

中华母婴保健工程示范性读本

新生儿婴儿护理 百科全书



陈宝英孕产育儿研究中心 编著



同步解读
宝宝发育特点



养育指导
解决育儿难题



疾病防治
化解家长烦恼



智能开发
造就聪明宝贝



四川科学技术出版社

中华母婴保健工程示范性读本

新生儿婴儿护理 百科全书



陈宝英孕产育儿研究中心 编著



同步解读
宝宝发育特点



养育指导
解决育儿难题



疾病防治
化解家长烦恼



智能开发
造就聪明宝贝



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新生儿婴儿护理百科全书 / 陈宝英孕产育儿研究中心编著. — 成都 :
四川科学技术出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5364-9005-5

I. ①新… II. ①陈… III. ①新生儿—护理 ②婴儿—护理
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第060468号



新生儿婴儿护理百科全书

XINSHENGER YINGER HULI BAIKEQUANSHU

出品人 钱丹凝
编著者 陈宝英孕产育儿研究中心
责任编辑 夏菲菲
封面设计 邵淳
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社

地址 成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博 <http://e.weibo.com/sckjcb>

官方微信公众账号 sckjcb

传真 028-87734035

成品尺寸 190mm×245mm

印张 18

字数 380千

印刷 天津市光明印务有限公司

版次/印次 2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

定价 36.80元

ISBN 978-7-5364-9005-5

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址 成都市槐树街2号

电话 028-87734035 邮政编码 610031



前言 FOREWORD

新生命的诞生，带给每个家庭的是无尽的欢乐，但与此同时，各种问题也会接踵而来：孩子哭了，是哪里出了问题？孩子饿了，吃母乳还是吃奶粉？孩子便便了，怎么擦怎么洗？孩子发烧了，吃退烧药还是物理降温？又要上班，又要照顾孩子，晚上睡眠严重不足，还要处理老一辈和自己在育儿观念及方式上出现的矛盾……一大堆的育儿难题让年轻的父母们在最初的几个月甚至更长的时间里手忙脚乱、无所适从。有时候难免灰心丧气，真后悔把孩子生出来，给自己带来这么大的压力、这么多的责任。可是，每当看到孩子那稚嫩天真的笑脸，或者颤颤巍巍地学习着爬的本领，又或者咿咿呀呀地跟自己说着话，甚至能叫“爸爸”“妈妈”的可爱模样时，一切烦恼顿时烟消云散。孩子能够健康、快乐地成长，再苦再累也值得。

本书是站在专家和过来人的角度，在如何养育宝宝方面给那些初为父母的年轻朋友们手把手地指导。所列内容是从孩子出生到3岁之间最基本的育儿常识与方法，包括婴儿的生长发育、疾病的治疗和护理、营养需求与喂养方法、日常保健护理、意外的预防与急救、能力训练与早教开发等方面的内容，是新手父母们所不了解的、迫切想要知道的知识，以及最容易犯的错误和最容易忽略的问题。在基础知识之外，还给了年轻父母们一些诚心的建议和忠告，这些都是无数人的经验之谈，是从其他方面无法学到的。

希望，也相信新手父母们能够在本书的指导下找到属于自己的一套最实用的育儿方法，为孩子的健康发育、平安成长保驾护航！

目 录 C O N T E N T S



第一章

新生儿期

成长与发育进程	2
刚出生的婴儿	2
出生后的第1周	3
第2周至1个月的婴儿	4
新生儿的特殊生理现象	5
新生儿常见疾病与不适	6
腹泻	6
便秘	7
病理性黄疸	8
鹅口疮	8
新生儿肺炎	10
“红屁股”	10
新生儿脱水热	11
喂养的常识与方法	12
哺喂初乳的意义及方法	12
尽可能进行母乳喂养	13
母乳喂养的方法	14
母乳喂养的次数与量	15
不适宜给宝宝喂奶的时机	17
新生儿也需要适量喝点水	17
新生儿的人工喂养	18
新生儿的混合喂养	20
新生儿的常见喂养难题	22

