

贴心婚孕育
指导丛书

中国育儿新概念精编版

北斗[®]
DIPPER

科学 育儿 必读



权威 科学 全面 实用

主 编

中国优生科学协会理事 中国儿童医学研究中心主任 王廷礼
山东省微山县人民医院妇产科主管护师 王晓媛



山东省地图出版社

贴心婚孕育
指导丛书

中国育儿新概念精编版

科学 育儿 必读



主 编

中国优生科学协会理事 中国儿童医学研究中心主任 王廷礼
山东省微山县人民医院妇产科主管护师 王晓媛

山东省地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿必读 / 王廷礼, 王晓媛主编. — 济南: 山东省
地图出版社, 2009. 4

(贴心婚孕育指导丛书)

ISBN 978-7-80754-265-0

I. 科… II. ①王…②王… III. 婴幼儿—哺育—基本
知识 IV. TS976. 31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第043422号

责任编辑: 王怀宝

贴心婚孕育指导丛书



科学育儿必读

Science parental reading



出版发行: 山东省地图出版社

社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014

咨询电话: 010-83556712 010-83532733

发行电话: 0531-88930993 010-83556709

传 真: 0531-88586949

印 刷: 北京联兴盛业印刷有限公司

开 本: 710×1000mm 1/16

印 张: 18

版 次: 2009年6月第1版

2009年6月第1次印刷

定 价: 28.80元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)



前言

生儿育女是人生大事，养育健康、聪明的孩子，是天下所有父母的愿望，也是全民族人口素质的基石。

孩子出生以后，针对不同生长发育阶段科学养育，对孩子的身心发展规律、言行、思维、情感形成方式有所了解，懂得培养教育的技能和技巧，才能完成“百年树人”的家庭育儿目标，使孩子的身心健康地发展。

本书根据宝宝成长的历程和生理、心理、情感发展特点编写，分别以新生儿期、婴儿期、幼儿期为阶段成篇，解释宝宝在不同阶段的特征，简述哺育喂养知识，推荐实用可操作的营养食谱，提示日常生活中护理常识，介绍早期家庭教育和智能培养的步骤、方法、注意事项，还通过“一点通”式小知识，概要推介科学育儿常识。

建议阅读这本书时，不必一字不漏，只需要选择有兴趣、能实用、对自己育儿有帮助的内容来看。因为，每一位宝宝都是独立的个体，有着千差万别的特点。对书中提供的教养方法和建议，需要做父母的结合自己的育儿实践，灵活变通、综合运用，才能做到得心应手，从中充分享受到育儿的天伦之乐。

