



北京大学妇产儿童医院育儿专家特别指导

婴幼儿

赠30元博尔乐孕育专家咨询卡

张秀丽/编著

科学护理

指导专家—戴淑凤

中国人口出版社

婴幼儿 科学护理



YINGYOUER KEXUE HULI

张秀丽/编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿科学护理/张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.6

ISBN 978-7-80202-982-8

I. 婴… II. 张… III. 婴幼儿—护理 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第073045号

婴幼儿 · 科学护理

张秀丽 编著

出版发行: 中国人口出版社

印 刷: 北京华戈印务有限公司

开 本: 710 × 1010 1/16

印 张: 14.75

字 数: 150千字

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80202-982-8

定 价: 19.80

社 长: 陶庆军

电子信箱: chinapphouse@163.net

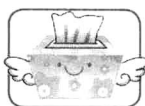
电 话: (010)83519390

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



目录

婴 · 幼 · 儿 · 科 · 学 · 护 · 理

CONTENTS

PART 1

新生儿的日常护理

001 新生宝宝的居室要求

005 新生宝宝的睡床要求

008 新生宝宝的衣着要求

010 学会正确给新生儿洗澡

012 不要挑新生宝宝的马牙

013 不要给女宝宝滥用爽身粉扑下身

013 怎样清洗男婴臀部

014 怎样清洗女婴臀部

014 怎样做好新生儿的眼部、耳朵、鼻子的护理

015 学会正确给新生儿换尿布

017 不要用洗衣粉给宝宝洗尿布

018 新生宝宝的睡眠护理

021 不要让新生儿吮着乳头入睡

021 新生儿夜间不睡白天睡怎么办

022 新生儿睡觉不安怎么办

022 提倡宝宝用睡袋

023 怎样给新生儿缝制睡袋

023 科学地给新生儿做抚触

026 科学地给新生儿晒太阳

027 科学地给新生儿进行室外空气浴

027 科学抱宝宝的姿势与方法

028 不要频繁地抱起新生儿

029 不要频繁地亲吻新生儿

PART 2

新生儿的科学喂养

- 030 提倡新生儿母乳喂养
- 033 新生儿厌食怎么办
- 034 初乳是宝宝最理想的营养食品
- 035 不提倡对新生儿进行哺乳前喂养
- 035 哺乳的方法
- 036 新生宝宝溢奶和吐奶是怎么回事
- 037 正确的哺乳姿势
- 037 正确对待新生儿打嗝
- 037 不要硬性定时给新生宝宝喂奶
- 038 怎样进行混合喂养和人工喂养
- 039 新生宝宝不宜食炼乳
- 039 只用米粉类食物喂养新生宝宝有何不好
- 040 不要用豆奶喂养新生宝宝
- 040 吃牛奶的新生宝宝要不要喂水
- 041 新生宝宝的预防接种

PART 3

新生儿的常见病护理

- 043 预防臀红
- 044 新生儿低血糖的护理
- 044 新生儿肝炎综合症的护理
- 045 新生儿发热的护理
- 046 新生儿溶血症的护理
- 046 新生儿黄疸的护理
- 048 新生儿湿肺症的护理
- 049 新生儿肺炎的护理
- 050 新生儿硬肿病的护理
- 052 新生儿眼疾的护理
- 054 新生儿脐炎的护理
- 055 新生儿口炎的护理
- 057 新生儿腹泻的护理



PART 4

2个月宝宝的家庭护理

- 059 每天帮助宝宝做健身操
- 060 给宝宝布置温馨洁净的婴儿室
- 061 两三个月的宝宝包起来好
- 062 精心塑造宝宝的完美头形
- 064 如何调整宝宝的“生物钟”
- 065 2个月宝宝应做的预防接种
- 066 给宝宝喂奶有学问
- 067 注意观察宝宝的大便
- 068 2个月宝宝的健康与智能发育测试

