



妇幼安康文库

中华母婴保健工程示范性读本

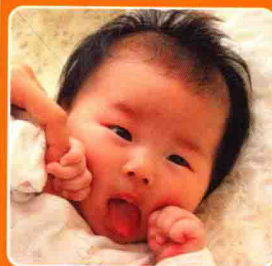
新生儿婴儿护理 百科全书



陈宝英孕产育儿研究中心 编著



同步解读
宝宝发育特点



养育指导
解决育儿难题



疾病防治
化解家长烦恼



智能开发
造就聪明宝贝



中国人口出版社

新生儿婴儿护理 百科全书



陈宝英孕产育儿研究中心 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

新生儿婴儿护理百科全书 / 陈宝英孕产育儿研究中心编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.8
(妇幼安康文库)
ISBN 978-7-5101-0853-2

I. ①新… II. ①陈… III. ①新生儿-护理②婴儿-护理 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第174380号



新生儿婴儿护理百科全书



陈宝英孕产育儿研究中心 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本 889×1194 1/16
印 张 20
字 数 300千字
版 次 2011年10月第1版
印 次 2012年3月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0853-2
定 价 36.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83514662
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言 FOREWORD

新生命的诞生，带给每个家庭的是无尽的欢乐，但与此同时，各种问题也接踵而来：孩子哭了，是哪里出了问题？孩子饿了，吃母乳还是吃奶粉？孩子便便了，怎么擦怎么洗？孩子发烧了，吃退烧药还是物理降温？又要上班又要照顾孩子，晚上严重睡眠不足，还要处理老一辈和自己在育儿观念及方式上出现的矛盾……一大堆的育儿难题让年轻的父母们在最初的几个月甚至更长的时间里手忙脚乱、无所适从。有时候难免灰心丧气，真后悔把孩子生出来，给自己带来这么大的压力、这么多的责任。可是，每当看到孩子那稚嫩天真的笑脸，或者颤颤巍巍地学习着爬的本领，又或者咿咿呀呀地跟自己说着话，甚至能叫“爸爸”“妈妈”的可爱模样时，一切烦恼瞬时烟消云散，孩子能够健康、快乐地成长，再苦再累也值得。

本书就是站在专家和过来人的角度，在如何养育宝宝方面给那些初为父母的年轻朋友们手把手的指导。所列内容是从孩子出生到1岁之间最基本的育儿常识与方法，包括婴儿的生长发育、疾病的治疗和护理、营养需求与喂养方法、日常保健护理、意外的预防与急救、能力训练与早教开发等方面的内容，是新手父母们所不了解的、迫切想要知道的知识，以及最容易犯的错误和最容易忽略的问题。在基础知识之外，还给了年轻父母们一些诚恳的建议和忠告，这些都是无数人的经验之谈，是从书本上无法学到的。

希望，也相信新手父母们一定能够在本书的指导下找到属于自己的一套最实用的育儿方法，为孩子的健康发育、平安成长保驾护航！

目 录 C O N T E N T S



新生儿期

成长与发育进程	2
刚出生的婴儿	2
出生后的第1周	3
第2周~1个月的婴儿	4
新生儿的特殊生理现象	5
新生儿常见疾病与不适	6
腹泻	6
便秘	7
病理性黄疸	8
鹅口疮	9
新生儿肺炎	11
“红屁股”	12
新生儿脱水热	13
喂养的常识与方法	14
新生儿的营养需求	14
哺喂初乳的意义及方法	15
新生儿喂养方法之母乳喂养	16
新生儿喂养方法之人工喂养	18
新生儿的常见喂养难题	20

环境与异常情况	22
新生儿的睡眠	22
新生儿的寝具	24
新生儿的衣着	25
新生儿尿布的选择和使用	26
新生儿的洗澡和清洁问题	27
新生儿重点部位的护理	28
剖宫产及早产儿的护理	31



