

温和
抚爱
呵护

好妈妈 好帮手

0-3岁宝宝护理锦囊

强生(中国)有限公司专业市场部编著



文匯出版社

PDG

温
和
抚
爱
呵
护



好妈妈 好帮手

0-3岁宝宝护理锦囊

强生(中国)有限公司专业市场部编著



—— 文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈 好帮手: 0-3岁宝宝护理锦囊 / 强生(中国)
有限公司专业市场部编著. —上海: 文汇出版社, 2002.4
ISBN 7-80676-094-6

I. 好… II. 强生… III. 婴幼儿—抚育—基本知识 IV. R174
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 084280 号

好妈妈 好帮手——0-3岁宝宝护理锦囊

编 著 / 强生(中国)有限公司专业市场部

责任编辑 / 陈飞雪

封面装帧 / 冯斌、宋卿桦

出版发行 / 文汇出版社

上海虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 上海精英彩色印务有限公司

版 次 / 2002 年 4 月第 1 版

印 次 / 2002 年 4 月第 1 次印刷

开 本 / 850 × 1168 1/32

字 数 / 100 千

印 张 / 3.75

印 数 / 1-25,000

ISBN 7-80676-094-6/G · 035

定 价 / 12.00 元

强生（中国）有限公司专业市场部由医护专业人员组成，具有深厚的专业医学知识和丰富的临床经验。1995年以来，强生（中国）有限公司专业市场部开发和利用高质量、知识性强的健康宣传资料和大量先进的教学录像带，通过专业医护人员对孕产妇及婴幼儿进行健康护理知识的教育，为推动中国健康护理事业的发展，提高健康意识做了大量的工作，在此期间得到了全国卫生系统和权威医学专家的赞许和支持。

《好妈妈，好帮手》由强生（中国）有限公司专业市场部组织编著，同时由中国儿科专家协作完成。参与编写的专家有：

仇凤琴

1966年毕业于北京第二医学院（现首都医科大学），30余年来一直从事内儿科临床和儿童保健工作。近十年来潜心研究儿童心理保健，并热心于儿童保健、心理保健方面的科普工作，深受广大家长的欢迎。现为广州市妇幼保健医院儿保专家。



邓静云

1962年毕业于山东医学院医疗系。现工作于南京医科大学第二临床医学院儿童保健教研室、江苏省儿童保健研究中心。自1978年开始从事儿童保健工作，承担有关儿童保健的教学、科研、保健临床、江苏省儿童保健业务技术指导等工作。

刘纪平

1968年首都医科大学儿科医疗系毕业。毕业33年来，从事儿科临床工作16年，儿童保健工作17年，率先将新生儿行为检测、新生儿抚触、断奶期营养、早教等一系列新项目纳入日常工作，1992年至今任北京儿童医院保健科主任。



张汝慧

1978年毕业于上海第二医科大学儿科系，从事儿科临床工作20余年，主要致力于小儿传染病、消化道疾病的临床医疗、教学及科研工作，现为儿科副主任医师。



赵佩云

1963年毕业于北京医科大学医疗系，从事儿科临床38年余，主要致力于儿童常见及疑难皮肤病、儿童皮肤保健，对儿童银屑病的综合治疗、儿童皮肤肿瘤如血管瘤的临床、病理分型及皮肤外科治疗有较丰富的临床经验。现为北京儿童医院皮肤科副主任医师。

赵惠君

1978年毕业于上海第二医科大学儿科系，从事儿科临床工作20余年，主要致力于小儿血液、肿瘤的临床诊疗、教学及科研。现为上海儿童医学中心副院长，儿科副主任医师。



目录

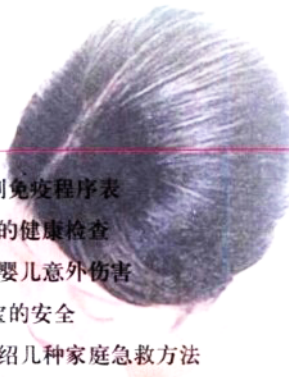
第一章 出生第一个月

- 3-4 主要特点
- 5 强生护婴小贴士
- 6 预防感染
- 6 生理性黄疸 母乳性黄疸
- 7 新生儿腹泻
- 8 给宝宝换尿布
- 9 婴儿抚触
- 10-11 如何抚触
- 12-13 给宝宝洗澡
- 14 母乳喂养

