

完·美·孕·育·丛·书

北京协和医院孕产科及儿科专家贴身指导

养好宝宝的 252个细节

耿迎春◎编

关注宝宝科学喂养问题

从细节着手，涵盖其它育儿书籍很少提及的重要注意事项



化学工业出版社
生物·医药出版分社

给职业女性

完·美·孕·育·丛·书

养好宝宝 252个细节

耿迎春◎编
丁国芳◎审订



化学工业出版社

·北京·

给职业女性

如何养好宝宝对于每一个初为人母的女性来说都最为关心，全力以赴养育宝宝刚刚摸索出门路，产假又结束了，职业女性又要面对工作与养育宝宝兼顾的矛盾，如何让宝宝成为努力工作的动力而不是阻力？上班了宝宝谁来照管？如何选择一个合格的保姆？上一代和自己育儿观念的冲突等问题迎面而来，对于这些细节问题一般的育儿资料中又很少提及，为满足读者需求，本书力请协和医院孕产科、儿科知名专家，从细节着手，为职业女性量身定做，全方位关注从出生到1岁宝宝的养育问题，帮助新妈妈掌握育儿知识，提升养育水平，科学、智慧地解决好各类问题，做一个完美的职场妈妈。

本书适合准妈妈、新妈妈们，新妈妈的家人及朋友，尤其适合身在职场的新妈妈们参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

养好宝宝的252个细节——给职业女性 / 耿迎春编. —北京:

化学工业出版社, 2009.4

(完美孕育丛书)

ISBN 978-7-122-05043-4

I. 养… II. 李… III. 婴幼儿-哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第035383号

责任编辑: 李 丽 蔡 红

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张13½ 字数247千字 2009年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.00元

版权所有 违者必究

前言

从知道怀孕的那一刻起，每个妈妈心中就在期盼着自己的宝宝能够健康顺利地来到这个世界。当怀中真正抱着那个心爱的小小的宝贝时，最初的喜悦兴奋已经转化成了发自内心的自豪感和责任感。

新生宝宝会成为什么样的人呢？也许他就是未来的陈景润、莫扎特或者比尔·盖茨！然而，在内心的最深处，新妈妈一定也有些许的惶恐和不安——我能做个好妈妈吗？妈妈都要做什么？我的宝宝算不算健康？宝宝生病了怎么办？尤其是对于一个职业女性来说，所面临的问题就更多了——上了班要怎么喂宝宝？会不会因为和宝宝待在一起的时间少了就和宝宝疏远了？宝宝能理解妈妈工作的辛苦吗？……愈想新妈妈就愈会发现，有太多太多让人头痛的问题摊在面前，初为人母的喜悦也被冲淡了不少。

也许这个时候会打算向自己的母亲求教，可总掩不住内心隐隐对老一辈方法的不信任；或者可以请个保姆来帮忙，哦，对不起，现阶段的家庭情况也许还不允许新妈妈如此奢侈；也许能从去年做了母亲的同事那儿取经，抱歉，她已经忙得自顾不暇了，哪来的时间做全程指导呢？

苦恼的新妈妈于是一头钻进书店，结果却被铺天盖地的“指导”“手册”搅得头昏眼花……到底哪一个才是适合新妈妈的那杯茶？

其实，每个女人在第一次做母亲的时候都难免手忙脚乱，但是着急和慌乱绝对解决不了问题。这本《养好宝宝的252个细节——给职业女性》是专门为做了新妈妈的职业女性量身打造的宝宝养育手册，书中图文并茂的讲解方式会让新妈妈发现：原来边工作边做妈妈是一件这么轻松的事情！

本书在编写过程中得到了李洁、季慧、王超、陈莉、李良、白晶、张晓义、李淑云、曾晓丽、霍秀兰、霍立荣、杨春明、张来兴、陈鹤鲲、顾新颖、李淳朴、赵冰清、袁婉楠、孙光雨、杨紫薇、王维等人的大力支持，特此感谢！

