会影响宝宝身体的生长发育。如果到了喂奶时间宝宝还在熟睡，妈妈也没有必要叫醒他，否则会影响宝宝的情绪，即使宝宝马马虎虎地吃上几口又睡了，妈妈自己也搞不清他有没有吃饱。

## — 妈妈小常识 —

有的新妈妈为了保证卫生，经常用香皂清洗乳房，这是不正确的。清洁是必要的，但香皂类的清洁物质可通过机械与化学作用除去皮肤表面的角质层，损害皮肤的保护作用，促使皮肤表面“碱化”，有利于细菌的生长。时间一长，便可能引起乳房感染。因此，只要经常用温开水清洗乳房就可以了。

## 温馨提示

母乳喂养宝宝的妈妈，应多准备几个枕头，这样妈妈和宝宝都会感觉舒适。妈妈会发现把一个枕头放在腿上，把宝宝放在枕头上，就正好把宝宝放在一个合适的哺乳高度。当宝宝吃奶时，妈妈可以把抱着他的手放在枕头上休息一下。如果妈妈是在床上喂奶，可以用几个枕头靠着后背。

## 育儿小贴士

绝大部分新生宝宝在自然光线下会出现皮肤发黄的现象，这是生理性黄疸的表现。这时宝宝的皮肤呈浅黄色，眼白以蓝为主略带黄色，小便也有点黄，但不会染黄尿布。一般生理性黄疸于出生后3~5天出现，1~2周黄色就会逐渐消退，早产儿需2~3周消退。生理性黄疸是由于新生宝宝体内红细胞多，因此产生的间接胆红素较多，而肝脏转化和排泄胆红素功能较差，胆红素在血液中堆积形成黄疸，绝不是宝宝得了肝炎。

这时候可多给宝宝喂些水或葡萄糖水，有助于黄疸消退。如果黄疸持续2周后还不退，应及时带宝宝去医院就诊。