

新妈妈随身带

殷姿 李晓娜 编著

婴儿生活手册

新生儿护理知识 育儿入门指南 打造养育宝宝的全方位贴心宝典



Baby Care Manual

新妈妈随身携带，
人手一册的育儿入门指南

江西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

婴儿生活手册 / 殷姿、李晓娜编著. 南昌:

江西美术出版社, 2007. 4

(新妈妈随身册)

ISBN 978-7-80749-101-9

I. ①婴… II. ①殷… ②李… III. ①婴儿—哺育 ②手册

IV. TS976.31-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 037648 号

新妈妈随身册

婴儿生活手册

殷姿 李晓娜 编著

江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

http: www.jxfinearts.com

E-mail: jxms@jxpp.com

策划: 雅歌文化

印刷: 深圳市德达印刷包装有限公司

责任编辑: 刘芳 河洛 陈军

美术编辑: 孙丽娟

开本: 889 × 1191 1/40 印张: 20

定价: 60.00 元 (全五册)

2007 年 5 月 1 版第 1 次印刷

发行专线: 027-87326881

ISBN 978-7-80719-101-9

新妈妈随身册

婴儿生活手册

殷安 李晓娜 / 编著



..... 江西美术出版社



目录

01 婴儿睡眠

一、新生儿睡眠有哪些特点	8
二、新生儿睡眠应注意什么	9
三、新生儿睡眠不安的原因有哪些? 如何纠正	10
四、新生儿在睡眠时呼吸节律不规律是病态吗	11
五、新生儿应采取什么睡眠姿势	12
六、如何抱起、放下小婴儿	13
七、关于宝宝睡觉妈妈最容易犯的错误	15
八、宝宝睡觉磨牙怎么办	20
九、宝宝睡觉打呼噜的原因和解决方法	23
十、宝宝睡觉爱踢被子怎么办	24
十一、宝宝睡觉时吃手指怎么办	26
十二、怎样让婴儿入睡	26
十三、宝宝为什么半夜啼哭	28
十四、怎样培养宝宝良好的睡眠习惯	30
十五、如何让婴儿午睡	32
十六、婴儿啼哭的常见原因和处理方法	36
十七、怎样正确选择和使用枕头	42
十八、精心打造宝宝的完美头形	43

02 婴儿服装

一、为宝宝购衣须知	48
-----------	----



二、婴儿服装的款式	50
三、婴儿服装面料的选择	51
四、婴儿服装色彩的选择	52
五、如何给新生儿穿衣服	52
六、如何给新生儿脱衣服	53
七、婴儿鞋的选择	55
八、婴儿服装的洗涤	56
九、宝宝学步时的鞋子怎么选	56
十、如何给宝宝买袜子	58
十一、如何为女宝宝选裙子	60



03 宝宝营养与喂哺

一、宝贵的初乳	64
二、排乳反射	64
三、如何有效提高母乳的质量	65
四、宝宝断奶后饮食上要注意什么	67
五、母乳喂养期间应注意什么	68
六、冬天要适当给宝宝补充鱼肝油	69
七、为什么有的宝宝不喜欢喝奶	70
八、1~2个月宝宝的喂养要点	72
九、3~4个月宝宝的喂养要点	74
十、5~6个月宝宝的喂养要点	75



十一、7~8个月宝宝的喂养要点	76
十二、9~10个月宝宝的喂养要点	77
十三、11~12个月宝宝的喂养要点	78
十四、半岁前的宝宝不应该吃鸡蛋清	80
十五、宝宝营养不良的可疑信号	80
十六、蛋黄的添加顺序	82
十七、辅食添加中的不合理现象	83
十八、牛奶喂养的常见误区	84
十九、该不该让宝宝使用安慰奶嘴	87
二十、宝宝只认母乳怎么办	88
二十一、宝宝喝酸奶要注意什么	89
二十二、4个喂养宝宝的最佳时机	92
二十三、宝宝不爱喝水怎么办	94
二十四、让宝宝独立进食的窍门	95
二十五、宝宝每天要补多少钙	97

04 婴儿物品

一、儿童床上用品的选择	102
二、如何给宝宝选书和读书	105
三、怎样为宝宝选玩具	106



四、选择玩具的要点	110
五、婴幼儿日用护理品的选择	111
六、如何给宝宝选餐具	114
七、宝宝母乳喂养用品准备	120
八、宝宝使用电热毯注意事项	122
九、为宝宝的拉撒做准备	123
十、宝宝的驱蚊用品	124
十一、宝宝的防晒用品	127



