



关工委父母在线工程指导用书

《营养与优生》杂志
父母在线网站 编著



宝宝 这样养才对

0~3岁婴幼儿护理、喂养、
保健一本通



集宝宝护理、喂养、保健于一体的育儿宝典

**科学、全面、实用的育儿理念
适合中国妈妈的育儿百科全书**

日常护理不再是难题，教你成为权威的护理专家！
营养与喂养不必困扰，教你成为贴心的营养师！
智力开发不用担心，教你成为专业的早教专家！



关工委父母在线教育工程指导用书

《营养与优生》杂志 编著
父母在线网站

宝宝 这样养才对

0~3岁婴幼儿护理、喂养、
保健一本通

科学、全面、实用的育儿理念
适合中国妈妈的育儿百科全书

在宝宝0~3岁这个阶段,宝宝的身体健康、饮食习惯、智能提升等,可以为其一生打下坚实的基础。基于对宝宝认真负责的态度,本书深入调研了宝宝0~3岁的身体和智力发育特点,同时考虑到爸爸妈妈的需求,认真细致地介绍了宝宝各阶段生长发育状况、喂养方法、保健护理要点和亲子启智游戏等。全书集科学性、全面性和实用性于一体。爸爸妈妈除了有关爱孩子的心之外,还应该有这样一本谨慎细致的书籍来指导自己的育儿之路。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝这样养才对:0~3岁婴幼儿护理喂养保健一本通/《营养与优生》杂志,父母在线网站编著. —北京:机械工业出版社,2013.7

ISBN 978-7-111-43224-1

I. ①宝… II. ①营… ②父… 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(2013)第150838号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:陈道雨

责任编辑:章钰

版式设计:栗巧花

封面设计:吕凤英

责任印制:李洋

三河市国英印刷有限公司印刷

2013年7月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·13.75印张·242千字

标准书号:ISBN 978-7-111-43224-1

定价:32.80元

凡购买本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010) 68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010) 88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

伴随着小天使的降临，爸爸妈妈的责任感油然而生。然而，令爸爸妈妈感到焦虑的事情也随之而来，育儿知识和经验的匮乏让他们手忙脚乱，宝宝的突发状况更是令他们手足无措。市场上的育儿指导书籍良莠不齐，爸爸妈妈不敢轻易相信。

0~3岁是宝宝成长发育的黄金阶段，是宝宝身体和智力发育最快的时期。在此阶段，确保宝宝身体健康、饮食得宜、心智健全，可以为宝宝的一生打下坚实的基础。基于对宝宝认真负责的态度，本书编者深入调研了宝宝0~3岁的身体和智力发育特点，同时考虑到爸爸妈妈的需求，认真细致地介绍了宝宝各阶段生长发育状况、喂养方法、保健护理要点和亲子启智游戏。对于爸爸妈妈在育儿过程中经常出现的问题，我们做了科学的解答；对于容易混淆和忽视的特殊内容，我们也以“温馨提示”的方式予以强调和说明。

本书相对于其他同类育儿书籍来说，有以下优势：

1. 科学性。本书将0~3岁婴幼儿“养”和“育”作为既相互联系又彼此独立的两个方面来看待。本书不仅仅关注婴幼儿喂养、保健等方面的知识，更加入了婴幼儿启智方面的内容，全方位关注宝宝的身心健康。

2. 全面性。本书将宝宝生长发育特殊时期的护理方法加以总结，例如，长牙期、厌奶期、学爬期、走路期等。宝宝在不同的时期，爸爸妈妈的养护工作也要有相应的侧重点，从而保证宝宝平稳度过特殊时期。

3. 实用性。本书除了介绍0~3岁婴幼儿生长发育和保健护理的知识以外，仍保留了一定的篇幅，对婴幼儿常见疾病和意外急症的处理进行翔实的介绍，借此强调安全意识，将安全隐患降到最低。

