



早教圣典

《0—3岁天才Baby书系》

石美霞◎主编

引领生命起跑线，护理从0岁做起

0岁

新生儿良好习惯的形成，**应**从护理着手！
精心倍至的呵护，**让**宝宝绽露出最温馨的微笑 ……

望子成龙、望女成凤，是每一个做父母的殷切希望。要想使他们真正成龙成凤，我们还是从宝宝人生的第一步开始吧！先天的聪慧基因固然重要，但后天的培养更为重要！“神童”，由您亲手培育，那么丰硕的收获更会使您欣慰和自豪！因为，这是您应该用毕生精力所从事的伟大事业啊！那么，本书将倾情指导您。

新生儿如何护理



人民日报出版社



《0—3岁天才Baby书系》
引领生命起跑线，护理从0岁做起

初为人父人母时的喜悦之情是难以言喻的，我们不仅亲手缔造了这个小生命，同时也肩负起了教养之责。父母是孩子的第一任老师，也是孩子的终身老师，怎样去教养我们的孩子呢？科学研究证明，开展早期教育愈早愈好，胎教甚至都不能算真正的开始。从遗传学的角度讲，我们的言行、品德修养、思维方式、生理特性等都可能对后代有着重要的影响。所以我们郑重向您推荐即将问世的《0—3岁天才Baby》系列丛书，这套丛书较系统详尽地提出了一整套的养育、早教的具体方案。是年轻的父母必读和必备的丛书！



ISBN 978-7-80208-582-4



9 787802 085824 >

定价：112.80元(全六册)

R174/77
0~3岁天才Baby丛书

0~3岁 婴幼儿 如何护理

主编：石美霞

编委：孙 波

陈元亮

胡 军

陶 涛



人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

0岁新生儿如何护理/石美霞主编. -北京: 人民日报出版社, 2007

(0~3岁天才Baby丛书)

ISBN 978-7-80208-582-4

I. 0… II. 石… III. 新生儿-儿科护理 IV. R473.72

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第164790号

0岁新生儿如何护理

主 编: 石美霞

责任编辑: 陈先荣

总 策 划: 世纪海创

出版发行: 人民日报出版社

地 址: 北京金台路2号(邮编100733)

发行热线: (010) 65369529 65369527

编辑热线: (010) 65363518

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 24 字 数 450千字

印 数: 1-5000

印 次: 2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80208-582-4

定 价: 112.80元

石美霞，毕业

于北京师范大学，在
读博士，从事教育事
业近10年，现担任中
国妇女儿童事业发展



中心儿童早期教育研究所常务副所
长，国家十一五“经典幼儿教育”课题
主持人之一，兼任大成经典幼儿园园长。

本人及所带团队倡导并实践中国幼
儿教育的最新模式：中西结合、古今结
合，立体化启蒙、为孩子一生的幸福作
准备的最佳教育模式。现已取得了显
著的教学科研成果。



责任编辑：陈先荣

出品公司：世纪海创

销售热线：010-84775461/62

网页支持：www.sjwh86.com.cn

装帧设计：  装帧设计



0岁新生儿如何护理

Preface 前言

“哇，哇……”随着声声啼哭，一个可爱的小生命降临人间了。他的到来带给年轻父母的不仅仅是喜悦、自豪和欣慰，更多地还有一份深深的责任！既然父母造就了这个小生命，那么就有义务，更有责任把宝宝照料好，这包括：衣、食、住、行、教育……

“照料好宝宝”几个字看似简单，但要做到位却是很困难，对于新手父母来说更是一个新课题！譬如：宝宝日常生活怎样护理，怎样调教，怎样喂，怎样吃更有营养，早期智力怎样开发等等，这一系列问题就急待解决了。