第二章 1-3个月

- 17 主要特点
- 18 强生护婴小贴士
- 19 加强护理是预防尿布疹的关键
- 20 防治婴儿湿疹
- 21 婴儿哭闹要仔细分析原因
- 22 佝偻病的鉴别及预防
- 23 新生儿发烧
- 24 三浴锻炼要注重方法

目录

- 
- 
- 
- 25 计划免疫程序表
 - 25 宝宝的健康检查
 - 26 防止婴儿意外伤害
 - 26 宝宝的安全
 - 27 介绍几种家庭急救方法
 - 27 宝宝的小药箱
 - 28 吮吸手指也是学习
 - 28 宝宝的第一次

第三章 4—6个月

- 31 主要特点
- 32 强生护婴小贴士
- 33 宝宝何时出牙
- 33 出牙与生病
- 34 什么时候去看医生
- 34 预防宝宝缺铁性贫血
- 35 精心选保姆
- 36 换乳期营养的概念
- 37 让宝宝适应吃辅食的妙点子
- 38 开始懂语言
- 39 宝宝将学坐
- 40 4个月是与宝宝交流的愉快期
- 40 怎样与宝宝在一起
- 41 慎用学步车
- 42 母婴依恋
- 42 父婴依恋

目录

第四章 4—9个月

- 45 主要特点
- 46 强生护婴小贴士
- 47 从认识便盆到学会使用便盆
- 48 学爬的重要性
- 49 练习咀嚼的重要性
- 49 大人嚼食物喂孩子的坏处
- 50 让宝宝自己“吃饭”
- 51 宝宝健康的牙来自妈妈
- 52 当心微小物品伤害宝宝
- 52 防止意外伤害
- 53 玩具和依恋物
- 54 妈妈呀，别不管我
- 54 男孩和女孩

第五章 10—12个月

- 57 主要特点
- 58 强生护婴小贴士
- 59 防护在家中乱动的宝宝
- 60 宝宝为什么难以入睡
- 60 每日饮食安排
- 61 每日应睡多久
- 61 怎样做到良好的睡眠
- 62 宝宝真能说话了吗？
- 63 宝宝的语言来自何处
- 63 如何帮助孩子学语
- 64—65 细心呵护宝宝肌肤
- 66 信心百倍迈出生第一步

目录

第六章 1—1.5岁

- 69—70 主要特点
- 71 强生护婴小贴士
- 72 小儿的气质特点
- 73 合理安排一日生活
- 73 培养良好的卫生习惯
- 74 过量补锌不容忽视
- 75 穿衣卫生
- 75 蹒跚学步防跌伤
- 76 学着用杯子喝奶
- 76 帮助孩子学讲话
- 77 训练孩子守纪律
- 77 教孩子懂得克制自己
- 78 音乐是孩子的好伙伴

第七章 1.5—2岁

- 81 主要特点
- 82 强生护婴小贴士
- 83 养成按时睡眠的好习惯
- 83 训练孩子约束大小便的能力
- 84 学着自己吃饭，做力所能及的事

目录

- 85 注意发现孩子的智力潜能
- 85 跌倒了，自己爬起来
- 86 东西都是我的呀
- 87 预防呼吸道异物
- 88 令父母无奈的“复感儿”

第八章 2—3岁

- 91 主要特点
- 92 强生护婴小贴士
- 93 与注射有关的臀肌挛缩症
- 94 婴幼儿秋冬季腹泻
- 95 重视乳牙的保健
- 95 幼儿饮食行为特点
- 96 孩子口吃怎么办？
- 97 幼儿早期语言障碍的表现
- 97 小儿偏食的害处
- 98 应警惕特别“乖”的小儿
- 99 为什么小儿有“逆反心理”
- 100 对孩子的教育
- 100 多样化饮食有益于孩子
- 101 从小应该注意保护视力
- 101 肥胖的危害
- 101 多吃巧克力好吗？
- 102 家庭药箱需要常放那些用品
- 102 鼻出血
- 103 预防小儿缺铁性贫血
- 104 意外伤害的预防
- 105 抗拒洗澡的原因
- 106 男婴包皮垢
- 106 女婴小阴唇粘连
- 107 小儿“说谎”的原因
- 108 入幼托机构前的准备

