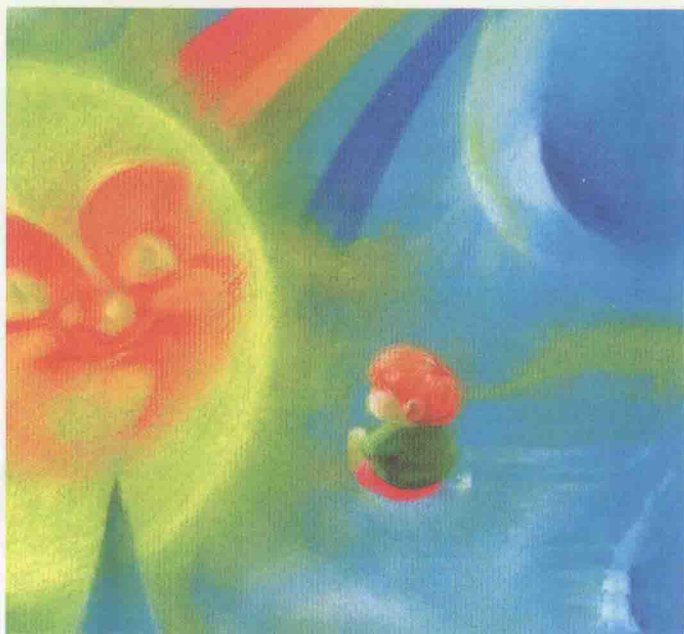


(台湾) 杨俊仁 / 编著

婴儿与母亲

系列丛书

B 3



- 为婴儿添加副食品的禁忌
- 宝宝不按时喝奶怎么办?
- 未满月新生儿不能出门吗?
- 他是男孩, 可是蹲着小便
- 抚慰宝宝啼哭的方法
- 如何帮宝宝学走路

宝宝生活锦囊

人民中国出版社
(台湾) 妇幼家庭出版社

宝宝生活锦囊

(台湾)杨俊仁 编著

人民中国出版社

(台湾)妇幼家庭出版社

(京权)图字 01-98-2959

本书中文简体字版由华通国际文化事业有限公司授予人民
中国出版社独家出版发行。©版权所有,不得翻印。

宝宝生活锦囊

编 著 者 (台湾)杨俊仁

责任编辑	聿 文
出 版	人 民 中 国 出 版 社 (北京车公庄大街3号)
总 发 行	人民中国出版社发行部 (北京西内前半壁街 66 号)
电 话	66124304 66178751
经 销	各 地 新 华 书 店
印 刷	山东肥城新华印刷有限公司印刷
开 本	850×1168 1/32 印张 6.25
印 数	1-5000 册 字数 113 千字
版 次	1999 年 11 月第一版
印 次	2000 年 9 月第一次印刷
书 号	ISBN 7-80065-702-7/G·305
定 价	总定价 396.00 元 本册定价 11.80 元

正文纸由沂源县造纸厂提供

《婴儿与母亲系列丛书》序

婴幼儿是祖国的未来和希望。如何科学地抚养婴幼儿,使婴幼儿健康快乐地成长,最终成为国家未来的栋梁之材,并使人类的伟大哺育者——母亲一生健康、幸福,这是每个国家、每个民族、每个家庭都十分关心的事情。

多年来,我们一直想把港台及海外婴儿与妇女保健的先进理论、方法介绍过来,为我国亿万婴幼儿和广大妇女的健康事业做点有益的工作。我们奉献给广大读者的这套《婴儿与母亲系列丛书》就是系统介绍台湾婴幼儿教育与妇女保健工作的一项成果。

妇幼家庭出版社是台湾地区长期致力于婴儿与母亲健康教育事业的著名出版社。多年来,该社围绕着婴儿健康成长与母亲保健等课题出版了数百部优秀科普作品。这些作品多被译成英、法、日等文字并以其通俗易懂、科学实用而深受广大读者的欢迎。根据大陆的具体情况,我社从这些优秀作品中精选 50 种(其中《补食与补酒》一书是台湾康乃馨出版社的优秀读物)予以出版。这是海峡两岸科普读物合作出版的盛事。我们相信,这套丛书的出版将对海峡两岸的文化交流起到积极的促进作用。

为搞好这套丛书的编辑出版工作,我们本着“尊重原

稿、高于原稿”的精神,强调并坚持了以下几点:

1. 两岸文化交流,必须坚持一个中国原则,为祖国统一大业服务。部分台湾作者受台湾当局宣传的影响,在作品中其某些观点难免有与大陆情况不适之处,因此,凡涉及到与我国现行政政策法规相悖的地方,我们均作了删节等技术处理,使本丛书成为一套与社会主义精神文明相适应的,实用性的科普读物。