PART 5

3个月宝宝的家庭护理

- 070 不必担心宝宝的口水多
- 071 3个月宝宝的健身操
- 072 为宝宝选择合适的睡姿

- 073 温柔抚摸宝宝，促进健康发育

- 074 轻柔地帮助宝宝练习翻身

- 075 精心呵护宝宝的小鼻子

- 076 精心呵护宝宝的皮肤

- 077 3个月宝宝应做的预防接种

- 078 巧辨宝宝呕吐

- 079 3个月宝宝的健康与智能发育测试

PART 6

4个月宝宝的家庭护理

- 081 4个月宝宝的健身操

- 082 精心呵护宝宝的乳牙

- 083 宝宝食物过敏的预防和护理

- 084 肥胖症应从宝宝开始预防

- 086 注意预防宝宝患尿布皮炎

- 087 4个月宝宝应做的预防接种

- 088 宝宝发育不“滑坡”，断奶是关键

089 4个月宝宝的健康与智能发育
测试

PART 7

5个月宝宝的家庭护理

- 091 5个月宝宝的健身操
- 092 千万别用力摇晃宝宝
- 093 精心呵护宝宝的脊柱
- 094 请关注宝宝的囟门
- 094 5个月宝宝应做的预防接种
- 095 5个月宝宝的健康与智能发育
测试

PART 8

6个月宝宝的家庭护理

- 097 为宝宝准备一辆儿童车
- 098 6个月宝宝的健身操
- 099 注意预防宝宝贫血

100 为宝宝设个小药箱

101 宝宝患水痘的家庭护理

102 6个月宝宝应做的预防接种

103 6个月宝宝的健康与智能发育
测试

PART 9

7个月宝宝的家庭护理

- 104 7个月宝宝的健身操
- 105 宝宝要少抱多爬
- 105 帮助宝宝养成良好的生活习惯
- 106 哄宝宝睡觉的几种错误方法
- 107 避免宝宝意外伤害
- 108 宝宝患感冒的家庭护理
- 109 宝宝患百日咳的家庭护理
- 110 宝宝患麻疹的家庭护理
- 112 7个月宝宝的健康与智能发育
测试

PART 10

8个月宝宝的家庭护理

- 113 8个月宝宝的健身操
- 114 男婴敏感部位的特别护理
- 116 女婴敏感部位的护理
- 117 8个月宝宝应做的预防接种
- 118 小儿多汗症的治疗和家庭护理
- 119 宝宝患流行性腮腺炎的家庭护理
- 120 宝宝早学步不利骨骼发育
- 120 8个月宝宝的健康与智能发育测试

PART 11

9个月宝宝的家庭护理

- 122 9个月宝宝的健身操
- 123 多晒太阳保健康
- 124 宝宝厌食的家庭护理

125 从宝宝的眼睛里搜索疾病信号

126 宝宝发烧的家庭护理

127 9个月宝宝的健康与智能发育测试

PART 12

10个月宝宝的家庭护理

- 129 10个月宝宝的健身操
- 130 提防玩具造成的伤害
- 131 及时纠正宝宝咬指甲
- 133 宝宝抓食的利与弊
- 134 早期发现和护理宝宝孤独症
- 135 别让宝宝吃出孤独症
- 135 10个月宝宝的健康与智能发育测试

PART 13

11个月宝宝的家庭护理

137 11个月宝宝的健身操

138 宝宝受伤后的家庭护理

139 精心呵护宝宝的眼睛

140 精心呵护宝宝的耳朵

141 宝宝便秘的护理方法

142 11个月宝宝的健康与智能发育
测试

PART 14 12个月宝宝的_{家庭护理}

144 12个月宝宝的健身操

145 1岁左右宝宝的衣着

146 给宝宝选择一双合适的鞋子

147 防止宝宝摔跤造成意外伤害

149 大人不经意，宝宝易受伤

149 小儿夏季暑热症的防治与护理

150 好习惯可防宝宝铅中毒

151 12个月宝宝的健康与智能发育
测试

PART 15 幼儿_{家庭护理}

153 宝宝每天所需营养

154 纠正宝宝贪食

155 挑食和偏食

156 宝宝补钙到几岁才合适

157 给宝宝选择饮料

158 宝宝四季护理

160 给宝宝选择衣物

161 宝宝穿开裆裤好不好

161 穿衣服看当天最高气温

162 宝宝的卧具

163 哪些情况下不宜洗澡

164 家庭护理“九不宜”