爸爸妈妈除了有关爱孩子的心之外，还应该有这样一本谨慎细致的书籍来指导自己的育儿之路。最后，祝愿每一个宝宝都健康成长！

目录

※前言

开篇：0~3岁育儿要点

- * 提倡母乳喂养..... 1
- * 及时添加辅食..... 2
- * 重视婴幼儿的体格锻炼..... 3
- * 注重智力开发..... 4
- * 做好入园准备..... 5

第一章

婴幼儿同步养护指导，助宝宝健康成长

第一节 新生儿

- * 生理特点..... 9
- * 喂养方法..... 11
- * 保健护理重点..... 17
- * 亲子启智游戏..... 21

第二节 2个月宝宝

- * 生理特点..... 25
- * 喂养方法..... 26
- * 保健护理重点..... 29
- * 亲子启智游戏..... 30

第三节 3个月宝宝

- * 生理特点..... 33
- * 喂养方法..... 34
- * 保健护理重点..... 35
- * 亲子启智游戏..... 37

第四节 4个月宝宝

- * 生理特点..... 39
- * 喂养要点..... 40
- * 保健护理重点..... 44
- * 亲子启智游戏..... 45

第五节 5个月宝宝

- * 生理特点..... 49
- * 喂养方法..... 50
- * 保健护理重点..... 52
- * 亲子启智游戏..... 54

第六节 6个月宝宝

- * 生理特点..... 59
- * 喂养方法..... 60
- * 保健护理重点..... 62
- * 亲子启智游戏..... 64

第七节 7个月宝宝

- * 生理特点..... 66
- * 喂养方法..... 67
- * 保健护理重点..... 69
- * 亲子启智游戏..... 70

第八节 8个月宝宝

- * 生理特点..... 72

* 喂养方法.....	73
* 保健护理重点.....	75
* 亲子启智游戏.....	76

第九节 9个月宝宝

* 生理特点.....	80
* 喂养方法.....	81
* 保健护理重点.....	83
* 亲子启智游戏.....	85

第十节 10个月宝宝

* 生理特点.....	88
* 喂养方法.....	89
* 保健护理重点.....	91
* 亲子启智游戏.....	93

第十一节 11个月宝宝

* 生理特点.....	96
* 喂养方法.....	97
* 保健护理重点.....	99
* 亲子启智游戏.....	99

第十二节 12个月宝宝

* 生理特点.....	102
* 喂养方法.....	103
* 保健护理重点.....	105
* 亲子启智游戏.....	106

第十三节 13~15个月

* 生理特点.....	109
* 喂养方法.....	110
* 保健护理重点.....	111

* 亲子启智游戏.....	113
---------------	-----

第十四节 16~18个月

* 生理特点.....	117
* 喂养方法.....	118
* 保健护理重点.....	121
* 亲子启智游戏.....	122

第十五节 19~21个月

* 生理特点.....	125
* 喂养方法.....	126
* 保健护理重点.....	128
* 亲子启智游戏.....	130

第十六节 22~24个月

* 生理特点.....	133
* 喂养方法.....	134
* 保健护理重点.....	136
* 亲子启智游戏.....	137

第十七节 25~30个月

* 生理特点.....	141
* 喂养方法.....	142
* 保健护理重点.....	144
* 亲子启智游戏.....	147

第十八节 31~36个月

* 生理特点.....	149
* 喂养方法.....	150
* 保健护理重点.....	152
* 亲子启智游戏.....	153

第二章



婴幼儿常见疾病及意外护理

第一节 婴幼儿常见疾病

* 感冒	157
* 发热	158
* 咳嗽	160
* 腹泻	162
* 便秘	163
* 佝偻病	166
* 缺铁性贫血	167
* 高热惊厥	168
* 急疹	169
* 出鼻血	170
* 口疮性口腔炎	171
* “风疙瘩”	171
* 水痘	172