成长与发育进程	34
1~2个月的婴儿	34
1~2个月婴儿的能力	35
1~2个月婴儿的特殊生理现象	36
孩子的常见疾病	37
倒睫	37
泪囊炎	38
结膜炎	39
腹股沟疝气	40
湿疹	41
脑膜炎	42

喂养的常识与方法 43

- 1~2个月婴儿营养需求 43
- 1~2个月婴儿母乳喂养方法 43
- 通乳下奶食谱 45
- 1~2个月婴儿混合喂养方法 46
- 1~2个月婴儿人工喂养方法 47
- 1~2个月婴儿一日饮食安排 48
- 常见喂养难题 48

环境与异常情况 50

- 1~2个月婴儿的夜间护理 50
- 1~2个月婴儿的头部护理 52
- 1~2个月婴儿的四季护理 53
- 1~2个月婴儿的衣物、被褥和玩具 55
- 1~2个月婴儿的户外活动 56
- 1~2个月婴儿的体能训练——被动操 57



成长与发育进程 60

- 2~3个月婴儿的生长发育 60
- 2~3个月婴儿的特殊生理现象 60
- 2~3个月婴儿的能力 62

孩子的常见疾病 63

- 鼻塞 63
- 外耳道疔肿 64
- 髋关节脱位 65

喂养的常识与方法 66

- 2~3个月婴儿的喂养重点 66
- 2~3个月婴儿的母乳喂养 67
- 2~3个月婴儿的人工喂养 69
- 2~3个月婴儿的常见喂养难题 70

环境与异常情况 72

- 2~3个月婴儿睡眠的变化 72
- 防止婴儿受到宠物的伤害 73
- 防止婴儿受到蚊虫叮咬 75
- 婴儿皮肤的护理 76
- 2~3个月婴儿的排便训练 77
- 婴儿指甲的护理方法 78
- 如何护理爱流口水的婴儿 79
- 给婴儿喂药的注意事项 80
- 给婴儿请保姆的注意事项 81
- 2~3个月婴儿的体能与动作训练 82



成长与发育进程

3~4个月婴儿的生长发育	84
3~4个月婴儿的生理特点	85
3~4个月婴儿的能力	85

孩子的常见疾病

感冒	87
肺炎	89
中暑	91
败血症	92
肠套叠	93

喂养的常识与方法

3~4个月婴儿的喂养重点	94
3~4个月婴儿的喂养方法	95
3~4个月婴儿一日饮食安排	96
3~4个月婴儿的营养食谱	97
3~4个月婴儿的常见喂养难题	98

环境与异常情况

3~4个月婴儿不同季节的护理要点	100
3~4个月夜啼婴儿的护理	103
3~4个月的婴儿可以用枕头了	105
3~4个月的婴儿容易发生坠床问题	106
3~4个月婴儿的体能与动作训练	107
3~4个月婴儿的智能开发游戏	108

成长与发育进程

4~5个月婴儿的体格发育	110
4~5个月婴儿的感官发育	111
4~5个月婴儿的动作和语言发育	112
4~5个月婴儿的心理发育	113

孩子的常见疾病

积食	114
手足口病	115

喂养的常识与方法

4~5个月婴儿的喂养方法	116
4~5个月婴儿一日饮食安排	118
4~5个月婴儿的营养食谱	119
4~5个月婴儿的常见喂养难题	120

环境与异常情况

4~5个月婴儿要和父母分床睡	121
4~5个月婴儿的玩具	123
婴儿车的乘坐安全	124
4~5个月婴儿的体能与动作训练	126
4~5个月婴儿智力开发小游戏	127