165 宝宝黏人对策

167 宝宝大小便训练

168 宝宝为什么会长白发

169 怎样对待宝宝走路姿势“不雅”

170 宝宝什么时候应该刷牙

171 教宝宝刷牙

171 为宝宝选择牙刷、牙膏

172 玩具的安全

173 适宜宝宝启智的家庭玩具

174 防止玩具传播病菌

175 培养宝宝良好的行为习惯

176 保姆对宝宝成长的影响

177 选一个称心的保姆

178 宝宝不愿上幼儿园怎么办

179 接送宝宝上幼儿园

PART 16 幼儿的睡眠

181 让宝宝拥有良好的睡眠

183 宝宝睡觉爱蹬被子怎么办

184 宝宝为什么睡觉爱出汗

185 宝宝睡觉打呼噜

186 怎样对待遗尿的宝宝

186 宝宝夜间惊叫

187 宝宝睡梦中磨牙

188 从睡眠姿势判断宝宝的健康

189 宝宝睡软床好吗

PART 17 幼儿的居家环境与安全

191 定期清洁地毯

192 宝宝居室的空气卫生

193 宝宝居室不宜放花草

193 怎样防止宝宝伤着自己或弄坏
家具物品

194 居室内外的安全

196 防止意外伤害

PART 18 家庭卫生保健

198 护理体质弱的宝宝

200 实用家庭消毒方法

- 202 家庭实用冷、热敷法
- 204 家庭简易通便法
- 205 家庭测量体温
- 206 家庭常备药箱
- 207 保持口腔卫生
- 208 让宝宝牙齿长得整齐
- 208 晒太阳的学问
- 209 宝宝家庭保健的误区
- 210 保护宝宝的听力
- 211 防止斜视
- 212 及早发现宝宝视力异常
- 213 宝宝说话大舌头或口吃怎么办
- 214 护理好女孩的生殖器官
- 215 男孩的生殖器健康

PART 19

幼儿的疾病护理

- 217 宝宝为什么会贫血
- 218 生长疼痛
- 219 这些症状不是病
- 220 晕车的宝宝
- 221 护理患感冒的宝宝
- 222 宝宝腹泻的护理
- 223 需要去医院的情况
- 224 带宝宝看病要注意的事

婴·幼·儿·科·学·护·理

新生儿的日常护理

XINSHENGER DE RICHANG HULI

PART

1

PART

1

新生儿的日常护理

新生宝宝的居室要求

宽敞明亮

新生儿宝宝出生后面临着生存环境的巨大变化，优质的护理可以帮助其顺利适应这种变化，从而健康地成长、发育。为了能让妈妈及时关注到宝宝的细微变化，宝宝居住的房间一定要宽敞，面积要尽可能地大一些，以保证母婴同室。

新生儿宝宝和妈妈住在同一间房子里，妈妈可以随时随地精心照顾宝宝，及时发现宝宝的不适，并通过语言、触摸、眼神的交流等促进宝宝智力、心理的发育。另外，房间宽敞，宝宝的视野也会随之开阔。

新生儿宝宝最好住在向阳的房间里，阳光中的紫外线是维生素D的重要来源，可以促进钙的吸收，从而满足宝宝快速生长发育的需要，但要



新生儿宝宝最好住在向阳的房间里

注意避免阳光直接照在宝宝的脸上。白天最好采用自然光，晚上灯光光线要柔和。宝宝居住的房间应该保持一定的光照度，尽量不要挂窗帘，如果房间的光线过于昏暗，一是宝宝容易睡得黑白颠倒，二是影响宝宝的视觉发育，三是不利于妈妈对宝宝的面色、皮肤、呼吸等进行细致观察，甚至出现病态也发现不了。所以，宝宝居室要宽敞明亮，这一点是很重要的。