环境与异常情况	26
新生儿的睡眠	26
新生儿的寝具	28
新生儿的衣着	29
新生儿尿布的选择和使用	30
新生儿的洗澡和清洁问题	31
新生儿重点部位的护理	32
剖宫产及早产儿的护理	35
宝宝日常抚触操	36
新生儿五项行为训练	38



第二章

1~2个月

成长与发育进程	40
1~2个月的婴儿	40
1~2个月婴儿的能力	41
1~2个月婴儿的特殊生理现象	42
孩子的常见疾病	43
倒睫	43
泪囊炎	43
结膜炎	44
腹股沟疝气	45
湿疹	46
脑膜炎	47

喂养的常识与方法	48	2~3个月婴儿的母乳喂养	70
1~2个月婴儿营养需求	48	2~3个月婴儿的人工喂养	71
1~2个月婴儿母乳喂养方法	48	2~3个月婴儿的常见喂养难题	72
通乳下奶食谱	49	环境与异常情况	74
1~2个月婴儿混合喂养方法	50	2~3个月婴儿睡眠的变化	74
1~2个月婴儿人工喂养方法	51	防止婴儿受到宠物的伤害	75
1~2个月婴儿一日饮食安排	52	防止婴儿受到蚊虫叮咬	77
常见喂养难题	52	婴儿皮肤的护理	78
环境与异常情况	54	2~3个月婴儿的排便训练	79
1~2个月婴儿的夜间护理	54	婴儿指甲的护理方法	80
1~2个月婴儿的头部护理	56	如何护理爱流口水的婴儿	81
1~2个月婴儿的四季护理	57	给婴儿喂药的注意事项	82
1~2个月婴儿的衣物、被褥和玩具	59	给婴儿请保姆的注意事项	83
1~2个月婴儿的户外活动	60	2~3个月婴儿的体能与动作训练	84
1~2个月婴儿的体能训练——被动操	61		



成长与发育进程	64
2~3个月婴儿的生长发育	64
2~3个月婴儿的特殊生理现象	64
2~3个月婴儿的能力	66
孩子的常见病症	67
鼻塞	67
外耳道疖肿	68
髋关节脱位	69
喂养的常识与方法	70
2~3个月婴儿的喂养重点	70



成长与发育进程	86
3~4个月婴儿的生长发育	86
3~4个月婴儿的生理特点	87
3~4个月婴儿的能力	87
孩子的常见疾病	89
感冒	89
肺炎	91
中暑	93
败血症	94
肠套叠	95

喂养的常识与方法

3~4个月婴儿的喂养重点	96
3~4个月婴儿的喂养方法	97
3~4个月婴儿一日饮食安排	98
3~4个月婴儿的营养食谱	99
3~4个月婴儿的常见喂养难题	100

环境与异常情况

3~4个月婴儿不同季节的护理要点	102
3~4个月夜啼婴儿的护理	105
3~4个月的婴儿可以用枕头了	107
3~4个月的婴儿容易发生坠床问题	108
3~4个月婴儿的体能与动作训练	109
3~4个月婴儿的智能开发游戏	110