那么，大型育儿早教书系“0-3岁天才 Baby”的推出，就正好解决了新手父母的燃眉之急。它一套6本，包括：《0岁新生儿如何护理》、《0-3岁婴幼儿智力如何开发》、《0-3岁婴幼儿如何养》、《0-3岁婴幼儿如何教》、《0-3岁婴幼儿营养小贴士》、《0-3岁婴幼儿如何喂》，它们既自成体系又相辅相承，从不同方位，详尽介绍了0-3岁的育儿过程。相信新手父母看后定会受益匪浅！

本系列丛书虽汇集了大量育婴专家的心血，但由于时间仓促，其中难免有失当之处，望广大同仁、家长及相关团体提出宝贵意见，以便再版时修订。

丛书编委会







PART1 1周龄(0~7天)新生儿如何护理

- **新生儿揭密** 002
 - 怎样判断新生宝宝是否健康 002
 - 新生宝宝发育标准 002
 - 初为父母,你了解宝宝的秘密吗 ... 003
- **新手父母必修课** 007
 - 学会为宝宝擦拭口腔和鼻眼 007
 - 学会为宝宝洗澡 007
 - 如何清洁小屁股 011
 - 学会为宝宝穿衣服 012
 - 学会抱宝宝 014
 - 学会放下宝宝 015
 - 让宝宝吃好 015
 - 乳母哺乳时应注意哪些问题 018
- **新生儿健康呵护** 019
 - 怎样护理发烧的新生儿 019
 - 了解新生宝宝常见的生理现象 019
 - 新生儿居室布置注意事项 021
 - 新生儿的皮肤为什么会变黄 022

PART2 2周龄(8~14天)新生儿如何护理

- **新生儿揭密** 026
 - 你了解新生儿吗 026
 - 新生儿的特有现象 027
- **新手父母必修课** 028
 - 培养母子情感的方法 028
 - 学会为宝宝换尿布 030
 - 怎样为宝宝喂牛奶 032
 - 怎样喂宝宝奶粉 032
 - 使乳母泌乳的方法 034
 - 掌握母乳喂养的要领 047
 - 让宝宝享受美好的户外生活 051
- **新生儿健康呵护** 053
 - 怎样发现宝宝不舒服 053
 - 新生儿鼻孔不通气的原因 055
 - 婴儿鹅口疮的防治 055
 - 新生儿脓疱疮的防治 056



PAYING TAXES

PART3 3 周龄(15~21 天)新生儿如何护理

- **新生儿揭密** 058
 - 宝宝会笑了 058
 - 宝宝哭的种种含义 058
- **新手父母必修课** 059
 - 宝宝的脐部护理不能忽视 059
 - 怎样喂宝宝水及果汁 061
 - 人工喂养宝宝的方法 062
 - 宝宝饭后玩耍不能少 064
 - 宝宝洗澡细节不容忽视 066
 - 让宝宝睡个好觉 067
- **新生儿健康呵护** 068
 - 怎样预防新生儿硬肿症 068
 - 如何预防婴儿湿疹 069
 - 怎样预防新生儿脐带风 069
 - 新生儿溶血症的防治 070
 - 新生儿隐睾的防治 070
 - 宝宝水痘的防治 070
 - 胎记与疾病有关吗 071

PART4 4 周龄(22~28 天)新生儿如何护理

- **新生儿揭密** 074
 - 如何给宝宝打防疫针 074
 - 宝宝的益智游戏 075
- **新手父母必修课** 076
 - 锻炼宝宝的感官 076
 - 让宝宝做体操 078
 - 解决奶胀的问题 080
 - 哺乳期妈咪乳房常见病及预防 082
- **宝宝健康呵护** 083
 - 宝宝出了黄白色小疹子,该怎么办 ... 083
 - 宝宝皮肤红斑的护理方法 084
 - 宝宝皮肤上出现了色素斑,该怎么办 - 085
 - 宝宝皮肤上出现了脱皮,该怎么办 ... 085
 - 如何预防宝宝的咳嗽 086
 - 小儿麻痹症 087
 - 如何预防寄生虫病 089
 - 孩子肛门痒是怎么回事 089



1周龄(0~7天) 新生儿如何护理

>>>> 十月怀胎，一朝分娩，宝宝呱呱落地了。面对这个新奇的世界，宝宝会需要一个适应的阶段，而新手妈妈、爸爸也要做好照顾宝宝的准备工作哟！让小宝宝健康成长。

新生儿揭密



怎样判断新生儿是否健康

可爱的小宝宝终于出生了,但是,随之而来的却是父母对新生儿是否健康的担心。那么,怎样才能判断新生儿是否健康呢?

