

《摩登》丛书



XIN SHENG ER FU YU

新生儿抚育

张旭坚 编

浙江摄影出版社

XIN SHENG ER FU YU

《**摄影**》丛书

新生儿抚育

张旭坚 编

• 浙江摄影出版社 •

责任编辑：薛蔚
装帧设计：小未
文字编辑：王福群
责任校对：朱晓波
责任出版：徐爱国

图书在版编目(CIP)数据

新生儿抚育 / 张旭坚编. — 杭州: 浙江摄影出版社,
2001.3 (2001.9.重印)
(摩登丛书)
ISBN 7-80536-802-3

I.新… II.张… III.①新生儿—妇幼保健—图解
②婴幼儿—哺育—图解 IV. R174-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第84960号

《摩登》丛书

新生儿抚育

XIN SHENG ER FU YU

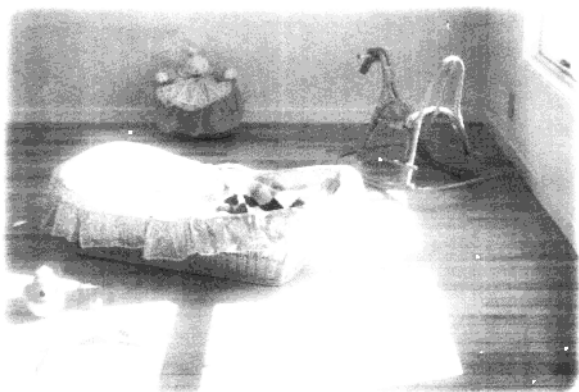
张旭坚 编

浙江摄影出版社出版发行

(杭州市葛岭路1号 邮编: 310007)

印刷: 浙江兴发印刷厂
开本: 850 × 1168 1/32
印张: 4
字数: 100,000
印数: 2001 ~ 4000
2001年3月第1版
2001年9月第2次印刷
ISBN 7-80536-802-3/R·3
定价: 22.50元

(如有印、装质量问题, 请寄本社出版室调换)



目 录

宝宝与生活	6
六大类新生儿用品采购建议	6
婴幼儿睡眠问题大剖析	21
谈婴儿最佳睡姿	25
婴儿全身清洁	27
婴幼儿各种怀抱姿势	37
0~6个月婴儿的发育重点	60
婴幼儿按摩与体操	63
婴幼儿按摩	63
亲子体操两部曲	67
抚育须知	75
新生儿脐带护理与照顾之道	75
新生儿全身照顾重点	78
婴幼儿基本急救法纸上教学	88
如何减少吐奶、溢奶的发生	98



健儿门诊.....	102
新生儿黄疸	102
满月前易患的新生儿败血症	105
新生儿眼疾的症状与治疗	108
新生儿视力发育仔细瞧	110
漫谈乳糖不适症	114
小宝宝发烧的处理方法	117
特别制作	120
0-1岁宝宝的成长礼俗	120



考。同时，收集类似的资料并细心比较一下，列出自己所需的新生儿用品，如此所作的“购买行动”将比较经济。

本篇也将针对新生儿的食、衣、住、行、娱乐、清洁保养六大类用品作介绍，让您有个物超所值的采购计划。

食的准备计划

关于食方面的准备事项即包含奶瓶、奶嘴、奶粉、奶瓶消毒锅等各类用品。

安抚奶嘴两种，其最大的差别，在于前者有吸孔而后者无。目前市售奶瓶奶嘴多为圆孔、十字孔、Y形孔三种，其优劣比较如附表。

奶嘴、安抚奶嘴

奶嘴选购篇

一般婴儿奶嘴可分为奶瓶奶嘴与



奶瓶奶嘴吸孔设计优缺点比较

7

吸孔类别	圆孔	十字孔	Y字孔
优点	1. 流速适当，成滴状。 2. 吸吮时不费力。	1. 以宝宝吸吮力来控制流速。 2. 不易因漏奶而呛奶。 3. 奶瓶打翻时不易流出。 4. 可添加副食品。	同十字孔。
缺点	孔小，添加副食品时易形成堵塞。变通方法就是把圆孔挖大或转换较大吸孔者。	早产儿、病儿的力道较小，吸吮力较差，十字孔较不适用。	同十字孔。
备注	2个月内婴儿力道小，较适用圆孔型，因圆孔会使奶汁自动滴出，宝宝吸吮较易。	配合3个月以上宝宝添加副食品使用，即使用力吸，也不会造成吸孔裂大。	