成长与发育进程

4~5个月婴儿的体格发育	112
4~5个月婴儿的感官发育	113
4~5个月婴儿的动作和语言发育	114
4~5个月婴儿的心理发育	115

孩子的常见疾病

积食	116
手足口病	117

喂养的常识与方法

4~5个月婴儿的喂养方法	118
4~5个月婴儿一日饮食安排	120

96

96

97

98

99

100

102

102

105

107

108

109

110

4~5个月婴儿的营养食谱 121

4~5个月婴儿的常见喂养难题 122

环境与异常情况 123

4~5个月婴儿要和父母分床睡 123

4~5个月婴儿的玩具 124

婴儿车的乘坐安全 125

4~5个月婴儿的体能与动作训练 127

4~5个月婴儿智力开发小游戏 128



成长与发育进程

5~6个月婴儿的体格发育	130
5~6个月婴儿的感官发育	130
5~6个月婴儿的动作和语言发育	131
5~6个月婴儿的心理发育	132

孩子的常见疾病

麻疹	133
秋季腹泻	134

喂养的常识与方法

5~6个月婴儿的营养需求	136
5~6个月婴儿一日饮食安排	137
5~6个月婴儿的喂养方法	138
5~6个月婴儿的常见喂养难题	139

环境与异常情况

5~6个月婴儿的衣物被褥和玩具	140
婴儿出牙期间的护理	141

如何自己在家给孩子理发	142
5~6个月婴儿的体能与动作训练	143
5~6个月婴儿智力开发小游戏	144



成长与发育进程	146
6~7个月婴儿的体格发育	146
6~7个月婴儿的感官发育	146
6~7个月婴儿的动作和语言发育	147
6~7个月婴儿的心理发育	147
孩子的常见疾病	148
疥疮	148
泌尿系统感染	149
泌尿系统结石	150
喂养的常识与方法	152
6~7个月婴儿的喂养方法	152
怎样给孩子换奶粉	153
6~7个月婴儿一日饮食安排	154
6~7个月婴儿的常见喂养难题	155
环境与异常情况	156
给孩子拍照时的注意事项	156
先天性心脏病	157
带孩子就医时的注意事项	158
婴儿背带的使用方法	160
6~7个月婴儿的体能与动作训练	161
6~7个月婴儿的智能训练	162



成长与发育进程	164
7~8个月婴儿的基本发育指标	164
7~8个月婴儿的生理特点	164
7~8个月婴儿的能力	165
孩子的常见疾病	166
乙肝	166
肠炎	167
惊厥	168
暑热症	169
喂养的常识与方法	170
7~8个月婴儿的喂养重点	170
7~8个月婴儿的喂养方法	171
7~8个月婴儿可以吃颗粒状固体软食	172
7~8个月婴儿一日饮食安排	173
7~8个月婴儿的常见喂养难题	174
环境与异常情况	175
7~8个月婴儿尿便的护理	175
7~8个月婴儿的衣服鞋袜	177
防止婴儿吞食异物	178
7~8个月婴儿护理中的常见问题	179
应对婴儿的“分离焦虑”	180
怎样应对爱咬人的婴儿	181
如何教婴儿与别人相处	182
7~8个月婴儿的体能与动作训练	183
7~8个月婴儿的智力训练小游戏	184



成长与发育进程 186

8~9个月婴儿的基本发育指标	186
8~9个月婴儿的能力	186
8~9个月婴儿的情感发育	188

孩子的常见疾病 189

小儿过敏性鼻炎	189
腮腺炎	190
扁桃体炎	191
小儿屏气发作	192

喂养的常识与方法 194

8~9个月婴儿的喂养重点	194
8~9个月婴儿的辅食添加要点	195
8~9个月婴儿一日饮食安排	197
8~9个月婴儿的营养食谱	198
8~9个月婴儿的常见喂养难题	200

环境与异常情况 202

培养孩子良好的睡眠习惯	202
读懂婴儿小动作的含义	203
婴儿误食了药物怎么办	204
婴儿乘车安全问题	205
婴儿触电的预防及紧急救护	206
8~9个月婴儿的体能与动作训练	207
8~9个月婴儿的感官能力训练	209

成长与发育进程 212

9~10个月婴儿的基本发育指标	212
9~10个月婴儿的能力	213
9~10个月婴儿的情感特点	214

孩子的常见疾病 215

口疮	215
疱疹性咽炎	215
急性喉炎	216
舌系带过短	217

喂养的常识与方法 218

9~10个月婴儿的喂养重点	218
9~10个月婴儿的辅食添加要点	219
9~10个月婴儿一日饮食安排	220
9~10个月婴儿的营养食谱	221
9~10个月婴儿的常见喂养难题	223

环境与异常情况 224

9~10个月婴儿的穿衣问题	224
婴儿过于安静不是好现象	225
培养婴儿良好的饮食习惯	226
夏季如何让婴儿玩水	227
婴儿烧伤、烫伤的预防和处理	228
9~10个月婴儿的排便训练	229
纠正婴儿扔东西的坏习惯	229
婴儿使用学步车学走路的利弊	230
9~10个月婴儿的体能与动作训练	231
9~10个月婴儿的智力训练小游戏	232