正常宝宝出生后即会哭,且哭声响亮,呼吸有规律,四肢活动有力,呈屈曲状态。并具有维持生存的神经反射,当用手指或物体触及宝宝脸颊或嘴角时,他会立即将头转向碰触的一侧,并张口寻找,这种表现在医学上称之为“觅食反射”。如果将手指放进宝宝嘴里就会引起吸吮动作,人们称之为“吸吮反射”。如突然有声响发出时,闭着眼睛的小宝宝就会立即睁眼或眨眨眼



睛……以上这些反应都说明刚出生的小宝宝的视力,听力是正常的。

此外,小宝宝在出生后的48小时内应有大小便。开始时的大便(称为胎粪)颜色墨绿,粘稠发亮,以后逐渐变淡,小便在开始的数天内颜色也较黄,这是因为含尿酸盐较多所致。小宝宝的体重因为出生后大小便的排泄,母乳量的不足,所以会有所下降,但在出生5~6天后便会逐渐上升,至10天左右即可恢复到初降人间时的体重水平。

育儿专家指导

新生儿定义

从刚出生到生后28天的宝宝,我们称为新生儿。

新生儿阶段很短暂,这是宝宝从母体内寄生的生活到独立生活转变阶段,这时他的各个内脏的形态和功能要起很大的变化,才能适应出生后的生活环境。因此,该阶段是一个很重要的过渡阶段。



新生宝宝发育标准

面对可爱的宝宝,初为父母的你们是不是有点担心自己宝宝的发育不够健康呢,不妨对照下列标准比较一下。

刚刚出生的宝宝外表特征是:头大,身长,四肢短,反应迟钝,睡眠多。呼吸和心跳快。标志新生儿生长发育水平的正常值如下:

PART 1

0岁新生儿如何护理



表现为呼吸浅快、不匀。

5. 心跳：刚出生的小宝宝脉搏没有规律，一会儿慢，一会儿快，一般平均 120 次/分，最快可达 140 次/分。

6. 头围和胸围：一般头围在 31~35 厘米左右，胸围比头围少 1 厘米左右。如果头围比胸围少得太多，可能为小头畸形；头围比胸围大的太多，可能为脑积水。

除此之外，如果小宝宝还具有觅食吸吮等反射，对光线、声响有反应，那么就说明你的宝宝是

健康的。

育儿专家指导

新生儿的分类

可以按妊娠周数即胎龄分类。足月儿是指胎龄满

37 周至不满 42 周（259 天~293 天）。如果胎龄不满

37 周也就是小于 259 天时，称为早产儿；如果妊娠满

42 周即达 294 天时，称为过期产儿。



初为父母，你了解宝宝的秘密吗

初为父母，可能会茫然无措，不知道怎样照顾宝宝，也不知道宝宝的情况。下面我们就介绍一下宝宝的

1. 体重：体重是反映小宝宝发育水平的重要标志，出生时平均体重 3000 克，正常范围为 2500~4000 克。

2. 身长：身长是反映小宝宝骨骼发育水平的重要指标，出生时平均身长为 50 厘米，头长占身长的 1/4。

3. 体温：小宝宝体温调节中枢发育尚不完善，体温不稳定。小宝宝从母体到体外，体温一般要下降 2℃ 左右，12~24 小时内逐渐回升，稳定在 36~37℃ 之间。

4. 呼吸：新生儿小宝宝的肺活量小，吸入氧气少，远远不能满足其新陈代谢的需要，只能通过加快呼吸次数来弥补。正常小宝宝每分钟呼吸 35~45 次，哭闹时可达 60 次/分。由于呼吸中枢的不健全，刚出生的宝宝

