

儿科主任医师写给新手父母的第一本家庭育儿经

儿科主任医师 新生儿护理 全知道

北京市海淀区妇幼保健院 儿童保健科主任医师
崔绍珍 编著



没有不好带的宝宝，
找到方法都是好妈妈

中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

咪咕阅读

儿科
主任医师

新生儿护理
全知道

北京市海淀区妇幼保健院
儿童保健科主任医师

崔绍珍 编著



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿科主任医师：新生儿护理全知道 / 崔绍珍编著.
—北京：中国轻工业出版社，2016.7
ISBN 978-7-5184-0755-2

I. ①儿… II. ①崔… III. ①新生儿—护理学
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第135749号

责任编辑：王巧丽 朱启铭 责任终审：唐是雯
版式设计：金舆设计 责任监印：张京华

封面设计： 奥视创意工作室
Ausun Creative Studio
Tel: 15901207431

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2016年7月第1版第1次印刷

开本：889×1194 1/20 印张：11.5

字数：150千字

书号：ISBN 978-7-5184-0755-2 定价：39.80元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140807S7X101ZBW



前言

我做儿科医生二十多年了，接触过成千上万可爱的孩子。每次家长带着孩子来医院就诊，我都尽可能地讲授一些养育孩子的常识，希望通过科学的养育方法让孩子少生病。孩子一生病，最着急的是家长，听着孩子的哭声，家长急得整夜整夜的不睡觉，真是恨不得病在自己身上。有时候我也会听到家长的抱怨，觉得现在养一个孩子太难了，像是温室里的花朵，稍微冷一点、热一点，或者吃的、玩的不合适就生病了，家长真是掌握不好分寸。还有的时候在门诊室里，姥姥姥爷和爷爷奶奶常因为意见不一致而争执起来。很多次值夜班时，看到心急如焚的家长抱着发烧的孩子来医院挂急诊，我特别能理解家长的心情，也深深感到学习科学有效的育儿方法对家长是多么重要。作为一名儿科医生，我有责任尽我所能去传播科学的育儿知识，让孩子们更健康，让家长们少担心。

恰逢“芝宝贝”的总编辑菅波女士向我约稿，她育有三个孩子，对孩子的教育颇有心得，我们一拍即合。我将自己二十多年的从医经验总结归纳为七个大方面，并且每个方面都给予详细的解说，有



些地方还配以操作指示图。随着社会的不断进步，过去的有些育儿方法已经被摒弃，我在书中也就不再提及，书里都是结合了现代社会家庭的发展以及孩子的成长需求，以最专业的方式呈现的育儿理念。在叙述方式上，我尽量采用家长更容易听懂的大白话。让我感到特别欣慰的是，现在的家长有很强的求知欲望，为了孩子的健康、家庭的幸福，努力地尝试各种学习。你们太棒了！我为你们感到骄傲！我也希望大家能因本书而受益，把养育孩子当成生活的一大乐趣，少一些焦虑，多一些自信。

最后，感谢为这本书付出诸多努力的中国轻工业出版社的老师们！祝愿孩子们茁壮成长，家长们轻松愉快！

北京市海淀区妇幼保健院儿童保健科主任医师 崔绍珍

目 录

Contents

Part 1 轻松育儿第一招

新生儿期打好基础

新生儿的养护准备..... 2

宝宝居住的房间..... 2

调乳用品和消毒用品..... 3

合适的衣服..... 4

新生儿的生理特点..... 5

新生儿的分类..... 5

新生儿的模样..... 5

体重和身高..... 6

皮肤特点..... 6

体温特点..... 7

呼吸特点..... 8

心率特点..... 8

毛发状况..... 8

枕秃现象..... 8

“对眼”或“斜视”..... 9

鼻腔特点..... 9

口腔特点..... 9

耳郭特点..... 9

睡眠特点..... 10

新生儿啼哭的原因..... 10

定时定点哭闹..... 11

出生0~3天的黑便..... 12

皮肤黄染..... 12

生理性乳腺肿大..... 13

新生儿马牙..... 13

女宝宝阴道流血..... 13

出生后暂时性体重下降..... 13

新生儿的“舒筋活络”..... 14



四肢抖动·····	14
脂溢性湿疹·····	15
眼屎·····	15
舌苔·····	16
双下肢弯曲·····	16

新生儿护理····· 17

注意保暖·····	17
尽早吸吮·····	17
皮肤护理·····	17
清洁要点·····	17
洗澡的方式·····	18
尿布的选择·····	21
尿布的更换·····	21
脐带消毒和护理·····	22
新生儿臀红·····	23
打嗝·····	23
溢奶·····	24
吐奶·····	24
拉肚子·····	24
便秘·····	24
肚子咕噜响、排气多·····	26
打疫苗之后的护理·····	26
补充鱼肝油和钙剂·····	27
红疹·····	27

预防宝宝感染疾病·····	27
早产儿·····	28
早产儿的特别护理·····	29
双胞胎·····	30
产后 42 天检查·····	30

新生儿用药常识····· 32

新生儿常用护理药品·····	32
新生儿用药时的注意事项·····	32
新生儿的喂药方法·····	33

新生儿的多元智能开发与情商培养····· 34

新生儿的神经反射·····	34
看的能力·····	35
练习追视和长久注视·····	35
视觉练习的注意事项·····	36
听觉特点·····	36
听觉训练，重在交流·····	37
模仿和记忆能力·····	37
触觉能力训练·····	38
俯卧抬眼和抬头·····	40
抓握练习·····	40
性格培养·····	40
足跟血筛查·····	40