CONTENTS 目录

科学育儿必读 Science parental reading



Part 1

走近“红宝宝”——新生儿篇

♥ 近识宝宝002

带你了解“红宝宝”——新生儿生理指标...002

宝宝天生就行!——新生儿的能力003

♥ 育儿指导005

预防接种——从宝宝出生第一天开始.....005

混沌之初——总是睡觉的小家伙006

出生第一周这样照顾——

前7天新生儿全记录007

♥ 哺育喂养011

妈妈的礼物——母乳喂养最好.....011

初乳,珍贵的免疫黄金.....012

按需哺喂——正确哺乳这样做.....012

做妈妈的基本功——学会喂奶.....015

人工喂养宝宝016

♥ 营养需求018

♥ 居家呵护019

为宝宝选择枕头——防止睡偏了头019

五官护理——清洁眼、耳、鼻、口020

宝宝变“黄”了——生理性黄疸不是病021

脐带和小屁屁——娇嫩的部位特殊护理022

舒适的环境——色彩、温度、湿度、安静...023

蜷曲的小胳膊、腿——穿衣服和裹包被024

跟我做——给宝宝洗澡.....025

你会做吗?——换洗尿布026

预防宠物嫉妒宝宝.....028

♥ 智能与体能029

新图描绘——早教从今天开始.....029

感官训练——视觉、听觉、触觉、嗅觉030

揉一揉,动一动——婴儿操这样做.....031

妈妈说,宝宝听听——这就是情绪教育...033

♥ 满月测试034

Part 2

混沌初开——婴儿篇

第一章 规律生活——2~3个月

♥ 近识宝宝036

身心健康如何判断——成长发展指标.....036

动一动——动作能力037

看一看,听一听——视觉、听觉能力训练...039

情绪表现——常抚慰促进心理发育	040
预防接种——按程序进行接种	042
♥ 哺育喂养	042
母乳喂养的宝宝	042
人工喂养的孩子	045
饭香——添加辅食	046
“水嫩”宝宝——这样给宝宝喂水	047
♥ 巧厨妈妈	048
♥ 居家呵护	049
社会性从现在培养——规律生活习惯培养 ...	049
环境刺激——发展后天智能	050
小家伙的表达——解读宝宝的哭声	051
私密部位无小事——婴儿的会阴部位保健 ...	052
享受空气、阳光——户外活动好	055
健康手册很重要——免疫常识	056
♥ 智能训练	057
跟妈妈学——模仿能力	057
亲子交流——多和孩子说话	058
学习“等待”和忍耐——妈妈来了!	059
新玩具——吃手，也是新能力	061
笑容，不仅是回报爸妈	062
大动作——学习翻身	063
♥ 阶段测试	065
第二章 萌牙阶段——4~6个月	
♥ 近识宝宝	066
必经阶段——流口水和长牙	066
半岁的孩子易生病	068
常生病的孩子——并非抵抗力弱	069
懂得内外有别——“认生”是心理发展的必然 ...	070
预防接种——继续进行初免	072
♥ 哺育喂养	073
辅食，不仅“辅助”	073

准备换乳期的营养	075
人工喂养宝宝的食量	076
“断”奶的方法	076
身高和营养的关系	077
♥ 巧厨妈妈	078
♥ 居家呵护	082
孩子“发烧”不要慌——护理发热的宝宝 ...	082
起居习惯培养——家庭琐事中的学问	082
幼儿的卧具	083
洗澡和清洁——洁身要领	084
“水嫩嫩”的宝宝——四季护肤	086
♥ 智能训练	087
抱一抱——这也是亲子关系培养	087
观察和记忆力——日常生活中的练习	088
翻身，学坐——大动作能力	090
逗一逗和招手——培养社交能力	092
“啊啊，噢噢，哦哦”——声音是个好玩具 ...	092
换手和抓握——精细动作练习	094
半岁孩子的玩具	095
♥ 阶段测试	096

第三章 匍匐取物阶段——7~12个月

♥ 近识宝宝	097
预防接种——8~12个月的初免	097
1岁后孩子的免疫功课	098
哪些孩子不宜进行预防接种	098
开始怕生、黏人——不是“毛病”	099
能“懂”妈妈的话——进入语言发展准备期 ...	100
宝宝，爱你才对你说“不”	102
统一是非标准——规范培养之初	103
♥ 哺育喂养	104
进食要入正轨——饮食习惯形成	104
多吃少餐、三餐两点——断奶以后的饮食 ...	105
自己学吃饭	106

♥ 巧厨妈妈 106

♥ 居家呵护 108

- 日常保健种种——给爸妈的提示 108
- 宝宝不舒服——必须上医院的情况 109
- 肚肚痛——常见的幼儿腹痛现象 109
- 误吞咽异物不要紧张——
- 宝宝“多事”的阶段 111
- 讲究卫生——从小做起 112
- 排便训练 113
- 睡多久好——孩子的睡眠训练 114
- 细心妈妈学几招——为孩子选择衣物 115

♥ 智能训练 117

- 爬行——孩子的智能开发之源 117
- 好奇——探索能力之本 118
- 让宝宝自己玩——自我认知之初 119
- 宝宝“黏人”——亲子依恋的必由阶段 121
- 淘气天性——宝宝的权利 123
- 乱扔东西——认识物体关系 124
- 敲敲打打长见识——不是淘气行为 125
- “开步”的时机——什么时候学走好 126
- 世界是七彩的——认识颜色 129

♥ 阶段测试 130

Part 3

个性突现——2岁前的幼儿篇

第四章 个性表现——1岁到1岁半

♥ 近识宝宝 132

- 健康快乐每一天——合理安排宝宝日常生活 ... 132
- 宝宝真行——孩子的能力 133
- 迈出惊喜的第一步 134
- 认识自身——自我认知萌芽 136