情况,让父母有些心理准备。

1. 宝宝的呼吸

宝宝的鼻腔短,无鼻毛,后鼻道狭窄,血管丰富,容易感染,发炎时鼻腔易堵塞,发生呼吸与吮吸困难。宝宝的呼吸肌发育差,呼吸时胸廓活动范围小,膈肌上下移动明显,呈腹式呼吸。肺不能充分扩张、通气、换气,易因缺氧及二氧化碳潴留而出现青紫。年龄愈小,呼吸频率愈快,这个时期由于呼吸中枢尚未完全发育成熟,所以还会出现呼吸节律不齐,尤以早产宝宝更为明显。

2. 宝宝的血液循环

宝宝出生后随着胎盘循环的停止,改变了胎儿右心压力高于左心的特点和血液流向。卵圆孔和动脉导管从功能上的关闭逐渐发展到解剖学上的完全闭合,需要2~3个月的时间。宝宝出生后的最初几天,偶尔可以听到心脏杂音。我的心率较快,每分钟可达120~140次,且易受摄食、啼哭等因素的影响。宝宝的血流分布多集中于躯干和内脏,故肝、脾常可触及,四肢容易发冷和出现青紫。



3. 宝宝的小便

宝宝出生时肾单位数量已和成人相同,但发育不成熟,滤过能力不足,肾脏浓缩能力差,故尿色清亮,淡黄,每天排尿10余次。宝宝出生后12小时内应排第一次小便。如果吃奶少或者体内水分丢失多,或者进入体内的水分不足,可出现少尿或者无尿。这时应该让宝宝多吸吮母乳,或多喂些糖水,尿量会多起来。

4. 宝宝的大便

宝宝大多在生后12小时内开始排泄墨绿色的黏稠大便,称为胎便。如果超过24小时仍无胎便排出,应到医院检查是否有先天性肛门闭锁症或先天性巨结肠症。

开始喂奶后,一般2~4天胎便可以排干净。由于喂奶,大便逐渐转为黄色糊状,一般每日3~5次。母乳喂养的新生儿通常大便次数较多,有的几乎每次喂奶后均有大便排出,而且很软,有时会出现黏液或者排出绿色大便。

喂牛奶的宝宝则大便次数较少,有的甚至2~3天才排便1次,大便较干,颜色淡黄,只要宝宝吃奶好,体温不超过37.5℃都属于正常。

5. 宝宝的体温

宝宝的体温调节中枢发育不完善,皮下脂肪薄,保温能力差,散热快,易受外界温度的影响,所以体温不稳定,应注意保暖。特别是在出生时,随着环境温度的

降低,1小时内体温可以下降2℃,以后逐渐回升,12~24小时内应稳定在36~37℃之间。

6. 宝宝的睡眠

宝宝的睡眠习惯具有一定的遗传倾向,睡眠时间因人而异。不能单纯以睡眠时间的长短来判断宝宝的生长是否正常,也不要给宝宝毫无睡意时强迫其睡觉。

一般宝宝每天大部分时间都在睡觉,有18~22小时是在睡眠中度过的。只是在饥饿、尿布浸湿、寒冷或者有其他干扰时才醒来。但也有少部分“短睡型宝宝”,出生后即表现为不喜欢睡觉,或者说睡眠时间比一般宝宝少。

只要宝宝睡眠有规律,睡醒后精力充沛、情绪愉快、食欲良好,其体重、身长、头围、胸围等在正常的范围内增长,就说明宝宝没有睡眠不足。

7. 宝宝的皮肤黏膜

宝宝出生后,皮肤覆盖着一层灰白色胎脂,有保护皮肤和防止散热的作用。皮肤皱褶处的胎脂可于产后



6小时用消毒植物油或温开水轻轻擦去。宝宝皮肤薄嫩,易受损而发生感染。洗澡宜用无刺激性肥皂,浴后用软毛巾吸干体表,皱褶处可抹少许滑石粉。

8. 宝宝的脐带

在正常情况下,宝宝的脐带会在结扎3~7天后干燥脱落,血管闭锁变成韧带,外部伤口向内凹陷形成肚脐。由于宝宝的脐带残端血管与其体内血管相连,容易发生感染,从而发生败血症而危及生命,所以爸爸、妈咪要护理好宝宝的脐带哟!