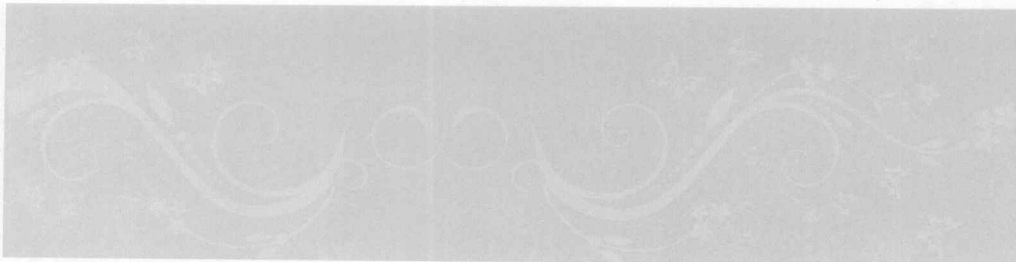
编者

2009年3月



第一章 养育新生宝宝学问大

1. 新生宝宝的第一声啼哭 /1
2. 看看新宝宝是否健康 /2
3. 新生宝宝的第一次排尿 /2
4. 新生宝宝的第一次排便 /3
5. 更换纸尿裤的方法 /4
6. 新生宝宝尿频属正常 /5
7. 新妈妈要及早开奶 /5
8. 新手爸妈抱新生宝宝的方法 /6
9. 给新生宝宝喂奶的正确方法 /7
10. 新生宝宝会便秘 /7
11. 新生宝宝腹泻 /8
12. 应对新生宝宝吐奶情况 /9
13. 新生宝宝吃奶后打嗝的处理 /10
14. 母乳喂养，请按需哺乳 /11
15. 乳头平坦或内陷的妈妈请这样哺乳 /12
16. 新妈妈用药，一定要咨询医生 /13
17. 判断母乳是否充足的方法 /13
18. 新生宝宝咬乳头的处理方法 /14

- 
19. 该给新生儿宝宝包“蜡烛包”吗 /15
 20. 抱新生儿宝宝的时间有学问 /16
 21. 新生儿宝宝不能过分摇晃 /17
 22. 新生儿宝宝也需要和父母交流 /17
 23. 为什么新生儿宝宝会有牙 /18
 24. 新生儿宝宝不需要一哭就抱 /19
 25. 新生儿宝宝黄疸 /20
 26. 新生儿宝宝异常须注意 /21
 27. 清洁新生儿宝宝的眼睛 /21
 28. 清洁新生儿宝宝的口腔 /22
 29. 清洁新生儿宝宝的鼻腔 /23
 30. 新生儿宝宝身上的胎脂怎么处理 /24
 31. 仔细护理新生儿宝宝的脐带 /24
 32. 新生儿宝宝的“三浴”勿忽略 /25
 33. 新生儿宝宝体重不升反降的原因 /26
 34. 为什么新生女宝宝下体会流血 /27
 35. 新生儿宝宝脱水热的处理 /27
 36. 千万别挤新生儿宝宝的“大乳房” /28
 37. 从啼哭看新生儿宝宝需求 /29
 38. 新生儿宝宝哭声异常不可忽视 /30
 39. 给新生儿宝宝健身 /31
 40. 教新生儿宝宝学游泳 /32
 41. 给新生儿宝宝抚触 /32
 42. 新生儿宝宝的睡眠 /33

第二章 让宝宝安睡无忧

- 43. 别让宝宝含着乳头睡觉 /35
- 44. 宝宝睡觉不需要开夜灯 /36
- 45. 宝宝的头睡偏了 /36
- 46. 新妈妈新宝宝最好分床睡 /37
- 47. 宝宝睡觉打呼噜的处理方法 /38
- 48. 把昼夜颠倒的宝宝纠正过来 /39
- 49. 宝宝睡觉也要有时间表 /40
- 50. 所有的宝宝都需要午睡吗 /41
- 51. 宝宝睡觉踢被子的应对方法 /41
- 52. 叫醒睡眠中的宝宝有技巧 /42
- 53. 新生宝宝的睡眠姿势 /43
- 54. 别给宝宝直接吹电风扇 /44

