

护婴育婴

宜与忌

● 陆素琴 主编



金盾出版社

内容提要

护婴育婴宜与忌

主 编

陆素琴

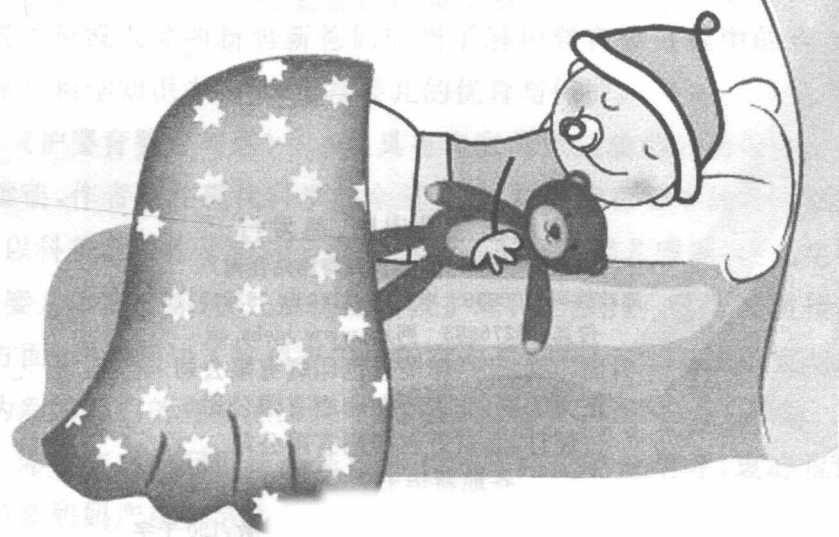
副主编

谢英彪 李亚蕊 杨建平

编 委

刘晓莉 杨生梅 崔建军 张小莉

南晓琴 师晓红 张 华



金盾出版社

内容提要

本书详细阐述了护婴育婴宜与忌,包括婴儿喂养、婴儿生活护理、婴儿体育锻炼、婴儿疾病防治及护理、婴儿用药、婴儿预防接种六个部分的宜与忌。其内容丰富,通俗易懂,适合孩子家长及广大读者阅读,也可供基层儿科医师临床工作参考。

图书在版编目(CIP)数据

护婴育婴宜与忌/陆素琴主编. —北京: 金盾出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5082-8257-2

I. ①护… II. ①陆… III. ①婴幼儿—护理—基本知识②婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 064272 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:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:10.25 字数:120 千字

2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7 000 册 定价:26.00 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

婴儿来到人间后,经历了从母体到宫外的巨大变化,首先面临的是生活环境与生活方式的改变,这一阶段对宝宝的正确护理和养育非常重要。对于新妈妈来说,护婴育婴是她的新课题,老人的传帮教和书本上学来的知识,会给她们带来诸多有益的教诲,但有时也会带来新旧知识的大碰撞。

现在,年轻的父母对自己的宝宝真是疼爱有加。但在护婴育婴的过程中,一些不经意的疏忽,反而会对婴儿造成严重伤害。因此,初为人母或人父的新妈新爸们应当了解护婴育婴过程中的宜与忌,以现代科学知识为指针,重视婴儿的优生与优护。

《护婴育婴宜与忌》一书由具有丰富临床经验的妇幼保健专家集体撰稿,作者站在现代科学的全新立场,对护婴育婴中的各种热点问题,以科普语言作了较为全面的诠释。本书从婴儿喂养、婴儿生活护理、婴儿体育锻炼、婴儿疾病防治及护理、婴儿用药、婴儿预防接种六个方面,详细阐述了护婴育婴中的宜与忌,相信专家提出的宜与忌可以为新妈妈们的育婴生活献计献策。

希望本书的问世能给新妈妈新爸爸们以专业指导,衷心祝愿每一位新妈妈产后生活快乐,母婴平安健康。

作者



目录 *mulu*



一、婴儿喂养宜与忌

1. 宜提倡母乳喂养 (2)
2. 宜正确理解母乳喂养的优越性 (2)
3. 母乳喂养宜早开奶 (3)
4. 乳头破裂后宜哺乳的方法 (4)
5. 哺乳的妈妈忌生气 (4)
6. 泌乳时忌受干扰 (5)
7. 忌弃掉初乳 (5)
8. 忌母乳喂养前喂食其他食物 (5)
9. 宜知新生儿哺乳方法 (6)
10. 宜将婴儿未吸尽的乳汁排空 (7)
11. 忌混合喂养和人工喂养的方法不当 (7)
12. 忌定时给婴儿喂奶 (9)
13. 母乳喂养忌忽视维生素 K 缺乏 (9)
14. 宜正确判断婴儿母乳喂养不足 (10)
15. 不宜进行母乳喂养的情况 (11)
16. 宜慎用婴儿配方奶粉 (12)