成长与发育进程 130

- 5~6个月婴儿的体格发育 130
- 5~6个月婴儿的感官发育 130
- 5~6个月婴儿的动作和语言发育 132
- 5~6个月婴儿的心理发育 133

孩子的常见疾病 134

- 麻疹 134
- 秋季腹泻 136

喂养的常识与方法 138

- 5~6个月婴儿的营养需求 138
- 5~6个月婴儿一日饮食安排 139
- 5~6个月婴儿的喂养方法 140
- 5~6个月婴儿的常见喂养难题 141

环境与异常情况 142

- 5~6个月婴儿的衣物被褥和玩具 142
- 婴儿出牙期间的护理 143
- 如何自己在家给孩子理发 144
- 5~6个月婴儿的体能与动作训练 145
- 5~6个月婴儿智力开发小游戏 146



成长与发育进程 148

- 6~7个月婴儿的体格发育 148
- 6~7个月婴儿的感官发育 148
- 6~7个月婴儿的动作和语言发育 149
- 6~7个月婴儿的心理发育 149

孩子的常见疾病 150

- 疥疮 150
- 泌尿系统感染 152
- 泌尿系统结石 153

喂养的常识与方法 155

- 6~7个月婴儿的喂养方法 155
- 怎样给孩子换奶粉 157
- 6~7个月婴儿一日饮食安排 158
- 6~7个月婴儿的常见喂养难题 159



环境与异常情况	160
给孩子拍照时的注意事项	160
先天性心脏病	161
带孩子就医时的注意事项	162
婴儿背带的使用方法	164
6~7个月婴儿的体能与动作训练	165
6~7个月婴儿的智能训练	166

环境与异常情况	179
7~8个月婴儿尿便的护理	179
7~8个月婴儿的衣服鞋袜	181
防止婴儿吞食异物	182
7~8个月婴儿护理中的常见问题	183
如何应对婴儿的“分离焦虑”	184
怎样应对爱咬人的婴儿	185
如何教婴儿与别人相处	186
7~8个月婴儿的体能与动作训练	187
7~8个月婴儿的智力训练小游戏	188



成长与发育进程	168
7~8个月婴儿的基本发育指标	168
7~8个月婴儿的生理特点	168
7~8个月婴儿的能力	169
孩子的常见疾病	170
乙肝	170
肠炎	171
惊厥	172
暑热症	173
喂养的常识与方法	174
7~8个月婴儿的喂养重点	174
7~8个月婴儿的喂养方法	175
7~8个月婴儿可以吃颗粒状固体软食	176
7~8个月婴儿一日饮食安排	177
7~8个月婴儿的常见喂养难题	178





8~9个月

成长与发育进程 190

8~9个月婴儿的基本发育指标	190
8~9个月婴儿的能力	190
8~9个月婴儿的情感发育	192

孩子的常见疾病 194

小儿过敏性鼻炎	194
腮腺炎	195
扁桃体炎	196
小儿屏气发作	197

喂养的常识与方法 199

8~9个月婴儿的喂养重点	199
8~9个月婴儿的辅食添加要点	200
8~9个月婴儿一日饮食安排	202
8~9个月婴儿的营养食谱	203
8~9个月婴儿的常见喂养难题	205

环境与异常情况 207

培养孩子良好的睡眠习惯	207
读懂婴儿小动作的含义	209
婴儿误食了药物怎么办	210
婴儿乘车安全问题	211
婴儿触电的预防及紧急救护	212
8~9个月婴儿的体能与动作训练	213
8~9个月婴儿的感官能力训练	215



9~10个月

成长与发育进程 218

9~10个月婴儿的基本发育指标	218
9~10个月婴儿的能力	219
9~10个月婴儿的情感特点	220

孩子的常见疾病 221

口疮	221
疱疹性咽炎	222
急性喉炎	223
舌系带过短	224

喂养的常识与方法 225

9~10个月婴儿的喂养重点	225
9~10个月婴儿的辅食添加要点	226
9~10个月婴儿一日饮食安排	227
9~10个月婴儿的营养食谱	228
9~10个月婴儿的常见喂养难题	230