2. 科普作品的出版,坚持科学精神是一个重要的原则。本丛书涉及孕妇保健、婴儿保健及哺育、幼儿发育等多方面的学科知识,是一套百科全书式的科普读物。用通俗易懂的语言,向读者揭示科学的真理是科普读物的使命。为保证该丛书的科学性、知识性,我们邀请了数十位专家、学者进行把关;除本社编辑外,同时聘请了十余位有经验的编辑对原稿进行了认真加工和审核,尽可能做到用通俗规范的语言阐述科学问题。

3. 语言规范、科学。海峡两岸的炎黄子孙虽然都使用汉语,但两岸近 50 年文化阻隔,使两岸在语言表达方式、措词造句等方面均有一定差别。对此,我们在尊重原稿的基本思想的基础上,以现代汉语的语言习惯为标准,对原稿进行了大量的加工处理,使之更适合大陆读者的语言习惯和表达方式。

我们相信,这套丛书的出版,对我国婴儿与母亲保健工作的发展,将起到有力的推动作用。

编 者

目 录



第一章 新生儿抚育

新生儿抚育要领	(2)
未满月新生儿不能出门吗?	(5)
宝宝穿衣愈多愈好?	(7)
帮宝宝洗澡的注意事项	(10)
宝宝能否吹冷气?	(13)
安抚奶嘴用还是不用?	(15)

目

录

第二章 喂食

妈咪喂奶,怎么喂?	(18)
奶粉冲浓一点好不好?	(20)
小儿吃素好不好?	(22)
如何为宝宝添加副食品	(25)



谈婴幼儿食欲不佳的原因	(28)
什么时候孩子可以断奶	(31)
为婴儿添加副食品的禁忌	(33)
宝宝不按时间喝奶怎么办?	(35)
宝宝不喝水可以吗?	(38)
宝宝喝奶该用什么姿势?	(40)
宝宝喝奶时间太长	(42)

第三章 睡眠

如何让婴幼儿晚上有个好梦?	(46)
婴儿睡姿学问大	(49)
如何调整婴儿的睡眠时间	(52)
与父母同睡或分房睡孰好?	(55)
抚慰宝宝啼哭的方法	(57)



小心！别哭出问题	(60)
抱得多不如抱得巧	(63)

第四章 日常照护

幼儿发烧怎么办?	(66)
婴儿胀气正、异常现象	(70)
舌系带的剪与不剪之间	(74)
如何防止宝宝受蚊虫侵害	(77)
养宠物 VS 养小孩	(80)
婴儿尿布使用须知	(83)
妈妈！请注意我的小屁屁	(85)
涓涓细流的小儿唾液	(87)
流口水的问题	(89)
我家宝宝长“苔藓”？	(92)



我的宝宝是左撇子吗?	(94)
宝宝排便训练	(96)
如何帮助宝宝学走路?	(99)
洁白门面从小打造	(101)
我不胖,也很可爱	(105)
谈婴幼儿的惊吓反射	(108)
常背小孩是否易致O型腿?	(112)
宝宝接种疫苗适时行动	(115)
如何带着婴幼儿在火灾中脱险	(118)

第五章 眼部发展

宝宝斗鸡眼,长大就会好?	(122)
谈近视眼的遗传问题	(124)
眼睑下垂症	(128)



预防宝宝弱视的方法	(131)
小奶娃割双眼皮	(133)
宝宝睡觉时为何不闭眼睛?	(136)
眼屎过多也是一种病?	(138)

第六章 症状

令人困扰的宝宝腹泻与便秘	(142)
父母如何照顾婴儿腹泻	(145)
您的宝宝真的需要割包皮吗?	(147)
宝宝误吞怎么办?	(149)
良药而不苦口的秘诀	(153)
他是男孩,可是蹲着小便	(156)
摇晃婴儿症候群	(159)
婴儿“摔倒”怎么办?	(161)



小孩感冒医哪里?	(163)
男婴隐睾症速件解决	(165)
手足口病	(168)

第七章 传说

何时为宝宝理第一次头发?	(172)
煮粗盐+锡箔+毛巾,能治宝宝胀气?	(174)
新生儿脚底搔痒,长大怕过桥?	(177)
小孩收惊大人安心!	(180)
口水涂涂就好?	(183)
宝宝吸吮指头怎么办?	(186)

第一章

新生儿抚育

小技巧,大帮手

新生儿抚育要领

2



宝宝生活锦囊

对于新手妈妈而言,抚育新生儿常是令人棘手的问题。奶瓶每次饮用均须消毒,何时可终止这项手续?喂完奶后的打嗝,会持续至多大?宝宝何时能如大人般应季节穿衣?林林总总的问题,台大医院小儿科加护病房黄秀敏护理长为我们作了解答。

(一)奶瓶消毒何时可终止?