05 婴儿出行

一、带婴儿外出需要注意的问题	132
二、乘坐常见交通工具的安全提醒	136
三、如何选择妈妈包	138
四、怎样选择童车	140
五、宝宝外出时哭闹不停怎么办	142
六、冬季带宝宝外出需要注意的问题	144
七、如何使用婴儿背袋	146
八、如何带婴儿去商店购物	147
九、如何带婴儿乘坐飞机	148
十、婴儿安全椅	150
十一、如何应对婴儿晕车	154
十二、如何处理婴儿中暑	157
十三、宝宝外出玩不愿意回家怎么办	158



01

婴儿睡眠





01 婴儿睡眠

一、新生儿睡眠有哪些特点

1. 从宝宝出生到生后28天这段时间叫做新生儿期。这个时期宝宝大脑皮层的兴奋性较低，外界来的刺激对新生儿来说都是过强的，因此持续和重复的外界刺激使宝宝非常容易感觉疲劳，致使皮层兴奋性更低，而进入睡眠状态。所以，在新生儿期，宝宝除饿了要吃奶才醒来，或哭闹一会儿外，几乎所有的时间都在睡觉。一般来说，新生儿一昼夜的睡眠时间为18~20个小时。

2. 经过各国心理学家仔细观察研究证实：按照新生儿觉醒和睡眠的不同程度，宝宝的睡眠分为两种状态：安静睡眠（深睡）和活动睡眠（浅睡）；另一种是介于睡眠和觉醒之间的过渡状态，即瞌睡。

3. 安静睡眠状态：宝宝的面部肌肉放松，眼闭合着。全身除偶尔的惊跳和极轻微的活动外，没有其他的活动，呼吸也是很均匀的。此时，宝宝处于完全休息状态。



4. 活动睡眠状态：眼通常是闭合的，仅偶然短暂地睁一下。眼睑有时颤动，经常可见到眼球在眼睑下快速运动。呼吸不规则，比安静睡眠时稍快。手臂、腿和整个身体偶尔有些活动。脸上常显出可笑的表情，如，扮怪相、微笑和皱眉，有时出现吸吮动作或咀嚼运动。宝宝在醒前通常处于这种活动睡眠状态。

5. 瞌睡状态：通常发生于刚醒后或



入睡前。眼半睁半闭，眼睑出现闪动，眼闭合前眼球可能向上滚动。目光变呆滞，反应迟钝。有时微笑、皱眉或噘起嘴唇，常伴有轻度惊跳。当小宝宝处于这种睡眠状态时，要尽量保证他安静地睡觉，千万不要因为他的一些小动作、小表情而误以为“宝宝醒了”，“需要喂奶了”，而去打扰他。



二、新生儿睡眠应注意什么

新生儿除哺乳时间外，几乎全处于睡眠状态。睡眠的数量和质量在某种程度上决定这一时期其发育是否良好。所以，应保证宝宝每天都有充足的睡眠时间。

- 宝宝睡觉时不能处于饥饿状态，睡前最好大小便，卧室要安静、清洁、通风，但不能有穿堂风。
- 由于新生儿自己不会翻身，颅骨又软，若任其长期采用一种姿势睡觉，则可能引起偏头、铲刀头、不对称等头部畸形。因此，必须经常给宝宝翻身，变换睡姿。在其侧卧时，注意勿使耳部压向前方，以免久压变形。



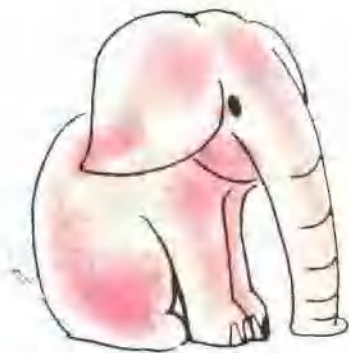
01 婴儿睡眠

- ✦ 3个月左右的小婴儿，虽已度过了新生儿期，但要知道这时仍不能给其用枕头。因为此时宝宝头围大于胸围，若睡觉时再加枕头，会使头部前倾或偏向一侧，影响其呼吸或使其睡不舒适，时间长了，还可能造成头颈部畸形。
- ✦ 即使婴儿稍大些时，枕头也仍应以低、软为宜。现在市场上有卖一种圆形中空橡皮面包圈形状的枕头，对防止宝宝头部畸形有一定作用。