环境与异常情况 231

9~10个月婴儿的穿衣问题	231
婴儿过于安静不是好现象	232
培养婴儿良好的饮食习惯	233
夏季如何让婴儿玩水	234
婴儿烧伤烫伤的预防和处理	235
9~10个月婴儿的排便训练	236
纠正婴儿扔东西的坏习惯	237

婴儿使用学步车学走路的利弊	238
9~10个月婴儿的体能与动作训练	239
9~10个月婴儿的智力训练小游戏	240

10~11个月婴儿的站立与行走训练	257
训练10~11个月的婴儿自己进食	259
10~11个月婴儿的玩具	260
10~11个月婴儿的体能训练操	261
10~11个月婴儿动作、智力训练小游戏	262
怎样帮婴儿克服害羞心理	263
纠正婴儿过分恋物的行为	264



成长与发育进程	242
10~11个月婴儿的基本发育指标	242
10~11个月婴儿的能力	243
10~11个月婴儿的情感特点	245

孩子的常见疾病	246
流脑	246
痢疾	247
幼儿急疹	248

喂养的常识与方法	250
10~11个月婴儿的喂养重点	250
10~11个月的婴儿进入最佳断奶月龄	251
10~11个月婴儿的饮食要点	252
10~11个月婴儿一日饮食安排	253
10~11个月婴儿的常见喂养难题	254

环境与异常情况	255
如何缓解婴儿长牙期的不适	255
如何引导婴儿配合大人穿衣服	256



成长与发育进程	266
11~12个月婴儿的基本发育指标	266
11~12个月婴儿的能力	267
11~12个月婴儿的情感特点	268

孩子的常见疾病	269
皮炎	269
咳嗽	270
小儿哮喘	272
中耳炎	273



喂养的常识与方法 274

- 11~12个月婴儿的喂养重点 274
- 11~12个月婴儿的饮食要点 275
- 11~12个月的婴儿可添加的食物 276
- 11~12个月婴儿一日饮食安排 277
- 11~12个月婴儿的营养食谱 278
- 11~12个月婴儿的常见喂养难题 279

环境与异常情况 281

- 11~12个月婴儿的睡眠问题 281
- 如何护理总是流鼻涕的婴儿 282
- 为婴儿按摩的方法 283
- 11~12个月婴儿的户外活动 284
- 11~12个月婴儿的意外事故预防 285
- 如何给11~12个月的婴儿讲故事 286
- 教婴儿说话应避免的误区 287
- 11~12个月婴儿的动作、智力训练小游戏 288



产后保养须知 290

- 重要的产后第一天 290
- 产褥期有哪些注意事项 292
- 产后做好卫生保健 292
- 剖宫产妈妈的注意事项 293

私密地带护理 294

- 会阴侧切的术后护理 294
- 产后恶露不尽的护理 294
- 重视晚期产后出血 295
- 凯格尔会阴收缩运动 296
- 月子期是否可有性生活 297
- 谨防月子病——产褥期感染 297
- 产后尿失禁应如何处理 298

产后饮食营养 299

- 产妇的膳食原则 299
- 产后每日膳食营养素供给量 300
- 坐月子吃得越多越好吗 301
- 剖宫产的新妈妈饮食要注意 301
- 月子中的饮食禁忌 302
- 注意催乳饮食 302