如何判断奶嘴吸孔大小是否适宜？在此教您一个秘诀——首先，将奶瓶倒转过来，如果呈水滴状（流量约每秒2滴上下为佳），表示刚好；如果是呈水流状，会使宝宝呛到，就是太大；若是见宝宝使劲吸且烦躁不安，可能就是吸孔太小，那会使宝宝吸入过多空气，而引起腹胀、吐奶。此外，观察宝宝喂奶时的神情是否愉悦？吃奶时间是否拖得太长？宝宝发育状况是否良好？都可以作为奶嘴吸孔流量是否适当的判断。

发现吸孔太小，圆孔者可以用牙签、针将孔刺大些；十字孔与羊形孔，则可用小刀片轻轻略微切割即可。

除了外型与吸孔设计外，奶瓶奶嘴的功能设计现有：

1. 防塌陷：这是在奶嘴基部设计环布式楔形导流点，或在奶嘴底部设置透气孔，来加强预防吸吮扁缩而阻塞出孔的功能，以防宝宝因吸食不易而厌食。当然，在喂奶时将瓶盖松开少许，让空气进入瓶内，也有防止奶嘴扁缩的作用。

2. 透气孔：附加透气孔、活塞片，使奶嘴通气开口不必太大（通气孔若太大，易造成奶水外溢）；即使奶嘴无通气孔，也可藉呼吸片上的通气孔正常循环通气，防止宝宝吸入空气而吐奶或呛到。

3. 节流器：这是放置在奶嘴基部内与瓶颈向的一片薄片，它的作用是随着宝宝的吸吮力，有效控制奶水进入奶嘴的流量，避免宝宝吸食不及而

呛奶。

4. 宽基底：宝宝吸吮时，嘴唇会顶住奶嘴柔软的基底，宽基底的设计会使奶嘴头进出宝宝的嘴时，比较富弹性，且像妈妈的乳头。使用时，要先和垫圈套在一起，再安装在奶瓶上。

一口“咬”定保证安全

不论是奶瓶奶嘴或是安抚奶嘴，皆有其选购或使用上的通则，比方说材质、安全、清洁、汰换等问题，现分述如下：

1. 材质：宜用高品质活性矽胶制成，不会释出毒素（亚硝酸胺），且符合国家安全检验；此外，触感应柔软，弹性宜佳，且耐嚼、无臭、无味。同时，也应考虑不同年龄的选择，如3个月内的幼婴，宜选用较易吸食的软型奶嘴；4个月后，宝宝开始陆续长牙了，就应改用稍硬且奶头略长的奶嘴。

2. 安全：好的奶嘴应能承受高拉力，才不致碎裂成小片，婴幼儿易吞食下肚；另外，尚须注意，有些奶嘴并非一体成型，前端附设用来阻挡嘴唇的嘴唇盾，是否有松脱之虞，而造成宝宝吞咽的意外伤害。



3. 清洁：婴幼儿抵抗力弱，如果奶嘴、奶瓶消毒不完全，极易让宝宝直接感染致病。清洗奶瓶时，要用瓶刷彻底清洗奶瓶内外，并以小刷刷洗瓶颈与螺纹处。而市面售有多种奶瓶消毒锅，使用上颇为便利，可多加利用。至于奶嘴，则可用消毒锅置水煮沸10分钟后，再将奶嘴放入热水中煮3~5分钟，或者用盐轻轻擦洗揉搓奶嘴内外，再以清水冲净后，用针贯通吸孔处。清洁消毒的工作，必须每天都做，尤其是新购买的奶嘴、奶瓶，第一次使用前，一定得煮沸消毒后，方可使用。