♥ 哺育喂养 137

- 成了大问题——自己吃饭 137
- 妈妈发愁事——让孩子快乐进餐 138
- 家庭环境养成——挑食和偏食 139
- 保健食物的选择 140
- “蔬菜宝宝”健康好——不爱吃菜的应对 141

♥ 巧厨妈妈 142

♥ 居家呵护 145

- 宝宝不欢蹦乱跳了——辨识幼儿疾病苗头 145
- 了解幼儿用药常识 146
- 居家安全——多一些防范措施免意外 147

- 保护小脚丫——鞋子选择无小事 148
- 幼儿护肤 149

♥ 智力与体能 150

- 模仿，能力之初 150
- 咿呀学语——语言能力培养 151
- 孩子的心理卫生——良好素质来自日常 152
- “惹事”的年龄——孩子淘一点儿好 153
- 手指锻炼——事关心智 154
- 交往——与小朋友相处的能力 156
- 合格父母的基本功——给孩子讲故事有学问 ... 158

♥ 阶段测试 159

第五章 在游戏中成长
——1岁半到2岁

♥ 近识宝宝 160

- 1岁半幼儿的综合能力 160
- “我自己来”——孩子个性培养 161
- 家庭早教其乐无穷——和宝宝沟通有技巧 162

旁观游戏阶段——也是成长的阶梯	164
“妈妈，我怕！”——惧怕心理	165
惩罚，教育基本原理之一	166

♥ 哺育喂养 166

宝宝每天营养需要量	166
家长做典范——爱吃蔬菜更健康	168
妈妈慧眼——为宝宝选择零食	169
吃饭的烦恼——不要强迫孩子进食	170

♥ 巧厨妈妈 171

♥ 居家呵护 173

小小意外应对——家庭处理小创伤	173
家庭测量体温	174
规律睡眠	174

家庭防事故——日常生活中的安全	175
我自己能！——教孩子学安全知识	177

♥ 智力与体能 178

并不神秘——感觉统合是什么	178
健商（HQ）培养——健康是根本	179
一起玩球——动作能力	180
开始集中精力——注意力形成	181
记忆力，智力基础	182
在玩中认知——培养数字概念	183
前后左右——空间概念认知	184
美育基础——保护童心	184
任性与个性——把握尺度在家长	185
讲文明，有教养——懂得礼貌	186

♥ 阶段测试 188

Part 4

认知阶段——2~3岁幼儿篇

第六章 2岁的孩子

♥ 近识宝宝 190

心理发展转折点——人生第一反抗期	190
心智开发营养剂——亲子依恋建立	191
2岁宝宝特征——别对孩子说“不知道”！	192
情绪教育的重要内容——培养同情心	193
个性出现——发现宝宝的天赋	194
智力基础——创造力培养	195
语言爆发期——口语学习	196

♥ 哺育喂养 197

良好饮食习惯始于幼儿期	197
幼儿营养保障	198
宝宝膳食的诀窍	199
喜甜食习惯影响一生——吃糖要有度	201
患病宝宝的膳食营养	202

♥ 巧厨妈妈 203

♥ 居家呵护 204

培养独立——分床独睡	204
生活自理能力	205
怎么打扮都好看——选择孩子的着装	206
爱护玩具	208
安全教育和训练	208
有备无患、防患未然——家庭处理意外创伤	210
受不得情绪刺激——“晕死”的孩子	212
体质弱的孩子呵护	212

♥ 智能训练 213

爱书、读书好习惯——阅读兴趣培养	213
“合群”是社会能力——与小朋友相处	214
帮助建立话语信心——口齿不清问题	215
学习称谓礼貌——家庭习惯和语言	215
优美仪态——养成在儿时	217

♥ 阶段测试218

第七章 2岁半的孩子

♥ 近识宝宝219

- 父母胸中有数——对孩子做一做健康评估 219
- 家有“淘气包”——好动、多事的年龄 220
- 夸奖出能力——善用表扬的早教原则 221
- 性别认知，别让孩子有误区 223
- 提前准备——孩子该进幼儿园了 224