第三章 宝宝卫生，妈妈别忽视

- 55. 给宝宝奶瓶消毒 /45
- 56. 给新生儿洗澡 /46
- 57. 给宝宝洗头发 /46
- 58. 宝宝臀部护理 /47
- 59. 给女宝宝洗屁屁 /48
- 60. 给宝宝剪指甲 /48
- 61. 宝宝可否剃满月头 /49
- 62. 房间一定要通风 /50
- 63. 宝宝房间温度要控制好 /51
- 64. 为什么宝宝口水流不止 /52
- 65. 为什么宝宝爱吮手指 /52

- 66. 蚊虫偏爱小宝宝 /53
- 67. 龋齿要从婴儿期开始预防 /54
- 68. 新生儿宝宝衣服这样洗 /55
- 69. 宝宝的玩具也要消毒 /56
- 70. 妈妈的护肤品不能给宝宝用 /57
- 71. 当心宝宝铅中毒 /57
- 72. 宝宝不要单侧咀嚼 /58
- 73. 训练宝宝使用坐盆 /59

第四章 谁说职业妈妈喂不好宝宝

- 74. 妈妈别忘清洁乳头 /61
- 75. 生病的新妈妈也可哺乳 /61
- 76. 乳汁不足的应对方法 /62
- 77. 人工喂养 /64
- 78. 给宝宝挑选合适的配方奶粉 /65
- 79. 喝配方奶粉的宝宝易便秘 /65
- 80. 用肉汤喂宝宝其实不科学 /66
- 81. 别用微波炉加热配方奶和母乳 /67
- 82. 不要给宝宝吃半熟的鸡蛋 /67
- 83. 让宝宝爱上奶瓶的喂养技巧 /68
- 84. 上班后也要坚持母乳喂养 /69
- 85. 遭遇户外哺乳的尴尬 /69
- 86. 正确挤奶 /70
- 87. 挤多少次奶合适 /71
- 88. 母乳的保存方法 /72
- 89. 哺乳时乳头疼痛怎么办 /72

- 90. 管好哺乳妈妈的嘴就是管好了宝宝的胃 /73
- 91. 解决宝宝只吃一侧奶的方法 /73
- 92. 夜间哺乳的注意事项 /74
- 93. 宝宝的最佳断奶时机 /75
- 94. 断奶，别在乳头上抹辣椒 /75
- 95. 宝宝断奶后需要补充的营养 /76
- 96. 宝宝拉稀，事出有因 /77
- 97. 早产宝宝的护理 /78
- 98. 早产宝宝的喂养 /79
- 99. 早产宝宝更需要母乳 /79
- 100. 低体重宝宝如何护理 /80



第五章 宝宝的辅食和营养

- 101. 给宝宝添加辅食的最佳时间 /81
- 102. 教新手妈妈做辅食 /82
- 103. 新妈妈不宜用咀嚼过的食物喂宝宝 /82
- 104. 宝宝不吃辅食怎么办 /83
- 105. 宝宝一周辅食食谱 /84
- 106. 该给宝宝吃盐吗 /85
- 107. 给宝宝正确吃水果 /86
- 108. 宝宝应该喝什么水 /87
- 109. 可以给宝宝喂果汁吗 /88
- 110. 不宜长期给宝宝喝豆奶 /89
- 111. 不宜长期给宝宝喝蜂蜜 /89
- 112. 给宝宝补充维生素A /90
- 113. 别让宝宝缺乏维生素B /90

- 114. 预防宝宝缺钙 /91
- 115. 预防宝宝缺铁 /92
- 116. 预防宝宝缺锌 /93
- 117. 宝宝出牙期应该吃的食物 /94
- 118. 0~1岁宝宝的营养 /94
- 119. 1岁宝宝的最佳零食 /95
- 120. 不妨给宝宝辅食里加点鱼 /96
- 121. 让宝宝一步一步接受蔬菜的味道 /97
- 122. 宝宝吃鸡蛋有讲究 /98