产后运动 303

- 产后运动的注意事项 303
- 何时开始做产褥保健体操 303
- 产褥保健体操这样做 304
- 剖宫产妈妈的运动 306

产后美容美体 307

- 让乳房保持坚挺 307
- 如何消除妊娠纹 308
- 产后恢复健美形体 309
- 该如何预防产后发胖 309





| Part 1 |

新生儿期

刚出生的婴儿长相一般比较“丑”，但并不妨碍他以后长成粉妆玉琢的可爱宝宝。

四肢蜷曲、体重下降、生理性黄疸、脱皮、“马牙”、“螳螂嘴”、斜视都是新生儿期的正常生理现象，父母不必过分担心。

初乳对孩子和母亲的健康都有重大意义，一定要让孩子吃到初乳。

母乳是孩子最好的食物，如果有条件，最好坚持至少6个月的母乳喂养。

新生儿皮肤娇嫩，身体各部分尚未发育完全，十分容易受伤，护理时一定要加倍小心。

即使请了月嫂，母亲也应当承担起照顾孩子的责任，不能当甩手掌柜，把孩子向月嫂一推了之。

成长与发育进程

刚出生的婴儿

每一对父母都希望自己的孩子长得好看，可看到新生儿第一眼时却往往会失望：绝大多数婴儿刚出生时相貌都比较“丑陋”，和平时在影视或图片中看到的粉妆玉琢的婴儿模样大相径庭。

头部

由于分娩时受产道的挤压，初生婴儿的头部可能会变形，有的还有局部水肿形成的产瘤。有的婴儿头发很茂盛，有的却十分稀疏，湿漉漉地贴在头皮上。由于头骨尚未完全封闭，父母可以在新生儿的头部明显看出脉搏跳动的前后囟门。

脸部

由于受产道挤压的缘故，新生儿的脸部、眼睛看上去都会有些肿，两颊可能不对称，鼻梁也比较扁，在鼻尖还会出现黄白色的粟粒疹。初生婴儿的眼睛运动并不协调，常有生理性斜视，一般在2~4周时会消失。

皮肤

初生婴儿的皮肤非常薄，颜色发红，皱褶很多，有的婴儿皮肤上还沾着灰白色的胎脂或覆盖着一层软软的绒毛。有的婴儿腰腹部还会出现青紫色的“蒙古斑”。

体态

由于子宫内的空间限制，绝大多数婴儿都是以头向胸俯屈、双手紧抱在胸前，双腿蜷曲、双手紧握的姿势出生的。出生后，头、颈、躯干虽然会逐渐伸展开，四肢仍会在一段时间内保持蜷曲，小手也会保持一段时间的握拳姿势。



出生后的第1周

出生后第1周，新生儿会出现脐带脱落、排胎便、体重减轻等特殊生理现象，然后才会进入平稳发展期，开始正常的生长发育进程。

出生1周内的特殊生理现象

生理性黄疸：新生儿一般在出生后第3天开始出现黄疸，这是由于新生儿肝脏酶系统发育尚未成熟，间接胆红素产生过多，不能及时排出体外而引起的。正常的黄疸一般在7~10天后自行消退，父母不必过分忧虑。如果孩子出生后24小时内就出现黄疸，或黄疸发展过快，持续时间过长，甚至有贫血、体温不正常、不好好吃奶、呕吐、大小便颜色异常等症状，就属于病理性的黄疸，应及时带孩子去医院诊治。

脐带脱落：出生4~7天，新生儿的脐带会自动脱落。

排胎便：出生2天内，新生儿排出的大便呈暗绿或者黑褐色，这就是通常说的“胎便”。3~4天后，孩子的大便会慢慢变成黄色，说明胎便已经排尽，孩子的肠道已经畅通了。

体重减轻：出生后2~5天，由于母亲的泌乳能力和孩子的吸吮能力都不高，孩子不能吸收足够的水分和营养，会出现体重减轻的现象。1周以后，孩子能正常进食了，体重就不再减轻了。

呼吸不规则：初生婴儿的呼吸运动比较浅表，呼吸频率快，每分钟大约40次左右，而且



呼吸一般都不稳定，经常会出现一阵快速的呼吸，继而又变得缓慢，有时还有短暂的呼吸暂停，父母不必过分担心。但如果过了1周，孩子的呼吸频率每分钟超过60次，可能是呼吸增快，就要赶快去看医生了。

乳房肿大：受母亲体内激素的影响，新生儿（不分男女）出生1周内通常会出现乳房肿大现象，有时还会泌乳。这也是一种正常的生理现象，不需治疗，更不要挤压和按揉孩子的乳房。