♥ 哺育喂养226

- 妈妈是宝宝的营养师 226
- 必要的补充——幼儿的零食问题 227
- 会“挑食”的妈妈——孩子适合吃什么 228
- 愉快就餐——情绪好，胃口好 229
- 吃糖的正确原则 230

♥ 巧厨妈妈230

♥ 居家呵护232

- 幼儿家庭环境 232
- 洗衣服有学问 233
- 洗头，是难题吗 234
- 疼，却不是病——幼儿生长性疼痛 235
- 家庭小创伤简易处理 236

♥ 智能训练237

- 赞赏刨根问底——启发孩子思考 237
- 学会用“我”、“你”——自我意识的质变 238
- 必然表现——孩子情绪为什么不稳定 239
- 认识空间位置关系——视觉、空间智能 239
- 探索世界的动力——保护好奇心 241
- 赞扬，宝宝自信的源头 241
- 使用工具做手工——动手动脑 243
- 学会用筷子益大脑 244
- 适应环境——生存能力之初 245
- 体罚，家长的无奈之举 245
- 懂得珍惜——节俭教育益终生 246

♥ 阶段测试248

Part 5

走向独立——3岁的幼儿篇

♥ 初识宝宝250

- 独立的个体——宝宝3岁 250
- 寓教于乐、润物无声——家庭早教的基本原则 251

♥ 哺育喂养252

- 幼儿口味宜与忌——四少一多是原则 252
- 饮食习惯与孩子的性格 253
- 孩子“口重”是家庭养成 254
- 天伦之乐——家庭餐桌氛围 255
- 幼儿进食量参考 255

♥ 巧厨妈妈256

♥ 居家呵护258

- 半年查一次视力 258
- 牙齿问题早矫正 258
- 小事情大健康——日常健康细节 259
- 益生菌，哪些宝宝适合补充 260
- 卡通还是童话？——幼儿房间布置 261
- 充足睡眠，长得健康 262
- 让宝宝拥有秀发 263

♥ 智力与体能.....	264
性别概念认知——懂得男女有别	264
空间智能培养——认识空间能力	265
抽象练习——掌握数字概念	266
智力基础——记忆力、观察力	267
练习表达——家庭训练语言能力	269
性格形成——帮助引导自尊	270
人格建立初始——注意家庭人文环境	271

错怪以后——学会给孩子道歉	272
知错就改——教孩子学会道歉	273
走走、跑跑、跳跳——受益一生训练	274
模仿中创新——独立能力发展	275
丢三落四——从现在矫正	275
玉树临风——影响身高的基本要素	276

♥ 阶段测试	278
--------------	-----





Part 1

走近“红宝宝” 新生儿篇

经历了漫长的怀孕历程，宝宝终于降生来到父母面前了。这个浑身发红的小生命看上去是那样的玲珑精巧，又那样的娇嫩可爱。孩子虽小，却会让刚刚上任的爸爸妈妈在怜爱之中，束手无策呢！

从宝宝降生到28天，称为新生儿期，本篇介绍新生儿护理、喂养、训练的基本知识，帮助新手父母逐一解决需要应对的困惑和难题。

近识宝宝

带你了解“红宝宝” 新生儿生理指标

新生儿宝宝周身红红的，皮肤发皱，眼睛甚至都没有完全睁开。这个阶段，被称作“红孩儿”、“红宝宝”、“月娃娃”。对于新手爸妈来说，了解新生儿的生理健康指标，才能够照顾、护理好宝宝。



新生儿近识

从出生时候算起，生长到28天的宝宝称作新生儿，即指满月前的婴儿。

从在母体中怀孕算起，胎龄满37周或者大于这个时间，初生体重在2500克以上的新生儿为正常。

在母体中怀孕不足37周而出生的新生儿，一般称作早产儿，也叫未成熟儿。

妊娠期满37周，体重不足2500克的新生儿，称足月小样儿，也叫低体重儿。

新生儿正常的生理指标：

体重2500~4000克；身长47~53厘米；头围33~34厘米；坐高（颅顶到臀）约33厘米；呼吸每分钟40~60次；心率每分钟140次左右。



健康表现

正常新生儿出生后即会啼哭，哭声响亮，呼吸有规律，四肢活动有力，呈屈曲状态。具有维持生存的神经反射，当用手指或物体触及新生儿脸颊或嘴角时，孩子立即会把头转向碰触的一侧，张口寻找，