17. 用奶瓶喂婴儿宜讲究卫生 (12)
18. 宜安排好婴儿辅食 (12)
19. 宜细心加工婴儿辅食 (14)
20. 宜重视婴儿的营养摄入 (15)
21. 宜从婴儿期开始防偏食 (16)
22. 宜防范婴儿食物过敏 (16)
23. 婴儿忌吮吸乳头入睡 (17)
24. 断奶忌过早或过迟 (18)
25. 忌强行给孩子断奶 (18)
26. 宜重视添加辅食 (19)
27. 忌用乳酸奶代替牛奶 (19)
28. 婴儿忌喝成人饮料 (20)
29. 婴儿忌多饮水果汁 (20)
30. 婴儿忌喝豆奶 (21)
31. 忌用嚼过的食物喂孩子 (21)
32. 忌忽视婴儿过食性腹泻 (22)

二、婴儿生活护理宜与忌

1. 宜知足月新生儿的特点 (26)
2. 宜知新生儿常见的生理现象 (28)
3. 宜保持新生儿体温稳定 (30)
4. 宜知新生儿的呼吸 (30)
5. 宜会数新生儿呼吸次数 (31)
6. 宜通过囟门观察孩子的健康状况 (32)
7. 宜知新生儿的“异常信号” (32)





8. 宜知新生儿的行爲发育	(33)
9. 宜观察新生儿的微小变化	(35)
10. 宜用正确方法抱好新生儿	(36)
11. 宜正确使用包被	(37)
12. 宜为婴儿创造良好的居住环境	(38)
13. 宜选择合适的婴儿床	(38)
14. 忌给新生儿用枕头	(38)
15. 忌给婴儿睡软床	(39)
16. 忌母婴同睡一个被窝	(40)
17. 忌新生儿保暖过度	(40)
18. 忌蒙被引起窒息综合征	(41)
19. 忌硬剥婴儿头皮上的厚痂	(42)
20. 忌挑割新生儿“螳螂嘴”	(42)
21. 忌给婴儿挑马牙	(42)
22. 新生儿嘴唇起白皮忌去揭或用力擦	(43)
23. 忌挤压新生儿肿胀的乳房	(43)
24. 忌忽视新生儿脐带的护理	(44)
25. 忌忽视新生儿腹部保暖	(45)
26. 忌忽视新生儿身上的怪味	(45)
27. 忌剃新生儿胎毛	(46)
28. 忌经常给婴儿用痱子粉	(46)
29. 忌忽视女婴外阴卫生	(47)
30. 忌忽视对男婴生殖器的保护	(48)
31. 宜给婴儿挑选合适的内衣	(49)
32. 给新生儿更换尿布忌忽视方法	(50)
33. 宜合理使用婴儿一次性尿裤	(50)





34. 宜给新生儿洗澡 (51)
35. 宜给孩子唱摇篮曲 (52)
36. 宜常给婴儿剪指甲 (52)
37. 宜定期消毒婴儿玩具 (53)
38. 宜使婴儿安稳睡眠 (54)
39. 宜减少新生儿与外人接触 (55)
40. 宜防止新生儿发生意外 (56)
41. 宜警惕婴儿特乖 (56)
42. 宜让孩子远离灯光的刺激 (57)
43. 忌用闪光灯给新生儿拍照 (58)
44. 忌新生儿衣物放樟脑丸 (58)
45. 忌用洗衣粉洗涤婴儿尿布 (59)

三、婴儿体育锻炼宜与忌

1. 宜知新生儿姿势是否正常 (62)
2. 宜重视婴儿的“锻炼” (62)
3. 婴儿宜做的大运动 (63)
4. 婴儿宜多爬 (64)
5. 宜知婴儿脊柱发育进程 (65)
6. 宜注意婴儿学步安全 (65)
7. 宜知婴儿步态异常是患了哪些病 (66)
8. 宜读懂 6 个月以内婴儿的体态语 (66)
9. 宜读懂 6~12 个月婴儿的体态语 (68)
10. 婴儿宜适时学扶走 (68)
11. 婴儿宜做的体操 (69)





- 12. 宜训练婴儿手的功能 (70)
- 13. 婴幼儿宜选择的的游戏 (71)
- 14. 宜科学促进婴儿的语言发育 (72)
- 15. 忌超前引导孩子的动作发育 (73)