第一章

出生第一个月





主
要
特
点

新生儿是指胎儿从母体娩出，结扎脐带之时起到28天的婴儿。新生儿要逐步适应宫外环境，体内重要器官的生理功能将发生巨大的变化。新生儿机体各系统器官的生理解剖功能均不够成熟，抗感染能力低下，因此，加强新生儿保健，提高新生儿护理质量，并采用各种方式和新生儿接触，建立亲密的亲子关系。

体 重

体重是反映新生儿成熟程度和营养状态的重要指标。我国男童出生体重为 3.21 ± 0.37 公斤、女童出生体重为 3.12 ± 0.34 公斤，满月时体重为4.60~4.90公斤。满月时体重比出生时增加不足600克的新生儿应被列入体弱儿管理。必须在保健医生协助下找出原因，采取针对性处置。新生儿出生后由于外环境的改变，加之出生后头几天吃奶量较少，可出现生理性体重下降，一般下降不会超过出生体重的8%，且7~10天即可恢复。

身 长

身长代表骨骼的发育，它与遗传因素、内分泌因素关系密切，短期的营养不足对它影响不大。出生时的身长，男童为 50.2 ± 1.7 厘米，女童为 49.6 ± 1.6 厘米。一般新生儿期身长增加5厘米，可达55.6~56.5厘米。

头 围

头围反映脑和颅骨的发育程度。出生时的头围，男童为 33.9 ± 1.2 厘米，女童为 33.5 ± 1.3 厘米。满月时增加4厘米左右，可达37.1~37.8厘米。

胸 围

胸围反映胸廓骨骼、肌肉、软组织和肺的发育程度。1985年有关调查显示出生时胸围男童为 32.3 ± 1.5 厘米，女童为 32.2 ± 1.4 厘米。满月时为36.5~37.3厘米。

呼吸

新生儿呼吸浅表，节律不整，由于呼吸中枢发育不完善，甚至会呈间歇性呼吸。一般情况下呼吸频率为每分钟40~45次，且呈腹式呼吸，在哭闹和吃奶时明显加快。心率：新生儿心率波动于120~160次/分之间，一般在140次/分左右。每当啼哭、运动或呼吸增快时，心率相应增加。

睡眠

正常新生儿每日睡眠时间可达16~20小时（亦有人认为可达18~22小时），安静觉醒和活动觉醒状态较为短暂，仅占一天时间的10%左右。好的睡眠有利于小儿的生长发育。家长不要过多打扰他，家庭环境不同，睡眠规律也不一样，家长们不可强求一致。

体温

新生儿体温调节中枢虽已发育，但功能不够完善。受外界影响较大，室温、湿度、衣被厚薄、包裹松紧，均会影响之。新生儿期应注意监测体温，每日不少于2次，正常新生儿体温在36.5℃~37℃之间。

大小便

新生儿生后10~12小时内开始排出黑绿色胎便，3~4天后变为金黄色糊状大便。纯母乳喂养儿大便呈金黄色，每日可达5~6次；牛奶喂养儿大便呈浅黄色，每日1~2次。新生儿生后24小时不见胎便排出，应检查有无消化道畸形。新生儿生后24小时内应排尿。超过48小时无尿应考虑先天畸形，新生儿肾浓缩功能相对不足，表现为小便次数多，可达10~20次/日。正常新生儿在喂养充足时每日小便应不少于6次。

新生儿保暖

新生儿体温调节中枢尚未发育成熟,体温受外界环境影响较大,当室温在 22°C 左右时,新生儿既能保持正常体温,又能较少耗氧维持正常代谢,应该说 $18^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$ 的室温是较为适宜的。新生儿居室最好选择温暖安静、通风良好、清洁朝阳的房间。冬季要注意保暖,夏季要注意室内通风。室内湿度应在55%左右。过于干燥的空气会增加新生儿呼吸道感染的机会。家人不可在有新生儿的室内吸烟,以免造成小环境污染,危害儿童健康。室温适宜时孩子不宜穿着太厚,包裹过严。

脐部护理

脐部护理应分两个阶段:

