

世界卫生组织
母婴健康中心专家
真情奉献

新生儿 养护 全书

尚品 编著

爱心呵护
科学养育



内蒙古科学技术出版社

世界卫生组织
母婴健康中心专家
真情奉献

新生儿 养护 全书

江苏工业学院图书馆
藏书章

尚品 编著



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新生儿养护全书 / 尚品编著. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2007.6

ISBN 978-7-5380-1550-8

I.新… II.尚… III.婴幼儿—哺育 IV.TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 066821 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮购电话/(0476)8231843

邮 编/024000

出 版 人/额敦桑布

组织策划/欧 东

责任编辑/刘 爽

封面设计/沈 琳

印 刷/三河腾飞印务有限公司

经 销/全国各地新华书店

字 数/300 千

开 本/787 × 1092 1/16

印 张/16

版 次/2007 年 6 月第 1 版

印 次/2007 年 6 月第 1 次印刷

定 价/26.80 元

前言

新的生命降生了，该如何养育这个娇嫩的生命，如何照顾他的吃、喝、拉、撒、睡、玩？很多刚刚做了妈妈的人都会觉得束手无策。

本书分为四个部分，第一部分是迎接新生儿，从宝宝的日常护理到母乳喂养、人工喂养，给予最实用、最细致的指导，让新手妈妈不再手忙脚乱，

第二部分是动手动脑时间，从玩具和亲子游戏两个方面指导妈妈对宝宝进行初期的智力开发。不要因为宝宝太小而忽略了智能和情商的训练与提升，亲密的母子关系再加上适合的玩具将有助于宝宝体能和智能的提高。

第三部分是宝宝与生活，最科学的辅食添加方案、最实用的安全提案，让每一个新手妈妈都能轻松掌握，给宝宝健康安全的成长空间。

第四部分是疾病与健康，提供宝宝常见异常和疾病的相关知识。

本书由世界卫生组织母婴健康中心专家团队精心打造，在内容和编排体例上具有独特的优势。内容科学、严谨、实用，体例新颖、便于阅读，是每一位新生儿妈妈的慧眼所得。



●母乳是婴儿的最佳食品

●母乳中含有多种抗感染功能较强的体液免疫成分，特别是婴儿出生后7天内母亲所分泌的初乳蛋白质含量高，含有大量的免疫球蛋白，具有排菌、抑菌、杀菌作用。初乳被称为婴儿最早获得的口服免疫抗体，是婴儿上等的天然疫苗。

●采用纯母乳喂养，对母亲大有益处。母乳喂养可以抑制雌激素排卵，产生哺乳闭经期，达到避孕目的，减轻母亲生育手术引起的痛苦。同时，及时开始母乳喂养，伴随吸吮而产生的催产素。能促进子宫收缩，减少产后出血，促使子宫复原。

●纯母乳喂养、哺乳期长可以提高宝宝智商，通过婴儿与母亲的频繁接触，强化机体刺激和神经反射，加深母子感情，有利于婴儿心理健康。



让生命之花更加绚烂

策 划：欧 东
责任编辑：刘 爽
文字统筹：李月英
封面设计：沈 琳
版式制作：杨永铎
插 图：熊 伟

目 录

contents

第一篇 迎接新生儿

新生儿必备用品准备计划	2
新生儿必备用品清单	2
衣 物	3
睡眠用品	5
进食用品	7
洗澡、护肤用品	10
外出用品	10
新生儿的生理状况	14
新生儿的生理状况	14
新生儿的感知能力	17
新生儿的日常养护	19
睡 眠	19
清洁与洗澡	25
衣 着	28
臀部照护	30
臀部护理	32
抱与背	35
哭闹与安抚	37

母乳喂养及常见问题处理 42

母乳喂养 42

熟悉婴儿对乳房的反应 45

喂养方法和喂养时间 45

母乳喂养常见问题及其对策 48

上班后的母乳喂养 53

不宜母乳喂养的情况 54

人工喂养与混合喂养 57

市场上的代乳品 57

人工喂养 61

喂哺牛奶 62

每天的奶量 63

混合喂养的顺序 64

1~3 个月新生儿的喂哺 65

第二篇 动手动脑时间

努力培养资优宝宝 74

重视婴幼儿早期教育 74

培养资优宝宝的六种方法 74

宝宝大脑、小脑的发育 76

宝宝周围神经的发育 77

宝宝的视觉发育 77

宝宝的听觉发育 78

宝宝味觉和嗅觉的发育 78

宝宝皮肤感觉的发育 78

宝宝运动能力的发展 79

宝宝语言能力的发展	80
宝宝对周围物品的反应能力	81
宝宝对周围环境的反应能力	81
宝宝注意力和记忆力的发展	82
宝宝思维的发展	83
宝宝情绪与情感的发展	84
宝宝意志的发展	84
宝宝性格的发展	85
婴儿玩具选择指南	86
好玩具的标准	86
不同月龄婴儿的玩具	87
促进婴儿发育的亲子互动游戏	92
亲子互动促进婴儿情商与智商发展	92
重视婴幼儿感官发展	93
不同阶段的亲子游戏	93
亲子游戏精选	94
婴儿体格锻炼	100
体格锻炼应遵循的原则	100
沐浴	100
婴幼儿体操	103
按摩	107
婴幼儿锻炼的注意事项	110