9. 宝宝的反射行为

宝宝刚降生以后,主要是依靠由中枢实现的无条件反射来保证宝宝的内部器官和外部条件的最初适应。重要的无条件反射为:

(1) 眼部反射

宝宝的眼睛会随着周围发生的事情而闭眼、眨眼或从一侧移动至另一侧。



(2) 拥抱反射

当你让宝宝的头部向后仰时,宝宝的四肢会伸直张开,然后再慢慢地回到原位。

(3) 觅食反射

这是最原始的本能,如果你用手指轻轻地触摸其脸颊,宝宝就会转向手指的方向并张开嘴巴出现要吃奶的样子。

(4) 握持反射

如果你在宝宝的手心放上东西,宝宝会抓得很紧。这种抓握的力量足以支撑宝宝的整个体重。(但你千万不要尝试)

(5) 踏步反射

如果你抓住宝宝的腋下让他保持直立的姿势,并让宝宝的足部能踏在坚实的表面上,宝宝出现走路的姿势,这种反射在3至6周后就会自然消失,对宝宝学走路无任何帮助。

(6) 置放反射

这个反射与踏步反射非常相似,将宝宝抱直,让宝宝脚碰触到桌边,宝宝就会抬起脚好像要踩着桌面一样。手臂也有相同的反射。

(7) 惊跳反射

当宝宝突然失去支持或受到大声刺激时,常常表现为惊恐状态,如双臂伸开,又迅速收回胸前,紧握拳头等,这个反射约在生后四个月消失。

(8) 游泳反射

托住宝宝的腹部,宝宝就会做出像游泳样的动作。这种反射约在生后四个月以后消失。

(9) 行走反射

此外,还有其他一些无条件反射,如眨眼反射、瞳孔反射、吞咽反射、打嗝、喷嚏等等。

健康的宝宝从出世的那一刻起,经过刺激就会有一些反射动作出现,这些反射通常是非意识控制的,但经过3个月左右,就开始逐渐被意识性的动作所替代。

新手父母必修课

学会为宝宝擦拭口腔和鼻眼

宝宝刚出生时,口腔内常有一定量的分泌物,这是正常现象,一般不用擦去。如为了清洁口腔,妈咪可以定

时给宝宝喂些白开水,这样就可以清洁口腔中的分泌物。如一定要清除脏物时,可用脱脂棉球进行擦拭,但动作一定要轻柔。这是因为宝宝的口腔粘膜极柔,唾液分泌少,所以极易损伤而导致感染进而产生发炎现象。

如果宝宝的鼻内有分泌物,可用棉签轻轻擦掉即可。每天洗脸时,可用毛巾或纱布沾洁净水或20%胡酸水,擦去眼睛的分泌物。如果眼睛的分泌物较多,或眼结膜充血,可滴眼药水,每日4次,每次一只眼睛一滴,直到分泌物消失为止。

育儿专家指导

为宝宝擦拭眼睛时的注意事项

两只眼睛要一只一只擦拭,并且要从内向外擦,这样才能减少污物进入泪管的机会。

学会为宝宝洗澡

为新生儿洗澡是一个技术活儿,要求新手父母必须十分小心。那么怎样为宝宝洗澡呢?

1. 明白给宝宝洗澡的意义

给宝宝洗澡不仅可以使皮肤干净,还可能保持血液循环通畅,促进新陈代谢,增加食欲、有利于睡眠,对发育也有积极的促进作用。

宝宝只要没有异常,每天都要定时洗澡,夏季应当每天两次。当宝宝裸露时,可以好好地观察一下婴儿的全身状况,以便能早期发现异常,早期医治。