三、新生儿睡眠不安的原因有哪些？如何纠正

正常情况下，新生儿每天大约有18~22小时是在睡眠中，但许多家长都会遇到宝宝睡眠不安的状况。此时应仔细分析宝宝睡眠不安的原因，再予以解决。

- ✦ 你首先要看看宝宝发生睡眠不安的时间是在白天还是夜晚。有的新生儿白天睡觉很好，可是到了夜晚就哭闹不睡了，即人们通常所说的“夜哭郎”。对这样的宝宝，你可以让其白天少睡一会儿，使其疲劳，晚上自然就能睡得好一些了。





- 注意一下室内温度是否过高，是否给宝宝包裹得太多，太热也可导致睡不安稳。此时，宝宝的鼻尖上可能有汗珠，摸摸身上也会潮湿，需要降低室温，减少或松开包被，宝宝感到舒适了自然就能入睡。
- 如果摸一下宝宝的小脚发凉，则表示是由于保暖不好而睡不安，可加盖棉被或用温水袋在包被外保温。
- 大、小便使尿布湿了，宝宝不舒服也睡不踏实，应及时更换尿布。
- 母乳不足，宝宝没吃饱则会影响睡眠，就要勤喂几次，以促进乳汁分泌，让宝宝吃饱。
- 如果上述情况都不存在，而母亲在孕期有维生素D和钙剂摄入量不足的情况，新生儿可能有低钙血症，在此病的早期宝宝也表现为睡觉不踏实，你可给宝宝补充维生素D和钙剂予以纠正。
- 如果除睡眠不安外，宝宝还伴有发烧、不吃奶等其他症状，则应去医院请医生检查诊治。



四、新生儿在睡眠时呼吸节律不规律是病态吗

新生儿平日的呼吸节律常不规律，表现为时快时慢，这种现象在婴儿睡眠时更明显。有些年轻的妈妈为此过分担心，怀疑宝宝是否生病了。其实，这是种正常现象。

- 胎儿在妈妈的腹内，是依靠脐静脉得到氧气，通过脐动脉排出二氧化碳，根本不需要用肺呼吸，但此时，胎宝宝有弱而无效的呼吸动作。分娩后由于产道挤压的刺激，环境温度的改变等各种原因作用于宝宝的呼吸中枢，使新生儿大喘一口气，这是第一次呼吸，紧接着宝宝啼哭，这就有了真正的自主呼吸。
- 初来人世的新生儿，其呼吸肌由于缺乏锻炼，呼吸能力较弱，主要靠膈肌呼吸，所以小婴儿呼吸时胸廓运动较浅，而腹部运动较明显，呈腹式呼吸。由于胸廓较软弱，随膈肌下降而下陷，气体进出肺部均受限制，使氧气与二氧化碳交换不畅，可造成宝宝缺氧而致呼吸节律不整。
- 新生儿呼吸中枢调节功能不健全，亦可引起呼吸节律不规整，尤其在睡眠时，婴儿呼吸表现为时快时慢，甚至有时暂停呼吸。

所以，新生儿呼吸表浅，时快时慢，是属于一种正常生理现象。只要宝宝的皮肤颜色红润，不呈青紫或青灰色，家长就不必惊慌。



五、新生儿应采取什么睡眠姿势

刚出生的新生儿从早到晚大多数时间都在睡眠状态，自己又无能力控制和调整睡眠的姿势，他们的睡眠姿势是由别人来决定的。你知道什么睡眠姿势最有益于宝宝健康成长吗？

睡眠姿势可以分为仰卧、俯卧、侧卧。大多数妈妈喜欢让宝宝仰着睡，但总是仰卧，容易引起头



颅变形，形成扁头，影响头型美观。俯卧睡(趴着睡)是欧美人的习惯，他们认为俯卧睡这种姿势便于肠道内的气体排出，故不易引起腹痛。在新生儿呕吐奶汁的时候也不用担心会引起窒息，同时头的后部(枕部)也不会因仰卧而变得扁平等等。但是，刚出生不久的新生儿颈部肌肉长得不够结实，自己还不能抬头，如不注意，很容易堵住鼻孔呼吸而窒息。这种卧姿在新生儿阶段也不宜采取。