医学上称觅食反射。

如果把手指放进新生儿嘴里，就会引起孩子的吮吮动作，称吮吮反射。

如果有突然的声响发生时，闭着眼睛的新生儿会立即睁眼或眨眼。

以上反应说明新生儿的视力、听力正常。

另外，新生儿在48小时内应当排泄大小便。开始几天新生儿的大便称胎便，颜色黑绿、黏稠、发亮，以后颜色逐渐变淡。开始数天内，新生儿的小便颜色较黄，是由于含有较多的尿酸盐所致。



宝宝的一天

出生后，新生儿宝宝作为独立的个体、一个独立的生命，各种生命的感官能力全都具备。吃喝拉撒睡等日常代谢活动，视听嗅味触觉感官能力，都需要全面了解，才能精心呵护好。

体温：新生儿的正常体温在36~37度之间。但因为体温中枢功能尚不完善，宝宝的体温不易稳定，受外界环境温度影响，新生儿体温变化很大。宝宝皮下脂

肪少，体表面积相对产热大，容易散热，千万要注意保暖。冬季室内温度要保持在 $18^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ ，室温不能太低。夏季室温不能过高，严防新生儿闷热综合征。

粪便：出生12小时后，新生儿开始排胎便。胎便呈深绿色、黑绿色或黑色黏稠糊状，这是胎儿在母体子宫内，吞入羊水水中的胎毛、胎脂、肠道分泌物而形成的大便。一般在三四天后，胎便能排尽。喂奶后，新生儿的大便逐渐转成黄色。母乳喂养的婴儿大便呈淡黄色或土灰色，并且呈固体，还经常会便秘。母乳喂养的婴儿大便多为金黄色糊状，次数多少不一，每天1~4次或者5~6次以上。

尿量：新生儿出生第一天尿量10~30毫

升，出生后36小时内排尿均属正常。随着哺乳摄入水分，宝宝的尿量逐渐增加，每天可排尿10次以上，每日总量可达到100~300毫升，满月前后可能达到250~450毫升。宝宝尿得多是正常现象，不要因为尿多嫌换尿布麻烦，就减少喂水。尤其是夏季，喂水少，气温高，会让宝宝出现脱水热症。

宝宝的健康与否，是一个综合判断。这里列出的数据和现象，是一般情况下新生儿的指标，不要因为自己的宝宝某一项或几项达不到而惊慌失措，生怕自己的宝宝有什么不正常。即使是早产儿、低体重儿，按照正确的科学方法喂养，也能很快发育到正常婴儿的水平，对此要有充分信心。

* 育儿一点通

宝宝睡得好好的，突然会抽动一下，是正常的惊吓反射，躯体僵硬，四肢同时伸展，小拳头张开，膝盖拱起来，随后恢复原本蜷缩的姿态。有些孩子强一些，有的很轻，这种表现不是病。

宝宝天生就行！ 新生儿的能力

以前，人们误认为新生儿只会睡、哭和吃奶，现代围产医学研究发现，新生儿实际上具有令人意想不到的能力。

新生儿会看、能听，有嗅觉、味觉和灵敏的触觉，这些能力和新生儿的状态有密切关系。

视觉能力：新生儿生下来第一天，就

喜欢看图案，不喜欢看单一色的图形。新生儿对类似人脸图形的兴趣超过对别的复杂图形。要使新生儿看清物体，则应把物体放在距眼20厘米左右处。

新生儿觉醒时，持一只红球距宝宝的脸约10厘米处轻轻晃动。在宝宝看到后，慢慢移动红球，宝宝的眼和头能追随红球移动的方向，头从中线位向左或向右转动，有时还会稍稍抬头向上看，有的还能转动180度看红球。