第六章 宝宝出行有讲究

- 123. 新生宝宝要不要晒太阳 /99
- 124. 带宝宝看看外面的世界 /99
- 125. 宝宝外出，别忘防晒 /100
- 126. 让宝宝进行适当的户外活动 /101
- 127. 应该带宝宝去哪玩 /102
- 128. 外出时别用纱巾遮挡宝宝的脸 /103
- 129. 宝宝外出晕车怎么办 /103
- 130. 户外活动注意事项 /104
- 131. 带宝宝出远门应注意什么 /105

第七章 别做粗心妈咪，谨防宝宝意外伤害

- 132. 谨防宝宝缠绕指 /106
- 133. 预防宝宝食物中毒 /107
- 134. 宝宝食物中毒的处理 /107
- 135. 当心宝宝窒息 /108

136. 宝宝摔伤的处理 /109
137. 家里的药箱要藏好 /110
138. 处理宝宝耳朵进水 /111
139. 宝宝中暑 /111
140. 别给宝宝吃果冻 /112
141. 宝宝突然晕厥的处理 /113
142. 异物入口的紧急处理 /113
143. 异物入眼的紧急处理 /114
144. 异物入耳的紧急处理 /115
145. 异物入鼻的紧急处理 /116
146. 被宠物咬伤、抓伤的紧急处理 /117
147. 宝宝掉下床的紧急处理 /118

第八章 选购宝宝用品

148. 宝宝衣服健康选 /119
149. 给宝宝选床有讲究 /120
150. 选用合格的纸尿裤 /120
151. 纸尿裤不会影响男宝宝的生育功能 /121
152. 给宝宝准备枕头 /122
153. 要不要给宝宝配睡袋 /123
154. 给宝宝选袜子 /123
155. 为宝宝选择爽身粉 /124
156. 宝宝浴液也要专用 /125
157. 宝宝专用护肤品 /126
158. 为宝宝选鞋子 /126
159. 给宝宝挑玩具 /127

- 160. 为宝宝选被子 /128
- 161. 为宝宝购买奶瓶 /129
- 162. 为宝宝选购奶嘴 /130
- 163. 婴儿房的布置 /130

第九章 宝宝的异常，妈妈别忽视

- 164. 宝宝的大便颜色反应健康状况 /132
- 165. 宝宝体温经常测 /133
- 166. 测量宝宝的呼吸很重要 /134
- 167. 学会给宝宝测脉搏 /134
- 168. 新生宝宝头上产伤会影响智力吗 /135
- 169. 新生宝宝头上的肿块 /135
- 170. 判断新生宝宝视力异常 /136
- 171. 宝宝听力异常早发现 /137
- 172. 识别新生宝宝的智力障碍 /138
- 173. 警惕宝宝先天性髋关节脱位 /139
- 174. 当心宝宝肘部脱位 /139
- 175. 警惕宝宝红臀 /140
- 176. 宝宝眼屎多，当心结膜炎 /141
- 177. 宝宝半岁不会坐，警惕脑瘫 /141
- 178. 从呼吸异常判断宝宝是否得了肺炎 /142
- 179. 观囟门，察疾病 /143
- 180. 宝宝发热的紧急处理 /144
- 181. 当心宝宝斜视 /145
- 182. 预防影响宝宝听力的高危因素 /146
- 183. 宝宝湿疹的护理方法 /147

184. 宝宝不吃奶，可能是鹅口疮在作祟 /148
185. 识别宝宝肠套叠 /149
186. 宝宝多汗的处理 /150
187. 预防宝宝脑震荡 /151
188. 宝宝隐睾不容忽视 /151
189. 宝宝扁桃体肿大 /152
190. 当心宝宝感冒并发症 /152
191. 暑热症的家庭护理 /153
192. 宝宝中耳炎的防治 /154
193. 宝宝枕秃 /155
194. 宝宝的牙长得慢，妈妈别着急 /156
195. 宝宝出牙期异常大盘点 /156
196. 预防宝宝高热惊厥 /157
197. 宝宝惊厥的处理方法 /158
198. 带宝宝看病，新手爸妈要注意 /158
199. 处理宝宝夜惊 /159
200. 处理宝宝咳嗽 /160