4. 汰换：通常奶瓶奶嘴与安抚奶嘴各使用一个，备用一个就够了。不过，一旦出现老化、变形或破损时，应立即汰旧换新。另外，市面上亦有针对不同年龄层宝宝（如0~6个月大、6~12个月大等），售有不同尺寸、软硬度、吸孔大小的奶嘴，可供选用。但切记，勿经常任意更换不同型的奶嘴，因为宝宝的触觉十分敏锐，当宝宝察觉不对时，即有可能会产生排斥感，连带产生拒食。

回味无穷的奶嘴岁月

两岁前，吸吮行为是生理、心理正常的需求。许多父母十分“迷信”奶嘴，一旦宝宝哭闹、粘人时，便拿奶嘴往孩子口中一塞，既省事又有效。

医生却认为过与不及均非好事，太过了，会养成孩子过度依赖奶嘴，而日后有成不掉的问题；完全不给或

是太早予以剥夺，可能又会对孩子心理造成负面影响。专家建议：父母应先学会自我肯定，如确有需要，不要为怕麻烦而不给；如无必要，也不要因省事而硬塞。一般而言，在宝宝3个月内无需忌讳；6个月后，能少用就尽量少用；4岁以上一定得戒掉，以免影响乳牙的生长。

为免孩子“吸”上瘾，父母安抚宝宝的方法应多样化，如当有孩子哭闹时，应先检查其是否饿了？或尿湿、不适、生病等，若确定是情绪问题，可以抱抱他、陪他说说话、跟他玩，实在行不通，再考虑拿出最后的法宝——奶嘴。又如果您的宝宝定要含着奶嘴才能入睡，那么，在他入睡10分钟后，就应把奶嘴拔掉，一来是怕长期下来，宝宝会唇颚变形与引起咬合问题；二来是担心他养成习惯后，一旦半夜里奶嘴掉落，孩子便易惊醒寻找奶嘴，如此，大人岂不是一夜要起身多次，而难以安眠。

多数孩子并不需要特地去“戒”奶嘴。6个月大的宝宝，探索外界的兴趣与能力大为提高，相对地，吸吮需求便自然随之降低。这时，若父母能巧妙地转移宝宝的注意力、习惯性，将能顺利地帮孩子戒除吃奶嘴的习惯，如：

1. 当宝宝在玩玩具时，不要给他奶嘴。
2. 喂食副食品时，多使用调羹，少用奶瓶。
3. 帮他多找些玩伴，分散他的注

意力。

4. 当宝宝想吃奶嘴的欲望很强时，给他喝点水或吃点东西，缓和一下。

5. 提供毛巾、枕被、洋娃娃、玩具等奶嘴以外的替代慰藉物，但是，得留意这些物品的清洁、安全问题。

6. 多留意孩子的情绪反应、生理需求，以免孩子出现行为退化现象。

如果孩子已养成吃奶嘴习惯而不易戒除时，切勿用严厉的手段或恫吓的语气，强制进行戒除。因为那只会带给孩子挫折感，造成他退缩、不安的性格，甚至让他吸吮得更厉害，那样只会把事情弄得更糟。至于有些父母会在奶嘴上涂辣椒，对这种做法，专家并不表赞同，他们认为，吸吮对宝宝而言，原是件很美好的事，一旦突然遭到破坏、丑化，前后两种极端的感觉，会混淆孩子的经验、感官印

象！

人的一生，童年只有一次，且留给孩子一段美妙的“奶嘴岁月”吧！

奶瓶

由于新生儿一天大约吃6餐，父母应该准备6个大奶瓶及2~3个小奶瓶，大奶瓶为喂奶时使用，而小奶瓶为提供婴儿足够的水分，都必须在用完后，做好消毒工作。一般而言，奶瓶的种类分为玻璃材质及PC材质两种，需选择可经多次煮沸、容易清洗、瓶底无结合线、瓶身刻度清晰易读、不藏污垢的奶瓶。