第二节 婴幼儿常见急诊与意外

* 呛奶	173
* 吞入异物	174
* 摔伤	175
* 烫伤	176
* 触电	177
* 卡到鱼刺	178

第三章



婴幼儿不同时期保健与护理

第一节 特殊时期养护要点

* 长牙期	181
-------------	-----

* 厌奶期	184
* 学爬期	186
* 走路期	189
* 生病期	192
* 疫苗期	194

第二节 四季养护要点

* 春季	197
* 夏季	199
* 秋季	201
* 冬季	203

附录1 宝宝疫苗接种时间表	207
---------------------	-----

附录2 计划外疫苗参照表	208
--------------------	-----



开篇：0~3岁育儿要点

一个小生命的到来将给家庭带来无限希望，父母沉浸在喜悦中的同时，也开始担忧起小宝贝的护理、喂养、保健、早教等方方面面的问题。新手父母在育儿问题上，除了关爱宝宝的天性和本能之外，更需要在专业的指导下开始学习育儿知识和技能，使小宝贝的健康成长得到保障。



提倡母乳喂养



研究表明，母乳中含有热量、蛋白质、脂肪、钙、铁等，是喂养宝宝的最佳选择。只要妈妈身体健康，没有某些可遗传的疾病或携带病毒都可以进行母乳喂养。

母乳喂养的优点

- ◎营养全面，温度适宜，易于宝宝消化吸收。
- ◎乳糖含量高，有益于大脑发育和肠道吸收矿物质。
- ◎母乳中的免疫物质能增强宝宝体质。
- ◎母乳喂养可以增加宝宝的安全感。
- ◎母乳喂养还可以增进母子之间的情感交流。
- ◎母乳喂养可以促进产妇体内激素分泌，加速子宫收缩，使子宫早日恢复原状。
- ◎母乳经济又方便。

母乳喂养Q&A

◎喂奶时另一侧乳房一直漏奶，怎么办？

答：这是宝宝在正确地吮吸乳汁时，妈妈身体做出的正常反应。哺乳时，在另一侧文胸罩杯中塞入乳垫，就可以轻松解决这个问题了。

◎喂奶后乳头出现伤口怎么办？

答：这说明妈妈的哺乳姿势不正确。正确的哺乳方法是让宝宝含着整个乳头和部分乳晕。掌握了正确的哺乳姿势，乳头就不会受伤了。即使出现伤口，只要矫正喂奶姿势，两三天内伤口也会自然痊愈。

◎宝宝咬得乳房好疼，怎么办？

答：最好的办法是轻轻地捏住宝宝的鼻子，让宝宝自然而然地松开嘴。

◎妈妈得了乳腺炎，怎么办？

答：这时需要更加努力地喂食母乳才能好起来。还应该到医院就诊，喂食母乳时尽量让宝宝含得深一些，纠正哺乳姿势，这样才能有效地预防病情再发。

◎乳房淤血很严重，怎么办？

答：给宝宝充分喂食母乳就是最好的治疗办法。比平时更频繁地喂食母乳，宝宝吮吸奶水也可以起到活血化淤的作用。

及时添加辅食

1~3个月的宝宝，完全可以通过母乳满足生长发育的需要，只需通过少量的菜汤、果汁补充一定的维生素，不需任何辅食。4个月后母乳中铁的含量越来越少，需要从辅食中得到补充。所以，一般从4~6个月开始就可以给宝宝添加辅食了。用奶粉和母乳混合喂养或奶粉喂养的宝宝4个月以后就可以添加辅食了，而纯母乳喂养的宝宝可以晚一些。添加辅食的具体时间还是要按照宝宝的生长发育情况来确定，不能一概而论。