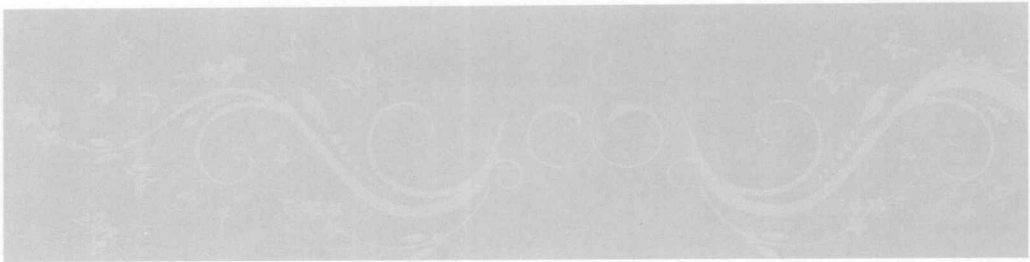
第十章 宝宝疫苗与保健，职场妈妈别疏忽

201. 预防接种的重要性 /162
202. 接种前，新妈妈要做的准备 /163
203. 宝宝周岁内要进行的接种疫苗 /164
204. 宝宝接种后要注意的几件事 /165
205. 宝宝接种后发热是正常现象 /166
206. 宝宝不能注射疫苗的情况 /167
207. 预防接种的异常反应有哪些 /168

208. 喝糖水可减轻接种疼痛 /168
209. 宝宝何时接种甲肝疫苗 /169
210. 有些疫苗不能只打一次 /170
211. 新生儿必须接种风疹疫苗 /170
212. 自费疫苗要不要打 /171
213. 为什么要对新生儿普种乙肝疫苗 /171
214. 注射乙肝疫苗要注意什么 /172
215. 乙肝疫苗能让宝宝万事大吉吗 /172
216. 宝宝用药原则 /173
217. 怎样给宝宝喂药 /174
218. 给宝宝喂药的五大禁忌 /175
219. 不可盲目给宝宝吃退热药 /176
220. 中药的喂法 /176
221. 别让宝宝乱吃感冒药 /177
222. 宝宝不能吃这些药物 /178
223. 宝宝腹泻用药须谨慎 /179
224. 躺着吃药不可取 /179
225. 用奶喂药不可取 /180
226. 宝宝误服药，家长别着急 /181

第十一章 大手牵小手让宝宝越长越聪明

227. 安抚奶嘴，限制着用 /182
228. 给宝宝准备牙刷 /182
229. 让宝宝的小脚丫做运动 /183
230. 宝宝体操，妈妈帮着做 /184
231. 宝宝最早的游戏——玩手 /185

- 
232. 宝宝的听觉游戏 /186
233. 彩色环境，养出聪慧宝宝 /186
234. 训练宝宝触觉不可忽视 /187
235. 带宝宝串门，培养“社交”能力 /188
236. 锻炼宝宝手指的活动能力 /188
237. 教宝宝学翻身 /189
238. 教宝宝学坐 /190
239. 别让刚会坐的宝宝坐太久 /190
240. 教宝宝学“爬行” /191
241. 宝宝会爬了，收好家中危险物品 /192
242. 宝宝爬行游戏 /193
243. 宝宝学站立 /194
244. 给宝宝开辟“爬行园地” /195
245. 教宝宝用勺子 /196
246. 教宝宝用杯子 /197
247. 宝宝学习走路的最佳时机 /197
248. 要不要给宝宝用学步车 /198
249. 学走路并非越早越好 /199
250. 宝宝走路游戏 /200
251. 职业妈妈要学会和宝宝联络感情 /201
252. 宝宝自我意识的培养 /201