保持通风

旧的传统习俗常常把产妇和新生宝宝严严实实地捂在房间里，这对妈妈和宝宝都是不利的。新生宝宝的呼吸系统还很娇弱，其生长发育对氧气的需求量又很大，居住的房间应有足够的新鲜空气，以满足宝宝对氧的需求。所以即使在冬天，新生宝宝居住的房间也要坚持每日通风1~2次，夏季则可以终日开窗。开窗通风时注意不要让宝宝着凉，应避免穿堂风，气温较低时，一定要把宝宝先抱到别的房间，待通风完毕再把宝宝抱回来。为了保持宝宝居室空气的新鲜，还应尽量减少看望的人数，如果是在疾病流行的季节，要坚决谢绝外人探视。

温度和湿度

胎儿在母腹中被温暖的羊水包围着，过着四季如春的舒适生活，初到人间的第一个感觉是冷。由于新生儿体温调节中枢发育不全，体温调节功能差，故过冷或过热都会使新生宝宝的生理状态发生紊乱，带来不良后果。

由于新生宝宝体表面积相对较大，皮下脂肪层又易散热，所以当室温过低时，新生宝宝的体温就会随之下降，当新生宝宝的体温降到一定程度时，就会引起新生儿硬肿症。新生儿硬肿症以早产儿为多，这类患儿的体温多在 $31^{\circ}\text{C} \sim 35^{\circ}\text{C}$ ，皮肤变硬，不能吸吮，后果严重。

此外，由于新生儿的汗腺发育不全，排汗、散热功能均较差，如果室温过高，宝宝会发热，出现脱水现象。

由此可见，新生宝宝的环境温度高不得也低不得，只有环境温度合适，并相对恒定，才能保证新生宝宝的体温稳定。一般情况下，夏天的室内温度维持在 $23^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$ ，冬天维持在 20°C 以上比较合适。湿度维持在55%~65%为好，如果房间里比较干燥，可以洒些水湿化空气，这也可在一定程度上预防呼吸道疾病的发生。



没有烟雾

新生儿出生后进入了一个与子宫完全不同的全新的环境中，他的生理功能和器官在适应环境的变化时会有很多不适，如果宝宝的居室中再烟雾弥漫，就会给其生长发育带来更大的不适和危害。

宝宝的嗅觉、味觉比成人敏感，在宝宝进食的过程中，香烟烟雾的异味可刺激宝宝的迷走神经，导致宝宝的胃肠道发生痉挛性收缩，使宝宝剧痛，发出尖声啼哭。

据美国一家医疗单位对婴儿的调查结果表明，若宝宝进食时有人在室内吸烟，烟雾在空气中缭绕，宝宝往往发生啼哭，同时双拳紧握，双膝屈曲，面颊发红，这说明是胃肠道痉挛引起的。烟中有很多尼古丁之类的毒素，如果宝宝生活在有烟雾的环境中，等于宝宝被动吸烟，其危害是十分严重的。从优生的角度看，怀孕前三个月和孕期夫妻应禁止吸烟。同样，从优育的角度看，有了宝宝，爸爸、妈妈更不能吸烟，尤其应禁止在室内吸烟。

无噪声

宝宝生长发育，尤其是新生儿宝宝生长发育，需要一个安静而舒适的生活环境。嘈杂的环境和噪声，对宝宝的正常发育极为不利。

按国际标准规定，一般居住处，噪声白天不能超过45分贝，夜间不能超过35分贝。50分贝的噪声会缩短健康者的睡眠时间；60分贝的噪声可使70%~80%的人久久不能入睡或在熟睡中惊醒；80分贝以上的噪声可以损伤人的听力；120分贝的噪声会使人的精神错乱。