第三篇 宝宝与生活

婴儿辅食添加有学问	114
-----------------	-----

营养常识	114
------------	-----

辅助食品的添加	137
---------------	-----

4~12个月婴儿日常营养方案	145
----------------------	-----

第4个月	145
------------	-----

第5个月	148
------------	-----

第6个月	150
------------	-----

第7个月	153
------------	-----

第8个月	155
------------	-----

第9个月	157
------------	-----

第10个月	159
-------------	-----

第11个月	161
-------------	-----

第12个月	164
-------------	-----

宝宝喂养常识	167
--------------	-----

怎样为宝宝选择奶粉	167
-----------------	-----

怎样给宝宝添加鸡蛋黄	168
------------------	-----

果汁和果泥的制作	168
----------------	-----

菜泥和碎菜的制作	169
----------------	-----

泥糊状荤菜的制作	169
----------------	-----

让宝宝学习用餐具进餐	170
------------------	-----

不要喂得太多	171
--------------	-----

给宝宝一个安全舒适的成长空间	172
----------------------	-----

居室的选择与布置	172
----------------	-----

居室中电器的使用	174
----------------	-----

环境污染及意外事故的预防	175
--------------------	-----

婴儿家庭意外紧急处理方法	179
--------------------	-----

紧急处理的原则和方法	179
------------------	-----

常见意外的紧急处理	182
-----------------	-----

婴幼儿外出与旅行安全守则	192
--------------------	-----

外出	192
----------	-----

旅行	192
----------	-----

可能受到的伤害	193
---------------	-----

第四篇 疾病与健康

预防接种	196
------------	-----

预防接种与计划免疫程序	196
-------------------	-----

预防接种的疫苗	198
---------------	-----

家庭健康护理	205
--------------	-----

日常健康护理	205
--------------	-----

疾病时的护理	207
--------------	-----

疾病时的饮食	212
--------------	-----

婴幼儿常见异常	215
---------------	-----

体温异常	215
------------	-----

咳嗽和喉咙异常	216
---------------	-----

大便异常	218
------------	-----

小便异常	219
------------	-----

呕吐	221
----------	-----

面色异常	222
------------	-----

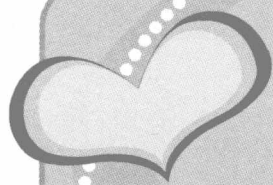
眼睛异常	224
耳鼻异常	226
口唇、口腔与咽部异常	228
皮肤异常	229
指甲与头发异常	236
腹部异常	238
婴幼儿心脏病	239
婴幼儿弱智	240
婴幼儿生长激素缺乏症（侏儒症）	241

婴幼儿常见传染性疾病 242

流行性腮腺炎	242
流行性乙型肝炎	242
百日咳	243
小儿麻痹	243
痢疾	244
流脑	244
病毒性肝炎	245
小儿结核	246
肠道寄生虫感染	246

第一篇 迎接新生儿

新的生命来到了父母的身边，辛苦了10个月的妈妈又要投入到养育宝宝的工作中了。从了解宝宝开始，为宝宝准备必要的物品，掌握哺乳知识，给予宝宝最精心、最体贴的照顾，让宝宝的生活有个美好的开始。



新生儿必备用品准备计划

新生儿必备用品清单

总的来说，父母必须为孩子准备的婴儿用品有：

衣服类

长、短内衣各两三件，连身衣两三件，外套两件，软鞋、棉袜、手套各一两套，小号尿布两包，纱布手帕10块，围兜两三个。

睡眠用具

婴儿床1个，床垫1个，床单和被子两两套，睡袋1个。

洗澡用品

浴盆、浴垫各1个，大、小浴巾各2条，婴儿专用洗发精、沐浴露各1瓶，婴儿爽身粉、护肤油各1瓶，棉签1盒，棉球若干。

喂奶用品

大、小奶瓶各2个，奶嘴两个，奶瓶刷1个，消毒锅1个，消毒纱布若干。



妈妈为新生儿准备衣物，手中拿着一件小衣服，身边是一些宝宝的衣物、小毯子等

其他

婴儿手推车 1 辆，体温计 1 个，指甲剪 1 把。

衣物

为新生儿准备哪些衣服

孩子快呱呱坠地了，年轻的父母们就得开始为孩子准备衣服了。一般来说，孩子衣服的多少可根据家庭的经济状况、季节和地区而有所变化，但至少应准备这样几件衣服：

① 3 件贴身的单衣。新生儿容易吐奶，需要及时更换，如果能多准备几件就更好。

② 3 件毛衣。

③ 2 件棉衣，最好稍大一些。

④ 一条小绒毯，外出时可起到挡风保暖的作用。

衣服的材质

婴儿的皮肤娇嫩，做衣服的料子以质地柔软、容易吸水、透气性强的纯棉布料为好，贴身的衣服更不能选用化纤面料。化纤织物不仅不吸汗、不透气，而且由于在生产过程中，树脂经过甲醛等化学品的处理，织物中可能还残留少量的甲醛或其他化学品，因此可能引起婴儿皮肤过敏。丝绸织物做成的内衣，虽然穿上去有舒适感，但不易吸水，偶尔也会导致过敏性皮炎，因此最好不要贴身穿。冬服可采用非棉织物，填料可为化纤，但贴身层还是应用棉织物。