目前市面上有卖所谓的免洗式奶瓶，用完即可抛弃，非常适合外出时使用。

奶瓶消毒锅

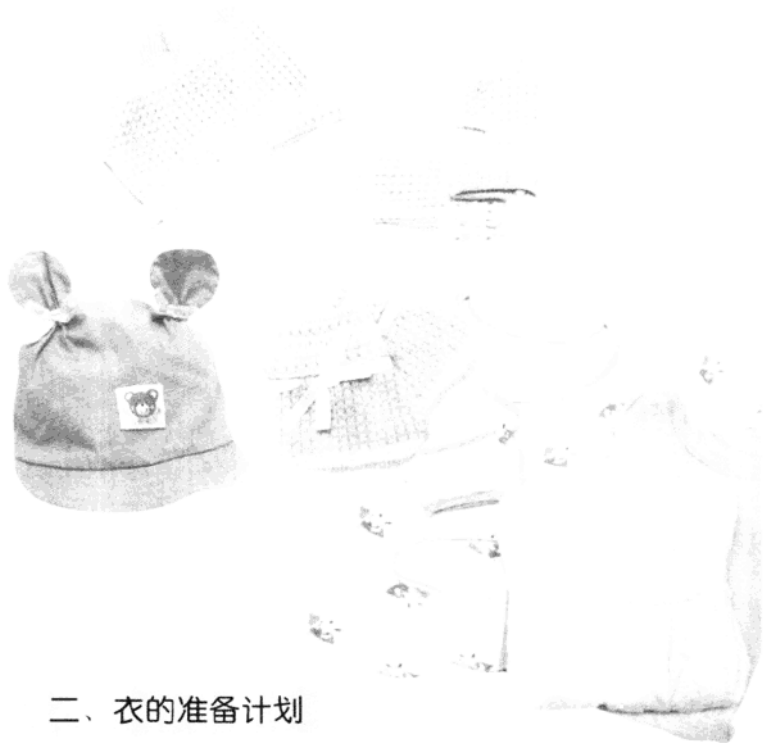
可分传统式及蒸气式，传统式是采用煮沸消毒，只需一个不锈钢锅即可，等宝宝长大之后还可供烹饪的用途；目前多数的家长会采用蒸气式的消毒锅，其最大的优点是相当的便利。

奶粉

母乳乃是最佳的婴儿食品，而在购买奶粉方面，由于市售的奶粉种类有许多，也各有其诉求的重点，父母们可多作比较之后选购。唯需注意若宝宝有过敏性体质，则需经由医护人员指导，选择适合的配方奶粉。

仔细消毒新生儿的“食具”是杜绝细菌侵入宝宝体内的最佳防卫前线。





二、衣的准备计划

因为新生儿的皮肤相当细嫩，因此需选择透气、吸汗、棉质的衣物较恰当。

一、衣服

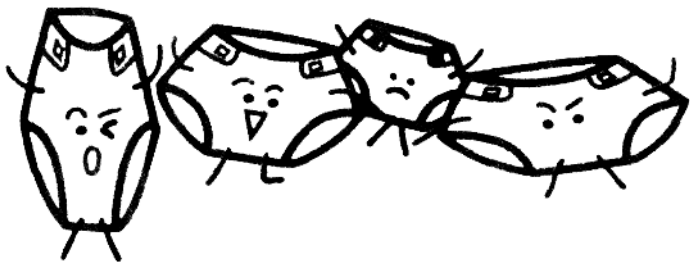
新生儿需准备4~6件的纱布衣、3~4件兔装、外出服、护手套……等衣物。在选购衣物上必须以宽松、棉质、透气为主，且开口在前面以方便穿脱和换尿布。