添加辅食要注意以下几点：

均衡营养

辅食最简单的配方只需两种食物，称之为基本混合膳食，如粥类加一种肉类。为了均衡营养，最好增加一些其他食物，这种混合膳食一般含四种成分：

- 1.一种主食作主要的成分，最好用谷类粥等。
 - 2.一种蛋白质辅助食品，可选择动物或植物蛋白质，如奶类、肉类、鱼、蛋、豆类等。
 - 3.一种含矿物质和维生素的辅助食品，如蔬菜或水果。
 - 4.一种供应热能的辅助食品，如油类或糖类，以增加混合膳食所提供的热能。
- 以合适的比例在宝宝的辅食中加入这四种成分，即可形成完善的平衡膳食。

选择高能量食物

宝宝的胃容量较小，一餐不能容纳过多的食物。通常6个月至1岁的宝宝每餐只能吃100~200毫升食物。因此应为宝宝配制量少，但能量高、营养丰富的

食物，在宝宝胃容量允许的情况下满足宝宝生长发育的需要。

◆ 限制纯热能食物

在宝宝的饮食中，纯热能食物如食品油、糖类等不宜多加。每天最多只能加5~10克油和10~20克糖。

◆ 食物不含刺激性

为宝宝烹调辅食时可放入少量调味品，如油、盐等，但不宜用刺激性调味品，如辣椒、姜等，尽量少用或不用味精，烹调以清蒸或煮为主，不宜煎、炸。

◆ 食物新鲜，烹煮烂熟

选择新鲜的食物，并挑选其较嫩的部分。蔬菜以菜叶部分为佳；肉类应以肝或其他内脏及瘦肉为好；豆制品则以豆腐、豆腐干等为宜。烹煮时注意将食物切碎煮烂，方便宝宝食用。

◆ 注意饮食卫生

在配制辅食的过程中，应当注意卫生，预防宝宝因饮食不当而引起腹泻、呕吐等症状。

重视婴幼儿的体格锻炼

◆ 体格锻炼的意义

1. 增强体质，促进宝宝智力发育，并培养宝宝良好的个性，提高宝宝体力、智力的负荷能力。
2. 增强宝宝的耐受力 and 抵抗力。体格锻炼可使宝宝的呼吸系统、循环系统等呈现出良好的机能反应，提高宝宝对外界侵害的抵抗能力。
3. 有利于大脑皮层的兴奋和抑制趋于平衡。大脑皮层在小儿时期兴奋状态占优势，通过体格锻炼和相应的教育，使宝宝大脑皮层的兴奋和抑制趋于平衡，以利于宝宝神经系统功能的发育。
4. 有利于体弱儿和病儿的身体康复。由于全身各器官对体格锻炼都产生了反应，因此氧化过程增强、新陈代谢得到改善，这有利于宝宝疾病的康复和身体的强健。

► 体格锻炼的方法

宝宝的体格锻炼形式多样，在日常生活中要充分利用阳光、空气和水。游戏、体育活动以及一切户外活动均会对婴幼儿机体产生积极的影响。下面介绍几种简单易行的锻炼方法：

1. 户外活动。新生儿满月后可抱到户外呼吸新鲜空气。夏季出生的新生儿2~4周后即可抱到户外，每日1~2次。6个月以内的宝宝每次户外活动时间由15分钟逐渐增加到2小时，6~12个月的宝宝可延长到3小时，分2次进行。

2. 温水锻炼。宝宝脐带脱落后就可进行温水锻炼。水温保持在37~37.5℃之间。春、冬季每日1次，夏、秋季每日2次，让宝宝在水中任意活动约7~12分钟，完毕后可用33~35℃水冲淋，用干毛巾擦干、包好、穿好衣服。每日坚持不宜中断。

► 婴幼儿在锻炼的过程中应注意的事项

- ◎循序渐进，持之以恒。
- ◎结合年龄，注意个体差异。
- ◎有充足营养及合理生活制度作保证。
- ◎要有准备活动和整理活动，运动量逐渐增加。
- ◎仔细观察婴幼儿对锻炼的反应，应及时采取措施，进行相应调整。