第一阶段是脐带未脱落之前,此时,脐带残端是一个创面。要保证

脐部干燥,尿布不可遮盖脐部,以免尿湿污染;还要经常检查是否有红肿、渗出。可用75%酒精擦拭脐带残端和脐轮周围。

第二阶段是脐带脱落之后,此时仍会有少量分泌物,需每日用75%酒精棉棒擦拭3次左右,切忌往脐部撒“消炎药粉”,以防引起感染。

如有结痂,更应加以关注和清结处理结痂下的渗出物或脓性分泌物,不要用龙胆紫处理,以免掩盖症状,延误治疗。当脐炎伴有精神弱、吃奶差、发烧等全身症状时,必须及时就医。



预防感染

新生儿免疫系统发育尚不成熟。第一道抵御外来感染的防线——皮肤和黏膜很薄弱，稍有创伤细菌和病毒即可侵入体内。第二道防线——吞噬细胞较少，局部保护能力也较弱，所以一旦感染很容易扩散，最终导致败血症。第三道防线——抗体。新生儿出生时妈妈给了他抵御某些疾病的抗体。一般孩子半岁前不常患病。母乳喂养和打预防针是增强小儿免疫力的最佳方法。

为预防感染，妈妈每次喂奶前要洗手，用温水洗乳房，避免“病从口入”。其他家人下班回家最好先洗脸、洗手、换衣服，然后再接触孩子。新生儿期应减少客人访视。

皮肤清洁是减少感染的一个重要环节，勤洗澡，勤换内衣，被褥要常晾晒。脐带未脱落前要每日做脐部护理。

出生后2~3天时皮肤发黄，甚至球结膜、口腔黏膜也发黄，这是由于新生儿血液中胆红素增高造成的，只要孩子精神好，吃奶正常，到7~10天就会自行消退了。这就是医学上常说的生理性黄疸。黄疸出现过早、程度过重、时间过长、黄疸退而复现等均应考虑病理性黄疸，必须及时就医诊治。

生理性黄疸

有些喂母乳的孩子黄疸持续时间较长，这种黄疸一般以轻、中度为主，现代医学认为是由于胆红素的肝—肠循环增加致使胆红素在肠道吸收增多所致。停喂母乳48~72小时，黄疸明显减轻，再吃母乳黄疸复现，但比以前轻。孩子一般情况良好，肝功能正常，不会影响生长发育，不需停喂母乳。个别重度母乳性黄疸的婴儿，应在医生指导下暂停母

乳改用配方奶并用药物和蓝光治疗。

母乳性黄疸

新生儿腹泻

腹泻是指大便次数和形状的改变。新生儿腹泻原因很多，常见原因为喂养不当、对牛奶过敏、肠道内感染、肠道外感染四大类。具体表现为大便次数明显多于平日，大便形状多为水样便，含脂肪球（显微镜下），带脓血等等。

新生儿发生腹泻的原因

- 1 新生儿消化功能不完善，免疫功能差，各种病因很容易使消化功能紊乱引起腹泻。
- 2 喂养不当：常见于人工喂养的新生儿，奶过稠、量过大、糖太多均可引起腹泻。
- 3 牛奶过敏：有些新生儿对牛奶中的蛋白质过敏，吃奶后会出现荨麻疹、口腔黏膜水肿、水泻等症状。
- 4 肠道内感染：简单地说就是吃了不洁的食物。细菌、病毒往往通过母亲或护理人员的手、不洁的奶瓶、变质的奶、未洗净的母亲乳房等途径经口感染新生儿，其表现为大便次数可多达10次以上，以水样便、粘液便、脓血便为主，严重的可伴脱水酸中毒。
- 5 肠道外感染：是指患其他感染同时表现出胃肠道症状。

对新生儿我们要学会的不仅仅是“低头看大便”，还必须学会“抬头看表现”，有些新生儿每天大便次数5~6次，较稀，但孩子食欲好，精神好，体重增长好，这是正常的生理性腹泻，不需要治疗，一般4~6个月添加辅食后大便性状、次数均可转为正常。牛奶过敏的婴儿用专用的配方奶就可以防止腹泻。

腹泻的预防首先要把住病从口入这一关，同时，还需注意臀部护理。