噪声对新生儿宝宝的影响更大，因为新生儿宝宝的中枢神经系统发育尚未健全，长期受噪声刺激，会使脑细胞受到损害从而导致大脑发育不良，使宝宝的智能、语言、识别、判断和反应能力的发育受到阻碍，从而成为低能儿。新生儿宝宝需要足够的质量高的睡眠，以满足其生长发育的需要。噪声势必影响宝宝的睡眠，造成其生长激素和其他有助于生长的内分泌激素的分泌减少，并进一步导致宝宝生长发育的迟缓，甚至影响以后的身高。噪声还会使新生儿宝宝食欲下降，消化功能降低，出现



噪声会导致新生儿宝宝大脑发育不良

营养不良；噪声刺激其交感神经，使之紧张，并损害听力，造成“噪声性耳聋”。因此，新生宝宝的居室内不应该有噪声。

此外，家人不要在室内高声喧哗吵闹，不要在室内跳舞、打牌。收录机、电视的音量也不要过大，关开门窗动作要轻，家中若有客人光顾，尽量不要在宝宝的居室内交谈。

不要过于安静

有的父母为了让新生宝宝不受嘈杂环境和噪声的干扰，走路小心翼翼，做任何事情都尽量不发出声响，使新生宝宝生活在无声无响的环境中，这对宝宝的生长发育同样不利。

育儿专家认为，适量的环境刺激能提高新生宝宝的视觉、触觉和听觉的灵敏性，有利于巩固和发展原始的生理反射，还会在此基础上形成新的条件反射，从而使新生宝宝的动作越来越复杂和高级，最终具备作为人的一切生活能力。同时，适度的、丰富多彩的环境刺激，不仅可促进宝宝的智力发育，也会使宝宝的大脑更发达，适度的刺激比缺少刺激的环境更能使宝宝神经纤维髓鞘化，突触联系更复杂，因而大脑也就更发达。所以当宝宝出生后，爸爸妈妈应给新生宝宝创造一个良好的环境，既不要把宝宝放在嘈杂的环境中，也不要放在无声无响的环境中。新生宝宝的房间里可以张贴些美丽的图画，悬挂各种颜色鲜艳的气球，放些柔和、轻快的抒情音乐，玩一些带响的玩具。妈妈要经常同宝宝交谈，抚摸和拥抱宝宝，丰富宝宝的视、听、触觉环境，这样才有利于新生宝宝的健康成长。

夜间不要长时间开灯

有的妈妈为了方便照顾新生宝宝，常常在居室内通宵开着灯，这样做对新生宝宝的生长发育是不利的。

刚刚离开子宫的新生宝宝，如果昼夜不分地生活在明亮的光照下，往往会现睡眠和喂养方面不适的问题。研究人员曾将两组新生宝宝分别放在夜间熄灯和不熄灯的室内进行观察，10天后，发现前者的睡眠时间较长，喂奶所需的时间较短，体重增加比后者快。研究还发现，新生宝宝体内自发的能源性昼夜变化节律会受光照、噪声等物理因素的影响，从而进一步影响新生宝宝的生长、发育。所以，新生宝宝应该在昼夜有别的环境下生活，才能使其健康地生长发育，新生宝宝的居室夜间不要长时间地开着灯。

不要用电风扇给宝宝吹风

在夏季坐月子的妈妈，愿意吹电风扇，有时也给刚出生的宝宝吹，这种做法是不妥的，不利于宝宝的健康。

新生儿皮肤娇嫩，毛细血管非常丰富，体温调节中枢发育还不完善，体温调节功能差。而电风扇源集中，风力较大，风吹到的部位，毛细血管收缩，汗水蒸发较快；而风吹不到的部位，毛细血管继续扩张，汗毛孔仍然敞开向外散发。这就使体温调节中枢和血液循环中枢失去平衡，易引起感冒、头痛、发热、咳嗽等疾病，因此，千万不要用电风扇给宝宝吹风。