第十一章

10~11个月

成长与发育进程	234
10~11个月婴儿的基本发育指标	234
10~11个月婴儿的能力	234
10~11个月婴儿的情感特点	235
孩子的常见疾病	237
流脑	237
痢疾	238
幼儿急疹	239
喂养的常识与方法	241
10~11个月婴儿的喂养重点	241
10~11个月的婴儿进入最佳断奶月龄	242
10~11个月婴儿的饮食要点	243
10~11个月婴儿一日饮食安排	244
10~11个月婴儿的常见喂养难题	245
环境与异常情况	246
如何缓解婴儿长牙期的不适	246
如何引导婴儿配合大人穿衣服	246
10~11个月婴儿的站立与行走训练	247
训练10~11个月的婴儿自己进食	249
10~11个月婴儿的玩具	250
10~11个月婴儿的体能训练操	251
10~11个月婴儿动作、智力训练小游戏	251
怎样帮婴儿克服害羞心理	252
纠正婴儿过分恋物的行为	253



第十二章

11~12个月

成长与发育进程	256
11~12个月婴儿的基本发育指标	256
11~12个月婴儿的能力	257
11~12个月婴儿的情感特点	258
孩子的常见疾病	259
皮炎	259
咳嗽	260
小儿哮喘	262
中耳炎	263
喂养的常识与方法	264
11~12个月婴儿的喂养重点	264
11~12个月婴儿的饮食要点	265
11~12个月的婴儿可添加的食物	266
11~12个月婴儿一日饮食安排	267
11~12个月婴儿的营养食谱	268
11~12个月婴儿的常见喂养难题	269
环境与异常情况	271
11~12个月婴儿的睡眠问题	271
如何护理总是流鼻涕的婴儿	272
为婴儿按摩的方法	273
11~12个月婴儿的户外活动	274
11~12个月婴儿的意外事故预防	275
如何给11~12个月的婴儿讲故事	276
教婴儿说话应避免的误区	277
11~12个月婴儿的动作、智力训练小游戏	278



| 第一章 |

新生儿期

刚出生的婴儿长相一般比较“丑”，但并不妨碍他以后长成粉妆玉琢的可爱宝宝。

四肢蜷曲、体重下降、生理性黄疸、脱皮、“马牙”、“螳螂嘴”、斜视都是新生儿期的正常生理现象，父母不必过分担心。

初乳对孩子和母亲的健康都有重大意义，一定要让孩子吃到初乳。

母乳是孩子最好的食物，如果有条件，最好坚持至少6个月的母乳喂养。

新生儿皮肤娇嫩，身体各部分尚未发育完全，十分容易受伤，护理时一定要加倍小心。

即使请了月嫂，母亲也应当承担起照顾孩子的责任，不能当“甩手掌柜”，把孩子向月嫂一推了之。

成长与发育进程

刚出生的婴儿

每一对父母都希望自己的孩子长得好看，可看到新生儿第一眼时却往往会失望：绝大多数婴儿刚出生时相貌都比较“丑陋”，和平时在影视或图片中看到的粉妆玉琢的婴儿模样大相径庭。

头部

由于分娩时受产道的挤压，初生婴儿的头部可能会变形，有的还有局部水肿形成的产瘤。有的婴儿头发很茂密，有的却十分稀疏，湿漉漉地贴在头皮上。由于头骨尚未完全封闭，父母可以在新生儿的头部明显看出脉搏跳动的前后囟门。

脸部

由于受产道挤压的缘故，新生儿的脸部、眼睛看上去都会有些肿，两颊可能不对称，鼻梁也比较扁，在鼻尖还会出现黄白色的粟粒疹。初生婴儿的眼睛运动并不协调，常有生理性斜视，一般在2~4周时才会消失。

皮肤

初生婴儿的皮肤非常薄，颜色发红，皱褶很多，有的婴儿皮肤上还沾着灰白色的胎脂或覆盖着一层软软的绒毛。有的婴儿腰腹部还会出现青紫色的“蒙古斑”。

体态

由于子宫内的空间限制，绝大多数婴儿都是以头向胸俯屈、双手紧抱在胸前，双腿蜷曲、双手紧握的姿势出生的。出生后，头、颈、躯干虽然会逐渐伸展开，四肢仍会在一段时间内保持蜷曲，小手也会保持一段时间的握拳姿势。