由于新生儿的体温较高，加上季

节的变化，容易流汗，除了需为其穿着纯棉、易吸汗的衣服外，市面上有销售吸汗背垫，方便家长们随时将背热的纱布抽出，不必常常更换衣服。

二、袜子

刚出生新生儿的袜子以毛巾袜为主。由于宝宝的脚较易流汗，父母在为其选择袜子时，应选择容易吸汗的纯棉质料、具伸缩性、较宽松的袜子，以避免造成对宝宝脚部的束缚。



三、纸尿裤

不渗透、吸收力强、剪裁合身、舒适、透气性佳、松紧带不可太松或太紧是好尿布需具备的条件。目前许多尿布厂商也推出各种不同功能的尿布，如：尿湿显示功能、男女宝宝专用的尿布、专为新生儿设计的肚脐部位凹形剪裁等，其目的都是为了让宝宝舒适、让父母方便。但不管是功能多么棒的尿布，父母都必须勤换尿布才能避免产生尿布疹。

纸尿裤的类型

目前纸尿裤的市场可分为以下三大类型：

1. 一次性的尿裤：市场上约占96.9%，是目前纸尿裤市场的主流。

2. 一次性的尿布：此类型的纸尿裤必须搭配传统式的塑料材质尿裤，其功能与传统式的布尿布大同小异，差别仅在于免洗即丢。因此市场上已逐渐式微，约占1.9%。

3. 学习裤：之所以称为学习裤，是因为其适合在宝宝开始站立并学习如厕的过渡阶段所使用，约占市场的

1.2%。

上述的三种尿布类型尽管形式不同，但其结构及材料却大致相同，内层多为纸浆、不织布、SAP（高分子吸体）、超强导流层；外层则为具防水功能的材质。而其内部各种材质的比例，则直接影响到纸尿裤的吸收力及使用时的干爽与否。另外，一片好的纸尿裤应具备：不渗漏、吸收力强、合身舒适、表面干爽不回渗、透气性佳这些条件，同时具备以上所有条件才能算是品质优良的纸尿裤。

“轻、薄、短、小”新风潮

在目前所有的事物都讲究轻、薄、短、小的风气中，纸尿裤也赶上了这股风潮，纷纷推出了超薄型产品，有些厂牌甚至完全停产了原先稍厚的纸尿裤，而一概仅生产超薄型来因应市场的需求。消费者对于超薄型的纸尿裤亦反应颇佳，一般皆认为较一般型更舒服，且其厚度仅有原先的1/2甚至1/3，在携带上更加便利。

以上所述都是在吸收力及体积上

做文章，除此之外，各家厂商几乎都各有其诉求重点，例如：在剪裁上，有强调符合人体工学设计的“鞍型剪裁”，穿着更合身，并可预防O型腿；在使用方便性上，有“随意再贴区”，让不甚熟练的新手妈妈得心应手；有“尿湿显示”，用以提醒忙碌的照顾者应该为宝宝换尿布了；有“男女有别的加强吸收区”，根据男女宝宝先天的差别而设计，达到让小屁股更干爽的目的；也有专为初生婴儿设计，在肚脐部位采用凹型剪裁，以避免因尿湿而感染宝宝未脱落的脐带等。在良性竞争的情况下，从业者无不使出浑身解数，希望生产制造出完全符合宝宝需求的纸尿裤。

然而，无论从业者如何宣传其产品的优点，妈妈最好还是多尝试，比较，因为除了产品本身功能之外，使用者的习惯亦应是考虑的重点。此外，需注意的是，尽管每一种商品都强调其“惊人”的吸收量，号称足足可吸收宝宝好几次的尿量也不渗漏，但是，为宝宝娇嫩的屁股着想，妈妈最好还是勤于更换纸尿裤，以免宝宝罹患尿布疹。