四、婴儿疾病防治及护理宜与忌

- 1. 宜及时抢救及护理新生儿窒息 (76)
- 2. 宜及时防治及护理新生儿缺氧缺血性脑病 (77)
- 3. 宜及时防治及护理新生儿低血糖症 (78)
- 4. 宜及时防治新生儿颅内出血 (79)
- 5. 忌挤压摩揉新生儿头颅血肿 (80)
- 6. 宜及时防治新生儿黄疸 (81)
- 7. 宜及时防治新生儿溶血病 (81)
- 8. 宜及时防治及护理新生儿破伤风 (82)
- 9. 宜及时防治及护理新生儿肝炎综合征 (83)
- 10. 宜及时防治新生儿脐肉芽肿 (84)
- 11. 宜重视新生儿脐部的护理 (84)
- 12. 宜及时防治及护理新生儿脐炎 (85)
- 13. 宜加强护理新生儿脓疱疮 (85)
- 14. 宜及时防治及护理新生儿惊厥 (86)
- 15. 宜及时防治新生儿硬肿症 (87)
- 16. 宜及时防治及护理婴儿急性上呼吸道感染 (88)
- 17. 宜及时防治及护理婴儿百日咳 (89)
- 18. 宜及时防治及护理婴儿猩红热 (90)
- 19. 宜及时防治及护理婴儿麻疹 (91)





20. 宜及时防治及护理婴儿疱疹性咽峡炎 (92)
21. 宜及时防治及护理婴儿细菌性痢疾 (93)
22. 宜及时防治及护理婴儿流行性乙型脑炎 (95)
23. 宜及时防治小儿金黄色葡萄球菌肺炎 (96)
24. 宜及时防治及护理婴儿哮喘 (97)
25. 宜及时防治及护理小儿支原体肺炎 (99)
26. 宜及时防治及护理小儿支气管肺炎 (101)
27. 宜观察婴儿的粪便 (102)
28. 宜及时防治及护理小儿腹泻 (103)
29. 宜及时防治及护理小儿腹痛 (104)
30. 宜及时防治及护理婴儿轮状病毒肠胃炎 (105)
31. 宜及时防治及护理小儿疝气 (106)
32. 宜及时防治及护理婴儿肠套叠 (108)
33. 宜及时防治及护理婴儿先天性心脏病 (108)
34. 宜及时防治及护理婴儿病毒性脑炎 (110)
35. 宜及时防治婴儿化脓性脑膜炎 (111)
36. 宜及时防治及护理婴儿癫痫 (112)
37. 宜及时防治及护理婴儿隐睾症 (113)
38. 宜及时防治及护理小儿弱视 (114)
39. 宜及时护理新生儿结膜炎 (116)
40. 宜及时防治及护理婴儿麦粒肿 (117)
41. 宜及时防治及护理婴儿疱疹性口腔炎 (117)
42. 宜及时防治及护理婴儿急性喉炎 (118)
43. 宜及时防治及护理婴儿鹅口疮 (119)
44. 宜及时防治及护理小儿急性化脓性中耳炎 (120)
45. 宜及时防治婴儿鼻窦炎 (122)





46. 宜及时防治及护理婴儿外阴炎 (123)
47. 宜及时防治及护理婴儿尿布皮炎 (124)
48. 宜及时防治及护理婴儿湿疹 (125)
49. 宜及时防治及护理婴儿维生素 A 缺乏病 (126)
50. 宜及时防治及护理婴儿维生素 B₁ 缺乏病 (127)
51. 宜及时防治及护理婴儿维生素 C 缺乏病 (128)

五、婴儿用药宜与忌

1. 新生儿忌用含苯甲醇的中药针剂 (132)
2. 新生儿发热忌使用解热药 (132)
3. 忌给婴儿过量使用外用药 (133)
4. 忌盲目用药治疗婴儿头发稀少 (133)
5. 婴儿哭时忌喂药 (134)
6. 婴儿忌过量服用鱼肝油 (134)
7. 忌随便给婴儿吃钙剂 (135)
8. 婴儿患鹅口疮忌用抗生素治疗 (136)
9. 婴幼儿忌用氯霉素眼药水 (137)
10. 婴幼儿忌滥用止咳药 (137)
11. 婴幼儿忌多喝止咳糖浆 (138)

六、婴儿预防接种宜与忌

1. 预防接种宜按程序进行 (140)
2. 预防接种宜知的注意事项 (142)
3. 婴儿宜进行计划免疫 (144)