出生后的第1周

出生后第1周，新生儿会出现脐带脱落、排胎便、体重减轻等特殊生理现象，然后才会进入平稳发展期，开始正常的生长发育进程。

出生第1周的特殊生理现象

生理性黄疸：新生儿一般在出生后第3天开始出现黄疸，这是由于新生儿肝脏酶系统发育尚未成熟，间接胆红素产生过多，不能及时排出体外而引起的。正常的黄疸一般在7~10天后自行消退，父母不必过分忧虑。如果孩子在出生后24小时内就出现黄疸，或黄疸发展过快，持续时间过长，甚至有贫血、体温不正常、不好好吃奶、呕吐、大小便颜色异常等症状，就属于病理性的黄疸，应及时带孩子去医院诊治。

脐带脱落：出生4~7天，新生儿的脐带会自动脱落。

排胎便：出生2天内，新生儿排出的大便呈暗绿或者黑褐色，这就是通常说的“胎便”。3~4天后，孩子的大便会慢慢变成黄色，说明胎便已经排尽，孩子的肠道已经畅通了。

体重减轻：出生后2~5天，由于母亲的泌乳能力和孩子的吸吮能力都不高，孩子不能吸收足够的水分和营养，会出现体重减轻的现象。1周以后，孩子能正常进食了，体重就不再减轻了。

呼吸不规则：初生婴儿的呼吸运动比较浅表，呼吸频率快，每分钟40次左右，而且呼吸一般都不稳定，经常会出现一阵快速的



呼吸，继而又变得缓慢，有时还有短暂的呼吸暂停，父母对此不必过分担心。如果过了1周，孩子的呼吸频率每分钟超过60次，可能是呼吸增快，建议及时到医院就诊。

乳房肿大：受母亲体内激素的影响，新生儿（不分男女）出生1周内通常会出现乳房肿大现象，有时还会泌乳，这也是一种正常的生理现象，不需治疗，更不要挤压和按揉孩子的乳房。

“假月经”：由于受母亲体内雌性激素的影响，新生女婴会在出生后3~7天内出现阴道出血或排出类似白带的白色分泌物的现象，这被称为“假月经”，是新生儿期的一种正常生理现象。这种现象一般3~4天自然消失，无须特殊处理，只需在大小便后清洗干净女婴的外阴和臀部即可。

出生第1周的各项能力

视力：可以看到15厘米以内、45度角范围内的物体。

听觉：听到声音后头会转向发出声音的方向，眼睛也会去寻找声源。

触觉：触觉很灵敏，对不适应的感觉会做出反应；有多种反射。

味、嗅觉：能精细辨别食物的滋味，可以识别不同气味。

第2周至1个月的婴儿

出生第2周的发育

经过几天的体重下降，从第2周起，新生儿的体重开始回升，到第2周末即可恢复到出生时的体重。

出生2周左右，孩子会出现有生以来的第一次微笑，能够用哭声来寻求帮助，被人抱着或看到人脸时会安静下来。父母用两手托着孩子的腋下，使其胸部前倾地站起来。脚底接触床面时，孩子会出现自发的踏步运动。

出生第2周的新生儿能够看清眼前20~25厘米范围内的东西，也开始懂得注视人脸，甚至模仿人的表情。即使在不喂奶时，新生儿也开始寻找母亲的乳房。

出生第3周的发育

第3周的婴儿已经可以和大人对视，但持续的时间还不长。大部分孩子在此时会伸

出手臂、双腿玩耍，有的孩子还会在俯卧时短暂地抬头。

这时的婴儿已经表现出不同的性格特征：有的爱哭好动，不易照料；有的则文静乖巧，哭闹较少，特别省心省事。这是由孩子不同的气质类型决定的，父母不可能轻易地改变，只能努力去适应孩子。

出生第4周的发育

现在婴儿已经初步形成自己的睡眠、吃奶和排便习惯，有的孩子夜里已能睡4~6个小时的长觉。

在感觉和心智发展方面，第4周的婴儿已经可以辨别母亲的声音和气味，还能记住几秒钟内重复出现的东西。到第4周末的时候，孩子可以听到50厘米以内的声音，看清近距离的人或物，目光也会随着眼前的物体进行水平移动。