“假月经”：由于受母亲体内雌性激素的影响，新生女婴会在出生后3~7天内出现阴道出血或排出类似白带的白色分泌物的现象。这被称为“假月经”，是新生儿期的一种正常生理现象。一般3~4天自然消失，无须特殊处理，只需在大小便后清洗干净女婴的外阴和臀部即可。

出生第1周的各项能力

视力：可以看到15厘米以内、45度角范围内的物体。

听觉：听到声音后头会转向发出声音的方向，眼睛也会去寻找声源。

触觉：触觉很灵敏，对不适应的感觉会做出反应；有多种反射。

味嗅觉：能精细辨别食物的滋味，可以识别不同气味。

第2周~1个月的婴儿

出生第2周的发育

经过几天的体重下降，从第2周起，新生儿的体重开始回升，到本周末即可恢复到出生时的体重。

出生2周左右，孩子出现有生以来的第一次微笑，能够用哭声来寻求帮助，被人抱着或看到人脸时会安静下来。父母用两手托着孩子的腋下使其胸部前倾地站起来，脚底接触床面时孩子会出现自发的踏步运动。

出生第2周的新生儿能够看清眼前20~25厘米范围内的东西，也开始懂得注视人脸，甚至模仿人的表情。即使在不喂奶时，新生儿也开始寻找母亲的乳房。

出生第3周的发育

第3周的婴儿已经可以和大人对视，但持续的时间还不长。大部分孩子在此时会伸出手

臂、双腿玩耍，有的孩子还会在俯卧时短暂地抬头。

这时的婴儿已经表现出不同的性格特征：有的爱哭好动，不易照料；有的则文静乖巧，哭闹较少，特别省心省事。这是由孩子不同的神经和气质类型决定的，父母不可能轻易地改变，只能努力去适应孩子。

出生第4周的发育

现在婴儿已经初步形成自己的睡眠、吃奶和排便习惯，有的孩子夜里已能睡4~6个小时的长觉。

在感觉和心智发展方面，第4周的婴儿已经可以辨别母亲的声音和气味，还能记住几秒钟内重复出现的东西。到第4周末的时候，孩子可以听到50厘米以内的声音，看清近距离的人或物，目光也会随着眼前的物体进行水平移动。



新生儿的特殊生理现象

四肢屈曲

从出生到满月，新生儿的四肢总是呈现屈曲蜷缩的状态，上肢呈“W”状，下肢呈“M”状，这是健康新生儿肌张力正常的表现。随着月龄的增加，孩子蜷曲的四肢会逐渐伸展，父母不要强行捆绑、拉直孩子的四肢，否则就会影响其骨骼的生长。

脱皮

几乎所有新生儿都会出现脱皮现象，这是由新生儿皮肤的角质层发育不完全、皮肤基底膜不发达、表皮层和真皮层的连接不够紧密造成的。脱皮是一种正常的生理现象，随着孩子的发育会逐渐好转，无须特别保护。

“马牙”和“螳螂嘴”

新生儿的牙床上通常会会长出米粒或绿豆大小、白色的凸起物，看起来像刚刚萌出的小牙，这就是俗称的“马牙”。如果新生儿口腔内两颊部帮助吮吸的脂肪层（医学上称为颊脂体）过于发达，就会出现两颊向口腔部突出的现象，俗称“螳螂嘴”。“马牙”和“螳螂嘴”都是正常的生理现象，不需要特别处理。

斜视

一般情况下，由于新生儿的眼球尚未固定，眼部肌肉调节不良，大部分孩子会出现暂时性的斜视，有的还会出现“斗鸡眼”。这种斜视是正常的生理现象，父母不必过分惊慌。如果3个月后孩子仍然斜视，则要及时就诊。



↑ “马牙”和“螳螂嘴”都是正常生理现象，无须特别处理。