如果天气太热，宝宝出汗多，可用毛巾擦汗，或用温水给宝宝洗澡。这样，皮下血管遇热扩张，身体内的热量便可散发。也可用扇子轻轻地给宝宝扇一扇。



不要让电风扇直接吹向宝宝

育婴提示——注意给宝宝保暖

新生宝宝的体温调节机制还不健全，因而给宝宝保暖十分重要。爸爸、妈妈只凭自身的感觉来判断宝宝的冷热是不准确的，那么该如何观察新生宝宝是冷还是热呢？一般情况下，可以摸摸宝宝露着的部位，如面额、手等，以不凉无汗为合适。若宝宝四肢发凉，说明温度不够，要想办法升温，简单易行的方法是加热水袋保暖（热水袋的温度应在 50°C ），但一定要把热水袋放在宝宝的棉被下面，千万不要直接接触宝宝的皮肤，宝宝的皮肤十分娇嫩，容易引起烫伤，爸爸、妈妈决不能马虎。

新生宝宝的睡床要求

软硬适度

有的妈妈以为睡在软床上比较舒服，就给宝宝准备了软床，其实这样做是不科学的。

宝宝出生后，身体的各个器官都在迅速地生长、发育，尤其是骨骼生长更快。宝宝骨骼中无机盐的含量比较少，有机酸比较多，因此具有柔软、弹性大、不容易骨折的特点。但宝宝脊柱的骨骼比较软，周围的肌肉、韧带也很软弱，加上臀部重量较大，会把软床压得凹陷，使得宝宝无论是仰卧还是侧卧，脊柱都处于不正常的弯曲状态，久而久之会形成胸廓下陷或使脊柱和肢体骨骼发生弯曲变形，出现驼背、漏斗胸等畸形，这不仅影响形体美，而且妨碍内脏器官的正常发育，所以宝宝的睡床不能过软，只要在木板床上铺上褥子即可，或从市场选购合乎要求的婴儿床。

安全防护

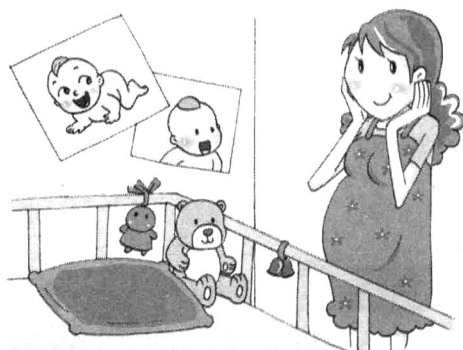
宝宝睡床的四周要有护栏。新生宝宝的睡床一旦确定下来，一般不会在短期内淘汰或换床，等到宝宝会翻身的时候，睡床没有护栏是很危险的。护栏不要用布单或棉被围起来，这样影响通风，也妨碍宝宝的视野，还不利于妈妈对宝宝的观察，影响母子间的感情交流。

安全的另外一个问题是不要母子同睡一张床，要让宝宝自己单独睡小床。母子同睡一张床，不仅增加了相互交叉感染的机会，还有可能因父母睡熟后挤压了宝宝而出现意外，甚至有时父母的大被子遮住了宝宝的口鼻，导致宝宝窒息。让宝宝自己单独睡小床这个问题是不能忽视的。

有的爸爸、妈妈会在小床的上方挂一些带响声或色彩鲜艳的玩具，以刺激宝宝的听觉和视觉，但一定要挂在宝宝够不到的地方，同时要经常变换方向，否则有导致宝宝斜视的可能。

床上用品的选择

新生宝宝的皮肤十分娇嫩，神经调节中枢尚处于发育、完善阶段，若床上用品选择不当，极易引发过敏反应，若不够清洁卫生，还易引起感染。所以，新生宝宝的床上用品第一个要求是用纯棉制作。纯棉针织布具有柔软、吸水、保温等多种功能，十分适合宝宝的皮肤特点，不要用化纤用品。现在一些批发



布置婴儿床