👉 注重智力开发 .. 🐰 .. 🐣 .. 🐤 .. 🐥 .. 🐦 .. 🐧 .. 🐨 .. 🐩 .. 🐪 .. 🐫 .. 🐬 .. 🐭 .. 🐮 .. 🐯 .. 🐰

► 记忆力

1. 培养注意力。通过有意识的训练让宝宝注意力更集中，例如，发指令时的言语、手势要清晰明确；每次只给宝宝一件玩具；和宝宝玩一些需要集中注意力的游戏，如穿珠子、小猫钓鱼等。

2. 提供给宝宝感兴趣的记忆材料。宝宝的记忆以无意记忆为主，形象记忆占主导地位。可以采用形象生动、有声有色、颜色鲜艳分明的东西作为记忆材料。

3. 给宝宝提出各种记忆任务。在日常生活中，给宝宝提出各种记忆任务，培养宝宝的记忆习惯。

► 语言

1. 多和宝宝进行语言交流。尽可能多地利用宝宝身边的人和物，鼓励宝宝多开口说话。

2. 结合游戏训练。在兴趣盎然的游戏活动中，有意识地引导宝宝学说话。

3.教说话时不要贪多。教给宝宝一天一两个音节或词语就可以了，甚至两天教一个都没关系，让宝宝有机会巩固已学过的内容，不易遗忘。

自我认知

1.通过探索身体建立自我意识。在这个时期，宝宝需要通过认识自己的身体，从而了解自己并建立自我意识。在这时，父母应教宝宝说出每个身体部位的名称，引导宝宝进行自我认识。

2.营造宽松平等的家庭气氛。家庭气氛对宝宝自我认知智能发展的影响很大，和睦的家庭比优越的经济条件更能帮助宝宝形成良好的自我意识。父母一定要为宝宝创设一种宽松平等的家庭氛围，以培养宝宝自我认知智能的发展。

情绪控制

1.允许宝宝表达情感。父母应该允许宝宝表达情感，尤其是不满、伤心的负面情绪，但同时应该帮助宝宝疏导，以免发展成暴力或进攻性行为。

2.宝宝发脾气时不要有过激反应。当你看见宝宝开始发脾气时，尝试将他的能量和注意力转向其他事物。

3.有危险行为时要及时明示。如果宝宝出现乱打、乱咬或某些其他具有潜在危害的行为，父母应该立即明确地告诉宝宝不应该这样做。

4.关注宝宝的特殊情感状态。如果宝宝过度被动、退缩、悲伤，或大部分时间难以得到满足，这是压抑的表现，或因为某些隐匿的压力，应及时与儿科医生协商，并向婴幼儿心理咨询师咨询。

逻辑思维

1.通过社交增长信息。让宝宝多和大人、小朋友或其他周围的人接触和玩耍，宝宝摄取的信息量会不断增加，大脑中储存的知识也会越来越多。

2.增加语言的难度。教宝宝一些关键词汇和重要句型。当宝宝掌握了词组的用法之后，就要教他短句，并逐渐增加句子的长度，并给他机会，让他多多练习。

3.增加宝宝的“阅读量”。不厌其烦地为宝宝读他最喜爱的书，并鼓励他用自己的话说出来。

做好入园准备

为了让宝宝能尽快适应幼儿园的集体生活，父母需要提前数月开始做准备，对宝宝进行一些强化训练。哪些入园准备才是真正有用的呢？

◆ 为宝宝准备一份入园资料

把宝宝的日常习惯都写下来，尽量写得详细一点，让老师在最短的时间内了解宝宝的习惯与状况。资料内容应包括：宝宝的大名、小名、正常的大便时间、有便意了会如何表示、通常的饭量是多少、渴了饿了又是怎样表示、在家时的午睡时间，等等。最好能附上照片，方便老师能把宝宝和名字对上号。宝宝的特殊情况必须加以强调，如过敏、疾病、尿床等。