三、住的准备计划

住的用品不外乎为婴儿床、床单、棉被、枕头等。

纸尿裤的使用方法

1. 选择适合宝宝体重及尺寸的尿裤：

- 纸尿裤的包装上都会注明何种尺寸适合体重几公斤的宝宝，但家长仍需依个人经验及宝宝的体型来斟酌。

- 体重较重、个子较大的婴儿尿量较多，故选择较大的尺寸比较安心。

- 若宝宝穿着纸尿裤时大腿附近及腰部太紧而感到不舒服，此时即使体重符合，也可尝试大一号的尺寸。

2. 腰部的紧密程度以能放进妈妈的一根手指为最适当。婴儿的腹部一天中可伸缩达2~3厘米，吃饱时腰围变大，空腹时则变细。因此请于喂哺前或起床时即紧密地粘贴好。

3. 粘贴时，当胶带的粘贴位置在如意再贴区的边缘时，就需要更换较大尺寸型号。

4. 避免让防漏隔边向外折，及腿部舒适松紧带向内折入。请在包好尿布时再次检查，若有折入情形，请将其拉出整理好，以防止侧漏。

一、婴儿床

选择婴儿床重点是安全。婴儿床

的栏杆空隙距离以不超过6厘米为宜，同时需注意是否采用无毒、无铅的安全漆；零件必须是隐藏式、无锐角的塑胶制品，避免选用铁制的婴儿床。床垫硬度需符合以手压不会下陷为标准。另外，由于新生儿的成长非常快，选择可拆卸组合的婴儿床最具弹性功能。

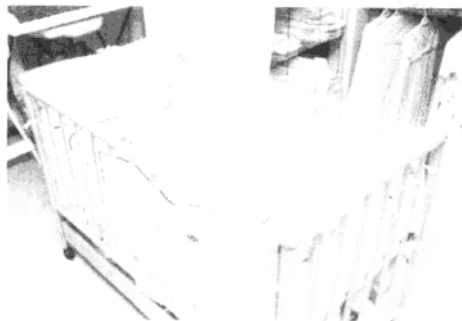
棉被、枕头的选择都需符合透气、舒适的标准；当然必须依季节的不同来选购不同的材质。

二、儿童衣柜

如条件允许，可购买放宝宝衣服、杂物的儿童衣柜，将宝宝的衣服和大人分开放。



选择舒适、柔软的床垫，可让宝宝拥有一个甜美的睡眠。



在迎接新生儿的到来之前，各位准妈妈可要为宝宝的“物品”做充足的准备。

四、行的准备计划

婴儿推车、学步车、汽车安全座椅都是宝宝不可或缺的行的工具。

一、婴儿手推车

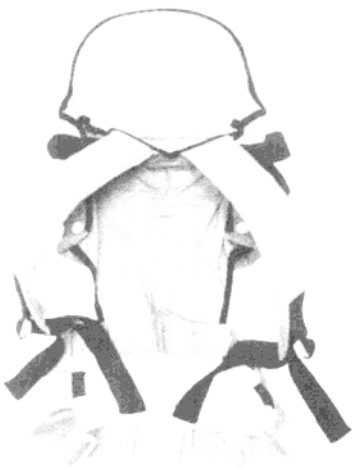
婴儿推车可分为座椅式及平躺式两种。6个月内的宝宝由于脊椎发育未成熟，故选择平躺式的推车较适宜。手推车内须有安全装置，如：舒适的扶手、柔软的安全带，并备有防震的弹簧装置及附有安全认可标志。父母在购买手推车时需详细了解它的使用方法，注意是否附有说明书及保修卡。

二、学步车

可等到宝宝开始练习走路时再去采购。其选购的原则仍需以符合安全及宝宝体型为主。

三、背带、摇篮

婴儿外出尚可使用背带及摇篮。背带可分前背式、后背式……等多种类型，家长可依本身的需要选择。



五、娱乐用品的准备计划



从宝宝一出生开始，便要注重其心智的发展，而各类的婴儿娱乐用品即提供此一功能。

音乐铃、床头吊饰玩具、抓握玩具、固齿玩具等娱乐方面用品均能促

进婴儿脑部、听觉、触觉、视觉及骨骼的成长发育。父母可视能力购买，选择的重点以安全、实用为主。