给宝宝看妈妈的脸时，可以说话或不说话。宝宝注视妈妈后，慢慢移动头向宝宝一侧，然后向另一侧，宝宝会不同程度地转动眼和头部，追随妈妈脸移动的方向。90%以上新生儿都有这种能力。新生儿会追随移动的东西看，是大脑功能正常的表现。

听觉能力：新生儿对声音有定向力。用一只装有豆粒的小塑料盒，在宝宝看不到的耳朵旁边轻轻地摇动，发出柔和的咯咯声，新生儿表情会显得警觉起来，头和眼转向小盒的方向，并用眼睛寻找声源。在另一侧耳边摇动小盒，孩子头会转向另一侧。用温柔的声音在新生儿耳边轻轻说：“小宝宝，转过来看我，来来来！”孩子会转过来看，换一侧呼唤，宝宝又会转向另一侧。宝宝不爱听尖锐、过强的音响，当听到这一类噪声时，头会向相反方向转动，或以哭表示拒绝噪声干扰。

嗅觉、味觉和触觉：新生儿在第五天时，能区别自己的乳母和别的母亲奶的气味。出生第一天，宝宝会对浓度高的糖水感兴趣，吸吮强、吃得多。新生儿触觉很敏感，哭闹时，只要用手放在孩子腹部或同时抱住宝宝双臂就可使其安静下来。

和成年人交流的能力：新生儿与父母或看护人交流的主要方式是哭。正常新生儿的哭有很多原因，如饥饿、口渴、尿布



湿等，还有在睡前或刚醒时，不明原因的哭闹，一般在哭后都会安静入睡或进入觉醒状态。妈妈经过2~3周的摸索，就能理解宝宝哭的原因，给予适当处理。新生儿还会用表情，如微笑或皱眉及运动等，使成年人体会意愿。过去人们一般认为在和新生儿交流中，父母起主导作用，而实际上是新生儿支配父母的行为。

运动能力：胎儿在子宫内就有运动，即胎动。出生后的新生儿具有一定活动能力，会把手放到嘴边甚至伸进口内吸吮。四肢会做伸屈运动，和宝宝说话时，宝宝会随音节有节奏地运动，表现为转头、手上举、伸腿类似舞蹈动作，还会对谈话者皱眉、凝视、微笑。这些运动和语言的韵律很协调，宝宝的手会试图去碰妈妈说话的嘴，这实际上是宝宝在用运动方式和成年人交流。新生儿还有反射性活动，扶起直立时会交替向前迈步，扶坐位时头部能竖立1~2秒钟以上，俯卧位时有爬的动作，嘴唇有觅食的活动，手有抓握动作，还有抓住成年人的两个手指使自己悬空的能力。

模仿能力：新生儿在安静的觉醒状态，不但会注视妈妈的脸，还有模仿妈妈脸部表情的奇妙能力。当面对面和宝宝对视时，妈妈慢慢地伸出舌头，每20秒钟一次，重复6~8次。如果宝宝在注视着妈妈，通常会模仿，把小舌头伸到嘴边甚至口外。宝宝还会模仿别的脸部动作或表情，如张嘴、哭、悲哀、生气等。当然，不做模仿动作的新生儿也属正常，只是孩子不愿意玩这种游戏而已。

育儿指导

预防接种

从宝宝出生第一天开始

从宝宝出生第一天开始就应接受预防接种，这时（最迟在出生7天前）应接种卡介苗与乙肝疫苗第一针。

卡介苗预防结核病，乙肝疫苗预防乙型肝炎。

乙肝疫苗需要接种三次才能达到预防乙型肝炎的目的，接种程序是0、1、6。就是出生时接种第一针，满一个月后的这一天接种第二针，满六个月后的这一天接种第三针。



接种卡介苗有什么反应呢！

接种后早则1星期，晚则3~4星期，在接种的部位（通常在左上臂）出现一个小的红结节，这个红结节渐渐变成脓疱或溃烂，再经过2~3个月，它将自然结痂，留下疤痕。没有特殊情形，不需加以处理。