◆ 自己学会吃饭喝水穿衣

宝宝最好能自己吃饭、用杯子喝水，中班以上的宝宝应该学会自己穿、脱衣服。开饭时间可以自己吃，不用等着老师来喂。幼儿园里的杯子都是普通的水杯，如果宝宝在家一直用学饮杯，父母最好事先让宝宝学会用普通杯子喝水。培养宝宝的自理能力，能帮助宝宝更快适应集体生活。

◆ 消除宝宝的焦虑情绪

宝宝在初入幼儿园时会哭闹、要求回家，最大的原因就是与父母家人分离而产生了焦虑的情绪。这种焦虑情绪是宝宝缺乏安全感的表现。为了帮助宝宝消除焦虑情绪，入园前父母可以试着这样做：让宝宝到邻居家玩，约定时间来接他，并渐渐延后来接宝宝的时间。让宝宝习惯自己的看护人由父母转换成较为陌生的人。

◆ 规范大小便用词

每个宝宝对大小便有不同的叫法。有些宝宝是发出“嘘嘘”的声音表示要小便，用“嗯嗯”的声音表示要大便。父母应当在宝宝入园前教会宝宝用规范的用词来表示大小便，从而方便老师照料宝宝。

◆ 教会区分玩具与食物

教会宝宝区分什么是玩具、什么是食物，能有效避免宝宝啃咬玩具或吞食异物。啃咬玩具会使病从口入，吞食异物的后果就更为可怕了。如果宝宝还在出牙期，可以让宝宝带块咬牙胶去幼儿园。

◆ 让宝宝和其他小朋友一起玩

与其他小朋友交往是一项需要慢慢学习的本领，有些孩子可能会比其他孩子更快地掌握要领。如果你能在宝宝上幼儿园之前，就教他分享和轮流的概念。

念，他就不会觉得幼儿园很可怕。只是刚开始别抱太大期望，因为宝宝大约在3岁之前，一般都不懂得分享。不过即便如此，在宝宝和其他小朋友一起玩耍的时候，你要注意监督，如果他们开始争抢玩具你要及时介入。你还可以多结识一些小区同龄宝宝的妈妈，让孩子们经常有在一起玩耍的机会。

◆ 让宝宝适应你不在身边

如果你能在宝宝去幼儿园之前逐渐让他习惯和其他人（比如爷爷、奶奶、姥姥、姥爷、保姆以及其他亲戚朋友），而不是和父母待在一起，那他也会比较容易适应幼儿园的生活。如果你一直都是自己带宝宝，开始的时候可以只离开一会，比如1小时左右。然后再慢慢延长离开的时间，直到宝宝能在没有你的情况下高兴地玩一上午或一下午。

如果你产后很快就上班了，相信宝宝早就适应了你一整天不和他在一起。不过，尽管如此，大多数孩子刚开始和幼儿园老师待在一起的时候还是会不习惯。但是你也别着急，因为过不了多久，他回家就会不停地跟你说“李老师如何如何”“张老师怎样怎样”了。

◆ 提前参观幼儿园或报名上亲子班

在给宝宝选择幼儿园时，你最好能先自己去一次，然后再带宝宝去一次。你自己去是跟老师交流，了解幼儿园的设施、师资状况以及各种活动内容等；带宝宝去，则是让他熟悉环境，和老师互动，同时观察他对幼儿园的反应。注意回家后，尽量用积极的口吻谈论幼儿园，包括园内设施、老师、小朋友等。如果你感觉到有些东西是宝宝特别担心的，一定要用轻松的口气让宝宝放下心来。