4. 婴儿免疫接种后宜加强护理 (145)

5. 婴儿宜接种卡介苗 (146)

6. 婴儿宜接种乙肝疫苗 (147)

7. 忌接种卡介苗的婴儿 (148)

8. 免疫注射后宜注意婴儿异常反应 (149)

9. 婴儿注射丙种球蛋白前后忌打其他防疫针 (150)

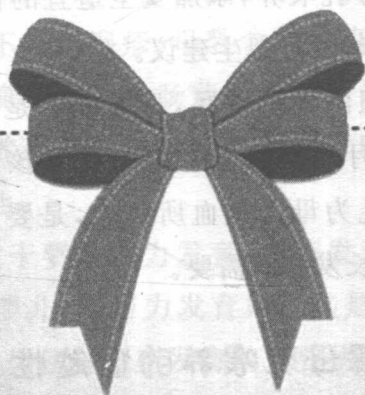
10. 忌接种疫苗的婴儿 (150)

11. 忌用胎盘球蛋白代替预防接种 (151)

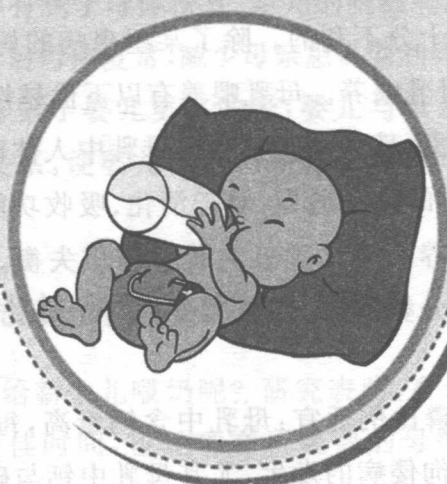


养身 育婴 宜与忌

一、婴儿喂养宜与忌



Welcome Baby





1. 宜提倡母乳喂养

2002年,世界卫生组织(WHO)和联合国儿童基金会(UNICEF)制定了《婴幼儿喂养全球策略》,以此来引起世界各国重视喂养行为对婴幼儿营养状况、生长、发育、健康及生存的影响;提出了保护、促进和支持6个月的纯母乳喂养,添加安全适宜的辅食,并继续母乳喂养至2岁以上,这一全球公共卫生建议。

母乳是婴儿最理想的天然食品,母乳喂养是喂养婴儿的最佳方式,可提供婴儿前6个月的全部营养需求,也是孩子出生后4~6个月内最佳营养食品。母乳为母亲气血所化生,是婴儿最适宜的天然营养品,也最适合婴儿生长发育的需要。

2. 宜正确理解母乳喂养的优越性

母乳是妈妈专为婴儿准备的最理想的天然食品。可是,有的妈妈为了保持体形或减少麻烦,不给婴儿喂母乳,而靠人工喂养代乳品,这对婴儿成长是十分不利的。除了某些患病的妈妈忌哺乳外,新妈妈们都应该做到母乳喂养。母乳喂养有以下优越性。

(1)母乳营养丰富,且易消化、吸收:母乳中人体内三大营养物质即蛋白质、脂肪、糖类的比例适当,对于消化、吸收功能远低于成年人的婴儿来说,母乳喂养不会出现三大营养物质失衡。同时,蛋白质、脂肪、糖类的组成成分氨基酸、多糖成分也适于婴儿消化功能特点,而易消化、吸收。

(2)母乳喂养钙磷比例适宜:母乳中含钙量高,每100克可达30毫克,可以减少婴儿佝偻病的发生,尤其母乳中钙与磷元素的比例适宜(2:1),与正常人体内钙、磷比例一致,易于婴儿的吸收,有助于婴





儿的生长发育。

(3)母乳具有增进婴儿免疫力,增强婴儿体质作用:母乳中含有免疫球蛋白,可抵抗多种病原体,如细菌、病毒、过敏原等,具有抗感染、抗过敏作用;母乳中还含有促进乳酸杆菌生长,抑制大肠杆菌,减少肠道感染的因子,这些因子在预防婴儿肠道或全身感染中都有一定作用;母乳脂肪中含人体必需脂肪酸,尤其是亚油酸更加丰富,因此母乳喂养的孩子不易得湿疹;母乳含糖量高,适合婴儿的需要,还能抑制新生儿肠道腐败菌和大肠菌的过度生长,故不易发生腹泻等肠道疾病。母乳喂养可降低过敏性反应和哮喘的危险,预防成年后肥胖和慢性病的发生。