新生儿的特殊生理现象

四肢屈曲

从出生到满月，新生儿的四肢总是呈现屈曲蜷缩的状态，上肢呈“W”状，下肢呈“M”状，这是健康新生儿肌张力正常的表现。随着月龄的增加，孩子蜷曲的四肢会逐渐伸展，父母不要强行捆绑、拉直孩子的四肢，否则会影响其骨骼的生长。

脱皮

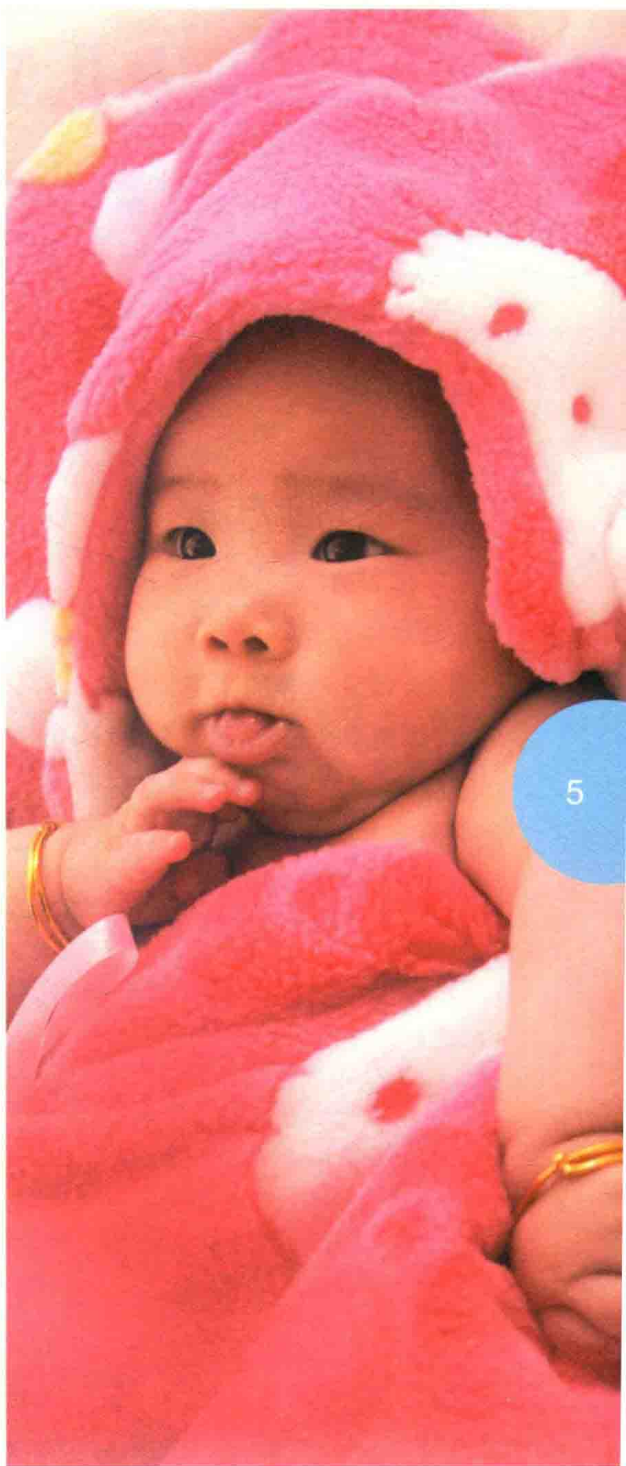
几乎所有新生儿都会出现脱皮现象，这是由新生儿皮肤的角质层发育不完全、皮肤基底膜不发达、表皮层和真皮层的连接不够紧密造成的。脱皮是一种正常的生理现象，随着孩子的发育会逐渐好转，无须特别保护。

“马牙”和“螳螂嘴”

新生儿的牙床上通常会会长出米粒或绿豆大小、白色的凸起物，看起来像刚刚萌出的小牙，这就是俗称的“马牙”。如果新生儿口腔内两颊部帮助吮吸的脂肪层（医学上称为颊脂体）过于发达，就会出现两颊向口腔部突出的现象，俗称“螳螂嘴”。“马牙”和“螳螂嘴”都是正常的生理现象，不需要特别处理。