第一章

6.9 养育新生宝宝学问大 6.9



1. 新生宝宝的第一声啼哭

人们常常以“呱呱”坠地来形容新生宝宝的诞生，正是哭声宣告了一个小生命来到世间。但是关于“新生宝宝为什么是哭着来到这个世界上的”这个问题，人们争论了很长时间。现代医学认为，母亲通过胎盘为胎儿供给氧气。一旦出生，这条通路被切断，新生宝宝就靠自己的肺呼吸了。第一声哭是肺已张开的表示。这就是说，“新生宝宝是哭着来到这个世界的”——这本身是一个非常自然的现象，不应引起我们的惊慌。



相反，如果宝宝生下来没有这第一声啼哭那就麻烦了，必须找找其中的原因。现代医学认为，宝宝生下来后不哭会引起多种疾病及后遗症。哭与呼吸运动一开始就密切地联系着，有力的哭声就是深呼吸。医生可以通过哭声大小来衡量新生宝宝的成熟程度，足月产的婴儿哭声洪亮，相反早产儿的哭声很小、很弱。我们还能从新生宝宝的哭声中发现疾病，有先天性心脏病的新生宝宝哭声小、弱，有时声音发哑；新生宝宝有呼吸系统疾病如肺炎时，因为呼吸急促、浅弱，所以哭声也是又小又弱。

总而言之，新妈妈应当学会理解新生宝宝这种最原始的“语言”，以做出正确的判断。



日常生活中，宝宝的哭声是宝宝表达某种意愿的方式。通过判断宝宝的哭声来判断宝宝的生活需求。例如：宝宝饿了或者要排便了，都是新生宝宝啼哭最常见的原因；宝宝感觉孤独了，这个世界对于他还很陌生，他需要和妈妈很亲近才会感到安全；宝宝累了，他需要妈妈的帮助才能入睡，妈妈可以轻轻拍抚他，帮助他平静下来；宝宝吓着了，可能是被很响的噪音或者突然的动作吓到了；宝宝感觉乏味了，特别是独自躺了一会儿，而且没有东西看时；宝宝感觉不舒服了，可能感觉太热或太冷；宝宝在抗议，抗议他不喜欢的东西，可能是因为脱衣服或者被人抱来抱去；宝宝感觉痛了，这种哭声和一般的哭声不太一样，疼痛时的哭声短促而且音调很高。



2. 看看新宝宝是否健康

新妈妈生下宝宝后，最急切的是想知道宝宝是否健康、是否正常。那么，新生儿宝宝怎样才算正常呢？新妈妈不妨从以下几个方面检查自己的宝宝是否健康。

呼吸

新生儿宝宝降生之后，先啼哭数声，随即开始肺呼吸，生后头2周（安静时）每分钟呼吸为40~50次，超过60次则为异常。

脉搏

新生儿宝宝脉搏较快，安静时每分钟为120~140次，如超过160次则为异常。

体温

新生儿宝宝正常体温为36~37.5℃，低于35.5℃或高于37.5℃者为异常。

体重

正常新生儿宝宝体重为3000~4000克，如低于2500克，则应按低出生体重儿护理。

头部

新生宝宝的平均头围为34~35厘米，与身体的其他部分相比，头部明显过大，头长为身长的1/4。新生宝宝的头部的形状一般都不是很圆，这是因为宝宝在出生时头部的骨骼在挤压下发生了重叠。出生后，宝宝的头很快会恢复成圆形。



Tip 警惕新生宝宝的“三不症状”，即不哭、不吃、不动。哭声较弱或不哭；不肯吃奶，勉强吃下后容易呕吐；精神萎靡、少动或不动、嗜睡或睡眠时间比平时长，这都表示宝宝很可能已经生病，甚至已经出现了全身症状。一旦新生宝宝出现三不症状，新妈妈一定要带宝宝到医院接受诊治，以查明病情。但有的新生宝宝生病的时候会表现为烦躁不安、多哭多闹、不肯入睡。



3. 新生宝宝的第一次排尿

对于新生宝宝的第一次排尿，新妈妈要注意以下几点。

第一，新生儿宝宝多于生后6小时排尿，极个别于24小时后排尿，若48小时仍未排尿应引起注意。

第二，新生儿宝宝最初几天由于摄入量不足，每天排尿4~5次，最好能保证6~8次/日，1周后每天排尿可达20次左右。