(4)母乳喂养益于婴儿智力发育:调查发现,吃母乳长大的婴儿较人工喂养长大的婴儿,其智力发育好。这是因为母乳含有丰富的牛磺酸,而牛磺酸是促使脑细胞发育的重要物质之一。

(5)母乳喂养可提供较多的热能:母乳中含有较多的乳糖,可以提供适宜的热能。另外,母乳温度适宜,且直接喂养既方便又卫生。

(6)母乳喂养有利于母体恢复:婴儿的吮吸刺激,可以增加母体的子宫收缩,促进产后母体复常,减少母亲患乳腺和卵巢肿瘤的可能性。

(7)母乳喂养给予婴儿更多的爱:婴儿与母亲肌肤相贴,目光交流,可增强亲子关系,使婴儿倍感母爱的温暖,是婴儿心理正常发育的必要条件。

3. 母乳喂养宜早开奶

什么时候宜给新生儿喂奶呢?研究表明,在母亲分娩后 30 分钟内为喂哺婴儿最佳时间,也是现在所提倡的母婴宜皮肤早接触、早吸吮。

具体做法:新生儿脐带结扎后,如无异常情况,将婴儿身体上的





血迹擦干净,让新生儿全裸地俯卧在母亲的胸腹部,同时用母亲的乳头刺激新生儿的面颊部或口唇,可引出婴儿的觅食动作,此时立即将乳头放入婴儿口中。同时应抬高母亲的双肩和头部,看到婴儿吃奶的样子,她会忘掉分娩带来的一切痛苦,使她的情绪完全处于兴奋状态,从而促使母体内的催乳素和催产素大量分泌,为今后的乳汁分泌和排乳做好准备。

4. 乳头破裂后宜哺乳的方法

乳头破裂常因怀孕后期没有认真擦洗乳头,或因擦洗不当,新生儿吸吮不当所致乳头发生破裂(医学上称皲裂)。因此,掌握正确的喂奶方法,纠正新生儿吸吮姿势十分必要。具体方法:哺乳前用温热毛巾敷乳房和乳头3~5分钟,同时按摩乳房以刺激泌乳,并应先挤出少量乳汁使乳晕变软再开始哺乳。损伤轻的一侧先哺,以减轻新生儿对另一侧乳房的吸吮力。

5. 哺乳的妈妈忌生气

忌在新妈妈生气时或刚生过气就给婴儿哺乳,这是因为人在生气的时候所分泌的有害物质将通过乳汁被婴儿吸收,使婴儿的免疫力下降,消化功能减退,生长发育迟滞。

人在生气的时候,可兴奋交感神经系统,使其末梢释放出大量去甲肾上腺素,同时肾上腺髓质也大量分泌肾上腺素,而这两种物质在人体内分泌过多,就会产生心跳加快、血管收缩、血压升高等症状,危害新妈妈及婴儿的健康。





6. 泌乳时忌受干扰

影响乳汁分泌的主要因素有情绪波动、哺乳方式、婴儿的吸吮力及乳母的健康状况。与泌乳有关的多种激素可直接或间接地受下丘脑的调节,而下丘脑功能又与情绪有关。

(1)担忧的心情:如惟恐泌乳量不足,可以刺激肾上腺素分泌,使乳腺血流量减少,妨碍营养物质及有关激素进入乳房,从而进一步减少了乳汁分泌。

(2)硬性规定哺乳时间:过于硬性规定哺乳时间可造成婴儿精神紧张,故在婴儿早期应采取按需哺乳的方式为宜。

7. 忌弃掉初乳

有些地方受旧风俗的影响,主张把产后前几天的少量黄奶汁挤出去扔掉,嫌初乳不干净。其实,初乳不但质量很高,而且具有免疫作用。根据对产后1~16天母乳营养成分的调查表明,①初乳含丰富的抗体,尤以分泌性免疫球蛋白A(SIgA)为多,此外还含有乳铁蛋白,较多的白细胞,溶菌酶及抗菌因子,有助于预防新生儿的细菌感染,为婴儿提供了出生后的初次免疫。②初乳含有丰富的微量元素,如锌是促进婴儿生长发育,特别是神经系统的发育,很有益处。③初乳含有丰富的维生素A,可以减少婴儿严重的感染。④初乳具有轻泻的作用,可使新生儿的胎粪尽早排出。由此可见,初乳是新生儿最理想的营养食品,所以应该让新生儿吸吮初乳,忌把初乳弃掉。

8. 忌母乳喂养前喂食其他食物

在母亲第一次喂奶前给婴儿喂食糖水或牛奶,称为哺乳前喂养。