斜视

一般情况下，由于新生儿的眼球尚未固定，眼部肌肉调节不良，大部分孩子会出现暂时性的斜视，有的还会出现“斗鸡眼”。这种斜视是正常的生理现象，父母不必过分惊慌。如果3个月后孩子仍然斜视，则要及时就诊。



⤴ “马牙”和“螳螂嘴”都是正常生理现象，无须特别处理。

新生儿常见疾病与不适

腹泻

腹泻是新生儿常见的肠胃道疾病，主要是由新生儿的免疫功能差，不能抵御细菌、病毒的感染而引起的。积食、过敏、感冒也会引起腹泻，父母在喂养过程中一定要当心。

腹泻的判断方法

腹泻时，孩子的大便稀薄、水分多，呈花样或为绿色稀便，严重者水分甚多而粪质很少。母乳喂养的孩子如果精神好、吃奶正常、体重增长正常，每天大便11~12次都不属于腹泻；人工喂养的孩子每天大便5次以上，大便中出现鼻涕状黏液或含大量水分，就可以判断为腹泻。

腹泻孩子的护理

喂养不当所致的腹泻应在1~2天内减少奶量，或把奶液稀释为原来的1/2~2/3，一般可以奏效。也可喂服妈咪爱和思密达，以调整

肠道正常菌群，保护肠黏膜，并借以止泻。

腹泻时，父母应注意保护孩子的腹部，不要让孩子着凉；还可给孩子口服ORS补液。每次大便后，父母应清洗干净孩子的肛门，还要注意勤换尿布，以防出现“红屁股”。

哪些腹泻应该特别重视

如果孩子的大便有脓血，并伴有食量减少、呕吐、尿少等症状；或大便呈稀水样，每天达10~20次，伴有高烧、嗜睡，甚至出现手足凉、皮肤发花、呼吸深长、口唇呈樱红色、口鼻周围发绀、唇干、眼窝凹陷等情况，父母应立即带孩子到医院诊治抢救。



⬆️ 腹泻时，父母应注意保护孩子腹部，避免其着凉。

便秘

正常新生儿起初每天大便3~6次，几周后减少到每天1~2次；如果孩子2天才有一次大便，或大便干结、偏硬，颜色发暗，可能就已经便秘了。

引起便秘的原因

孩子饮食不当：由于配方奶中蛋白质的含量比较高，容易导致婴儿上火，造成大便干燥。所以，人工喂养的孩子容易发生便秘。

母亲饮食不当：母亲吃太多辛辣、燥热的食物，也会引起孩子便秘。

乳量不足：新生儿的消化道肌层发育尚不完全，如果吃奶太少，或呕吐较多，就会引起暂时性的无大便。

疾病影响：肛门狭窄、先天性肌无力、肠管功能不正常、先天性巨结肠等疾病也会造成新生儿便秘。这种情况引起的便秘应该立即就医，及早诊治。

精神因素：受到突然的精神刺激（如惊吓、生活环境突然改变等），孩子也会出现暂时性的便秘现象。

如何预防

改善饮食：最好实行母乳喂养。如果在没有条件，就要给人工喂养的孩子适量喝一些水或稀释的鲜榨果蔬汁，以增加孩子肠道内的纤维素，促进胃肠蠕动，促使排便通畅。



培养孩子定时排便的习惯：根据孩子的进食规律弄清楚孩子的排便时间，培养孩子定时排便的习惯。

增加活动量：父母应该多抱孩子，多帮孩子揉腹部，保证孩子每天达到一定的活动量，不要长时间让孩子独自待在婴儿床上。

发现孩子便秘怎么办

药物治疗：适合婴幼儿的口服药物有妈咪爱、整肠生、金双歧片、四磨汤口服液等，具体用法及用量应遵医嘱。

按摩通便：让孩子仰卧，手掌向下平放在孩子的脐部，以肚脐为中心由左向右旋转摩擦，按摩10次休息5分钟，再按摩10次。每天按摩3次。

外用药物通便：如果便秘十分严重，父母可使用开塞露、甘油栓为孩子通便，但动作一定要轻，以免弄疼或弄伤孩子。