衣服的款式

① 套头与开襟。婴儿衣服的式样要考虑穿脱方便。新生儿头大、颈无力，套头式服装穿脱会非常困难，而开襟式是比较合适的。3个月以上的婴儿可穿套头式的衣服，但要在肩部开口。

② 领口。婴儿的脖子短而粗，无领的款式较适合。领口要大小适中，太大



不利于保暖，太小则会卡脖子，使婴儿不舒服。要避免领口边粗糙或领口有花边的设计，这样会磨伤婴儿下颌皮肤。

④ 纽扣与系带。纽扣质地硬，容易擦破皮肤，掉落后还可能被婴儿误吞而发生意外。因此纽扣最好不要用在婴儿的服装上，而应用系带来代替纽扣。系衣服的带子最好系在胸前，免得孩子睡眠时感到不舒适。

⑤ 连身衣与上下装。连身衣比较适合于婴儿，而衣裤分开的上下装比较适合于较大幼儿。连身衣的缝合位置最好在衣服侧面，后背应平整无分割线，因为婴儿大部分时间是在睡觉，后背的花哨设计会造成婴儿不舒服。连身衣的下半身应为开敞式（可以用纽扣扣住），以方便换尿布。

⑥ 衣袖。婴幼儿衣服的袖子要足够宽，因为他们穿衣时需要成人辅助（从袖口伸手去牵出孩子的手），袖口太窄不利于穿脱。另外，宽袖子也方便孩子上肢的活动。

衣服的颜色

新生儿服装的色彩应柔和、清爽，可选择粉嫩色调的颜色，如乳白、粉红、粉蓝等，小花型图案比较合适。颜色浅淡的衣物脏污时容易辨认，有助于保持服装的清洁。另外，购买衣物时要注意面料应不褪色、掉色，要观察面料是否有脏污。衣服在第一次穿之前，要洗干净。

衣服的大小

婴幼儿的衣服应宽松一些，既便于穿脱，又有利于手脚的活动，促进四肢的发育。

其他用品

袜子和手套一定要注意内部没有线头，以避免线头纠缠在婴儿的手指或脚趾上。袜口要稍松，否则会影响婴儿血液循环。婴儿帽子要有一定的弹性，且要比较宽松。

答疑解惑：新生儿衣服能不能放置樟脑丸



樟脑丸是家庭常用的防止衣服被虫蛀的化学用品，其主要成分是萘酚，具

有强烈的挥发性。当人穿上放置过樟脑丸的衣服后，茶酚可以通过皮肤进入血液。出生后不久的新生儿体内可结合茶酚的酶还不成熟，数量很少，因此茶酚非常容易进入红细胞，使大量的红细胞被破坏，导致婴儿急性溶血，甚至危及生命，或留下不同程度的后遗症，如智力低下、运动障碍等。

因此，存放新生儿的衣物时不要用樟脑丸。如果已经放了，则要在穿之前几天把衣服放在阳光下曝晒，让樟脑丸的气味挥发掉。父母的衣服放置了樟脑丸后，穿之前也要晒一阵子，待樟脑丸的气味消失后再穿，以免新生儿接触后发生溶血。

睡眠用品

小床

给孩子买床，很多人觉得最重要的是舒适，只要孩子躺着舒服即可。这个没错，但更重要的是结实和安全。国外统计表明，每年大概会有40%的婴儿猝死案例直接与婴儿床有关。婴儿床设计得是否科学、合理，直接关系到婴儿的生命是否安全。买婴儿床时要注意以下方面：

① 材质 目前市场上婴儿床的主要用料有：金属（以铁为主）、塑料和木料3种。金属材料的虽然最为结实，但其质感差，冰冷且过于坚硬，不适合婴儿。塑料的易变形，因此还是以木质的最理想，既结实又不至于太硬。

② 大小、高低 床的大小可根据房间的大小而定，高低最好能调节。床面离地面65~75厘米较为适宜，高一点虽然方便照顾，但不安全。

③ 安全性 小床的四周应有栏杆，可以拉上、放下，旁边有插销固定。床的栏杆间距以11厘米左右为好，太宽可能使婴儿从栏杆空隙中滑下，太窄则给护理操作带来不便。栏杆的高度要高出床垫50厘米，如果太低，婴儿一旦学会抓住栏杆站立，就随时会有翻出栏杆的危险；如果太高，母亲抱起或放下孩子时就会感到很累。

床的四角应圆而光滑，以免尖利的棱角挂住婴儿的衣物，对婴儿造成伤害。

如果床是组装的，还要特别留意螺丝是否拧紧、插销的位置是否安全。

④ 涂料 有的小床会涂有鲜艳的色彩，如果涂料中铅超标的话，婴儿就可能发生铅中毒，因为婴儿喜欢用嘴咬栏杆。