新生儿初生时保持着胎内的姿势，四肢仍屈曲，为使在产道逼进的羊水和黏液流出，生后24小时内，可采取头低右侧卧位，在颈下垫块小手巾，并定时改换另一侧卧位。否则由于新生儿的头颅骨骨缝没有完全闭合，长期睡向一边，头颅可能变形。如果婴儿吃完奶经常吐奶，刚喂完奶后，也要取右侧卧位，以减少漾奶。一般来说，每4小时左右就应该给新生儿调换一次卧姿，同时注意不要把耳轮压向前方。

六、如何抱起、放下小婴儿

小婴儿在出生的几个星期里非常脆弱，需要成人的全面保护，怀抱和爱抚是重要的保护措施。成人一定要把宝宝抱得紧紧的，使其有被紧紧围住的感觉，这样会给予他巨大的安慰感，但怀抱小婴儿一定要注意方法。

➤ 抱起仰卧婴儿：如果婴儿仰卧在床，你可以把一只手轻轻放在

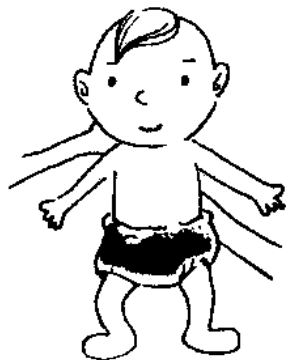


其下背部及臀部的下面，另一只手轻轻放于其头下。这样，两只手同时用力，慢慢地抱起婴儿，使其身体有依靠，头不会往后耷拉。抱起后，将其头小心转放到你的肘弯或肩膀上，使头有依附。

- 抱起侧卧的婴儿：婴儿如果是侧睡在床上，当你要抱起婴儿时，就要先把一只手轻轻放在其头颈下方，另一只手放在其臀下，把婴儿抱进你手中，确保其头不耷拉下来，慢慢地、轻轻地抬高，让其靠近你身体抱住，然后你的手臂轻轻地滑向其头下方，这样可使婴儿的头靠在你的肘部，使其感觉安全。
- 抱起俯卧的婴儿：如果婴儿正在俯卧，你要抱起婴儿时要把一只手轻轻放在婴儿胸部下面，使前臂支住其下巴，再把另一只手放在其臀下，慢慢抬高，使其面向向你，靠近你的身体，你那只支撑其头部的手向前滑动，直到婴儿的头舒适地躺在你的肘弯

上，另一只手则放在其臀下及腿部。这样，婴儿好像躺在摇篮里一样，感到舒适安全。

- 仰卧放下婴儿：把你的一只手置于婴儿的头颈下方，然后用另一只手抓住其臀部，慢慢地、轻轻地将其放下，手要一直扶其身体，直到其重量已落到床上为止。然后，从婴儿的臀部轻轻抽出最靠近你的那只手，用这只手稍稍抬高其头部，使你能够轻轻地抽出另一只手，再轻轻地放低婴儿的头，不要让其头向后掉到床上，也不要太





快地抽出你的手。

- ❖ **侧着放下婴儿**，先让婴儿躺在你的手臂上，头靠着你的肘部，你托着婴儿的头部的手臂轻轻落到床上，先轻轻抽出置于婴儿臂下的那只手。用你抽出的手扶住婴儿头，并轻轻抬高头，这时再轻轻拔出你在婴儿头下的那只手，然后轻轻地放下婴儿的头，婴儿就可以侧卧在床上。



七、关于宝宝睡觉妈妈最容易犯的错误

如何让宝宝睡好觉？这是爸爸妈妈最关心的事。宝宝只有睡好觉，才能精神饱满，食欲好，健康快乐地长大。要让宝宝每天都有好的睡眠，你要避免犯以下错误。

1. **错误——让宝宝睡软床**。宝宝每天有一半的时间是在床上度过的。许多家长认为柔软的床，或是将小床铺得软软的，宝宝能充分地放松全身的肌肉，不仅会睡得安稳、踏实、舒服，而且在天凉时也很暖和。其实，这样对宝宝的生长发育极为不利。这是因为：

- ❖ 宝宝的骨骼还很软，可塑性大，在软床上侧卧时，便会增加脊柱的生理性弯曲度，使脊柱两旁的韧带和关节负担过重，时间一久，不仅容易形成驼背或侧弯畸形，而且可能造成腰部疼痛及不舒服