有部分孩子接种后2~3个月，在接种的同侧腋下的淋巴腺肿大，有时渐渐长大，并化脓，此时需带孩子去医院诊治。



育儿一点通



预防接种是人类与传染病作斗争的有力武器。因此，家长要积极配合计划免疫的医护人员，让孩子按照计划免疫程序进行预防接种，以达到保护健康的目的。

预防接种虽然是一种提高婴幼儿免疫力的有效措施，但也不是接种后就高枕无忧了。还要注意培养孩子良好的卫生习惯，加强体格锻炼，不断地增强体质和抗病能力，才是保证婴幼儿的身体健康的关键。

我国卫生部推荐的计划免疫程序

免疫程序	年(月)龄	疫苗名称	备注
基础免疫	出生时	卡介苗 乙肝疫苗1	
	1足月	乙肝疫苗2	
	2足月	脊灰苗1	
	3足月	脊灰苗2 百白破1	
	4足月	脊灰苗3 百白破2	
	5足月	百白破3	
	6足月	乙肝疫苗3	
	8足月	麻疹疫苗	
加强免疫	1岁半至2岁	脊灰苗百白破	
	4岁	脊灰苗麻疹疫苗	
	7岁	百白破类毒素制剂	

混沌之初 总是睡觉的小家伙

为什么我家宝宝总是在睡觉？这样正常吗？——这是多数父母会发现和提出来的疑问。答案是，别打扰宝宝，让孩子好好睡！

仔细观察一下就会发现，新生儿有六种状态：

深睡：眼闭合，身体平静，呼吸规则；

浅睡：眼虽闭合，但面部表情丰富，有微笑、皱眉、撅嘴等，身体有少量自然活动，呼吸不规则；

瞌睡：眼可半张半闭，眼睑闪动，有不同程度的躯体运动；

安静觉醒：眼睁开，显得机敏，活动少，对视、听刺激有反应；

活动觉醒：眼睁开、活动多，不易集中注意力；

哭：对感性刺激不易引出反应。

新生儿期，是人一生中睡眠时间最多的时期，一般说来每天最少要睡足16~17个小时，约占一天的70%时间。宝宝的睡眠周期大约在45分钟，随着成长，睡眠周期会越来越长，到成年时会达到90~120分钟。

睡眠周期中包括浅睡和深睡。新生儿期浅睡占到一半左右，伴着成长以后

浅睡逐渐减少，到成年时仅占总睡眠量的20%~25%。

深睡时，新生儿很少活动，平静、眼球不转动、呼吸规则。

浅睡时伴有吸吮动作，面部有很多表情，有时似乎在“做鬼脸”，有时微笑，有时撅嘴，虽然闭着眼睛，但眼球在眼睑下转动；四肢时时伴有舞蹈样动作，有时会伸伸懒腰或突然活动一下，浅睡时这些表现

并不代表孩子有什么不适，没必要用过多的喂养和护理去打扰。

新生儿出生后，睡眠节律未养成，夜间尽量少打扰，喂养间隔时间应当由2~3小时逐渐延长到4~5小时，使宝宝晚上多睡，白天少睡，尽快和成人生活节律同步，只有父母休息好了，才能更好地抚育宝宝的成长。

✳ 育儿一点通

头大身子短、尖脑袋、大眼泡、扁鼻子……有的妈妈会认为宝宝长得不好看。通常，新生儿都显得怪怪的不好看，是因为宝宝要经过妈妈的产道出生，把头部挤压得变了形而引起的。换句话说，孩子为了出生则必须长成这个样子，等到宝宝再长大一点儿，就会越来越招人喜欢。

出生第一周这样照顾 前7天新生儿全记录

刚从妈妈肚子生下来，新生儿还不适应外界环境，新手爸妈该如何给新生儿最好的照顾？这里说明宝宝出生后前7天的变化，让新手爸妈能有更完整的了解，知道如何观察并掌握照顾宝宝的重点。



第一天

宝宝刚从妈妈肚子生出来，会有适应方面的反应，因为循环不良的原因，肤色会有些发紫的现象为正常，不会有太大问题。

出生后30分钟，是宝宝最清醒的时

刻，以前人们是把刚脱离母体的婴儿立即送到婴儿室观察，如今医护人员会把处理干净、登记后的宝宝送到产台上和妈妈作第一次接触，并鼓励此时进行第一次母乳的哺喂。