一般来说,6个月内婴儿抵抗力较弱,所以每次用过奶瓶后,均应洗净且消毒。除非是有特殊状况,否则于6个月后,可改为将用过的奶瓶立即洗净,并用热水烫过即可。

(二)吃奶后打嗝会持续至多大?

用奶瓶喂奶易吸入空气,所以必须靠打嗝来排气。原则上,等到宝宝4~6个月大后开始吃副食品,便可省略这项动作。但对于自始至终吃母乳的宝宝,打嗝即没有必要。



(三) 宝宝何时可应季节穿衣?

正常的宝宝出生两三天后,其体温调节中枢便能稳定,如同大人一般,自动地去调整体温。惟宝宝的“体表面积大”容易散热,所以常可看见母亲用棉被将宝宝包裹起来。原则上,坐月子过后,即宝宝满月,便可应季节来穿衣。

(四) 婴儿的排便何时稳定?

刚出生的婴儿排便情形不一,又可因吃母乳、婴儿奶粉而有不同,一天排便八九次的也不算异常。这种状况约至满月后会渐渐改善,因此时大便已成形,一天约固定为1~2次左右。

(五) 何时开始添加副食品?

如果宝宝非过敏体质,一般来说,4个月起可从果汁开始添加,最晚至6个月大必须有副食品的给予。但建议从果汁、米粉开始,6个月后再酌量添加麦粉和鸡蛋。

(六) 初生儿多久喂1次奶?

出生体重在3kg以上的宝宝,满月前喂婴儿奶粉者约3~4个小时1次,吃母乳的婴儿则2~3个小时喂1次。满月后改为4个小时1次,一天喂6~7次不等,可以1kg体重每天140~150ml来计算,每次约吃

100~150ml 上下。

(七)何时停止用奶瓶?

原则上,宝宝五六个月大后,便要开始断奶,意即训练宝宝用汤匙、碗来进食。所以,1岁以后应尽量断绝奶瓶。

(八)多大再穿套头的衣服较好?

1个月内的婴儿,建议穿和服式的衣服较好。一方面可避免着凉;另一方面利用带子可绑松绑紧,适合不同体型的小孩。若要穿套头的衣服,宜等两三个月大、头部稳定时再穿。

(九)多久修剪1次指甲?

宝宝指甲长了便应修剪,多半是1个星期修剪1次即可。



未满月新生儿不能出门吗？

期待已久的新生儿终于诞生，身旁的大人们总急着想要立刻带他认识广大的世界，却又不免担心这刚离开母亲子宫温柔呵护的小宝贝，一时之间是否经得起多变环境的考验？另一方面，一些长辈、过来人也不时叮咛：“未满月的小孩别带出门哦！”究竟未满月新生儿不能外出一说，是纯粹一种习俗信仰，或就新生儿的身体状况真有必要避免外出？

台北市阳明医院小儿科杨文理医师肯定新生儿不能出门一说，她指出：“过去我们将出生1个月内的婴儿定义为新生儿，现在则延长为2个月，欧美更先进国家甚至定义未满3个月婴儿为新生儿。由于新生儿的身体状况处于‘免疫低限期’，极易受感染，一旦感冒或被感染即可能并发“败血症”、“脑膜炎”等严重性感染。因此需更加小心预防新生儿感染疾病。在新生儿期带婴儿外出，等于增加其与病原体接触的机会，很容易使婴儿因此受感染。”杨文理医师提到：“一般对新生儿的居家照顾，我们会要求在抱婴儿前应先洗手、不可对着





婴儿咳嗽,甚至感冒患者必须戴上口罩才能探视婴儿等。”对自家人都得如此严格要求,必在“无菌”状况下与新生儿接触,何况自家以外的环境卫生品质难以掌控,权衡之道便是避免带新生儿外出。

台北市仁爱医院小儿科陈大成医师说:“接触多,感染机会就多,因此避免带未满月新生儿外出是值得肯定的一种做法。避免让新生儿时常更换居处环境,甚至尽量避免更换保姆,都是基于同样的理由。另外由于2岁以内婴儿体温调节中枢较差,对环境温度敏感,稍一不慎即容易体温不正常,因此让婴孩处于气温稳定的环境下,也是建议婴儿避免外出的理由之一。”

如果实在必要带新生儿外出时,该注意哪些事项呢?“人多拥挤的场所”是小儿科医师一致认为应避免让新生儿接触的地方。此外,陈大成医师提醒:“即使出门在外,仍应注意仔细做好奶瓶消毒工作,切勿因觉不方便而草率为之;而在外出的时间选择上,不要选择在大太阳下带婴儿外出,因气温过高可能引起婴儿发烧,风太大时也不适宜外出。”