如果有条件，你也可以选择让宝宝上一段时间的幼儿园亲子班，让宝宝能有更多的机会真切地感知幼儿园的生活。亲子班大多允许一位家长陪伴，这样可以减少宝宝的焦虑感。

为了让宝宝尽快适应幼儿园生活，父母的入园前准备要充分。如果宝宝没有准备好，可以考虑让宝宝推迟入园时间。

第一章

婴幼儿同步养护指导，助 宝宝健康成长



生理特点

 外貌

健康正常的新生儿出生时平均身高约为50厘米，头约为身体的1/4。新生儿出生时平均体重为3千克，正常体重范围为2.5~4千克。男宝宝头围平均值为 34.3 ± 1.2 厘米，女宝宝则为 33.9 ± 1.2 厘米。男宝宝胸围均值为 32.7 ± 1.5 厘米，女宝宝则为 32.6 ± 1.4 厘米。新生儿头发分条清楚，耳壳软骨发育好，能保持直立状。胸廓呈桶状，相对狭窄，乳头明显可见。腹部微胀，但一般不超过胸廓高度。四肢相对较短，呈屈曲外展状（即像“W”形状）。指甲超过指端，足跖有较多较深纹理。男婴睾丸已降入阴囊，女婴大阴唇已遮盖小阴唇。

 皮肤

新生儿皮肤角化层较薄，表面缺乏溶菌素，皮下血管丰富，汗腺分泌旺盛，大小便次数多，尤其母乳喂养的宝宝大便次数多。要注意经常帮宝宝洗澡护肤，特别是颈部、耳后、腋下、腹股沟、臀部等皮肤褶皱处，不让有害的代谢产物刺激皮肤，避免发生皮肤感染或者溃烂。

 体温

由于新生儿的体温调节中枢尚未发育完善，体表面积相对大，皮下脂肪层薄，皮下血管丰富，保温能力比较差，容易散热。当吃奶不足、外界温度偏低或有疾病时，即可表现为体温偏低。尤其是早产儿、低出生体重儿以及有其他异常的高危新生儿，更容易出现体温偏低，测体温常在 35°C 以下，称为低体温（正常腋下体温 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ ，肛温 $36.2 \sim 37.8^{\circ}\text{C}$ ）。

呼吸

由于新生儿的鼻腔、咽、气管、支气管均较狭小，胸部的肌肉尚不够发达，肺部弹力组织的发育也不完全，因此，新生儿呼吸主要靠膈肌的升降，以腹式呼吸为主，胸廓运动较浅，呼吸时肚子一鼓一瘪，看起来好像用肚子在呼吸。新生儿呼吸时，每次吸入或呼出的气量较少，呼吸频率较高。正常新生儿每分钟呼吸35~45次。新生儿呼吸节律不规则，有呼吸深浅交替或快慢不均的现象，这都是正常的。

循环

宝宝出生后心率仍很快，每分钟140次左右，波动在120~160次/分之间，由于末梢血流缓慢，血红蛋白偏高，哭泣或遇冷可出现口周发绀和四肢末端偏凉。随着月龄的增长，末梢血液循环会逐步得到改善。

排便

新生儿一般在出生10~12小时后开始排胎便。胎便呈深、黑绿色或黑色黏稠糊状，这是胎儿在母体内吞入羊水中胎毛、胎脂、肠道分泌物而形成的大便。3~4天胎便可排尽。宝宝吃奶之后，大便逐渐转成黄色。喝牛奶的宝宝每天1~2次大便，吃母乳的宝宝大便次数稍多些，每天4~5次。

尿量

初生儿第一天的尿量很少，约10~30毫升。在出生后36小时之内排尿都属正常。随着哺乳摄入水分，宝宝的尿量逐渐增加，每天可达10次以上，日总量可达100~300毫升，满月前后可达250~450毫升。

新生儿成长速查表（0~28天）

大动作能力	全身动作无规律，有完整的无条件反射，趴在床上，双肩摆开，前面摇铃逗引时可自行抬头1~2秒
精细动作能力	手握拳，当大人用手指触摸手心时，他会紧握，此为握持反射，此时甚至可将宝宝提起