Part 2 轻松育儿第三招

母乳喂养 or 人工喂养

父母应该了解的营养知识.....42

蛋白质.....	42
脂肪.....	42
糖类.....	42
均衡营养.....	42
维生素.....	43
叶酸.....	44
矿物质和微量元素.....	44

母乳喂养.....46

母乳喂养的好处.....	46
影响母乳分泌的因素.....	46
如何保证母乳充足.....	46
何为初乳.....	46
“前奶”和“后奶”.....	47
母乳与配方奶、动物乳汁的区别.....	47
母乳喂养的方法.....	48
按需喂养与喂奶时间.....	48
哺乳姿势.....	49
喂奶前的准备工作.....	50
喂奶方法与步骤.....	50
喂奶的注意事项.....	50
出生3~4个月内的水分和 营养物质的补充.....	50
应对宝宝夜间频繁吃奶.....	51
宝宝患病时怎样哺喂母乳.....	51
妈妈患病时的母乳喂养.....	52

母乳不足对宝宝有什么影响.....	53
母乳不足的原因.....	53
如何改善母乳不足.....	53
适时挤奶.....	54
用手挤奶.....	54
用吸奶器吸奶.....	55
用热瓶挤奶.....	56
如何保存母乳.....	56
怎样防止胀奶.....	57
乳头异常如何喂奶.....	57
保护哺乳期的乳房.....	57
积极应对乳腺炎.....	58

人工喂养.....60

奶粉喂养.....	60
喂奶次数、间隔和每次喂奶量.....	61
配方奶粉的调配方法.....	62
如何用奶瓶给宝宝喂奶.....	63
奶嘴的使用.....	63
鲜牛奶喂养.....	64
炼乳喂养.....	64
鲜羊奶喂养.....	64
豆类代乳品.....	65

混合喂养.....66

母乳和奶粉同时喂.....	66
母乳和奶粉分开喂.....	66

Part 3 轻松育儿第三招 辅食添加大学问

添加辅食的好处.....68

添加辅食补充乳类营养素的不足.....	68
锻炼咀嚼、吞咽和消化能力.....	69
为顺利断奶做好准备.....	69

添加辅食四原则.....70

从少到多.....	70
由稀到稠.....	70
由细到粗.....	70
由一种到多种.....	70

各月龄添加辅食的顺序和种类...71

出生3周.....	71
4~5个月.....	71
6个月.....	72
7~8个月.....	73
9~10个月.....	73
11~12个月.....	74

宝宝的重要辅食——营养米粉...75

宝宝米粉的种类.....	75
开始添加米粉的时间.....	76

宝宝米粉的选择.....	76
米粉应该吃多长时间.....	77
宝宝米粉的冲调方法.....	77

断奶宝宝怎么喂.....78

断奶的合适月龄.....	78
断奶的最佳季节.....	78
断奶的方法.....	78

各月龄常用辅食制作实例.....80

4~5个月 制作蔬菜汁、果汁.....	80
番茄汁 / 苹果汁.....	80
玉米汁 / 猕猴桃汁.....	81
胡萝卜汁 / 油菜汁.....	82
黄瓜汁 / 草莓汁.....	83
6~8个月 制作泥状食物.....	84
胡萝卜泥 / 茄子泥.....	84
土豆泥 / 南瓜泥.....	85
红薯泥 / 蛋黄泥.....	86

鱼肉糊 / 肉泥 87

虾泥 / 猪肝泥 88

9 ~ 12 个月 制作软块状食物 89

骨汤面 / 奶油豆腐 89

蒸嫩丸子 / 虾仁菜花 90

萝卜鸡 / 清烧鱼 91

宝宝益智食谱 92

红枣奶茶 / 芝麻豆奶 92

胡萝卜豆浆 / 鱼肉豆腐羹 93

鸡泥肝糕 / 小米鸡蛋粥 94

番茄鱼泥 / 虾仁蛋饺 95

宝宝开胃食谱 96

酸溜白菜 / 番茄荷包蛋 96

苹果杏泥 / 番茄豆腐 97

豆腐凉菜 / 凉拌豆角 98

空心粉番茄汤 / 内酯豆腐 99

凉拌茄子 / 炒大头菜 100

宝宝补铁食谱 101

虾皮紫菜蛋汤 / 排骨冬瓜汤 101

鸡蛋软饼 / 炖双皮蛋 102

辅食添加常见问题 103

果汁添加多少合适 103

母乳越来越少时，

可以早一点添加辅食吗 103

宝宝吃辅食时不耐烦怎么办 103

添加辅食以后出现便秘怎么办 104

添加辅食以后拉稀、大便次数增加

怎么办 104

宝宝喝粥时容易吐出碎米怎么办 104

宝宝的大便中可见到未消化的残菜

怎么办 105

宝宝不愿意用小勺吃辅食怎么办 105

宝宝吃饭时没有咀嚼动作怎么办 105

宝宝偏爱辅食有问题吗 105

市场上加工好的婴儿辅食

能给宝宝吃吗 106

宝宝患腹泻是否应停辅食 106

宝宝一边吃一边玩怎么纠正 106

宝宝吃饭速度慢怎么办 107

宝宝吃饭时喜欢站在椅子上怎么办 107

超重宝宝需要减肥吗 107

宝宝食物过敏怎么办 107



Part 4 轻松育儿第四招

成长发育有规律

婴幼儿体格发育····· 110

身高·····	110
体重·····	112
头围·····	114
脊柱·····	115
乳牙·····	116

婴幼儿体格锻炼····· 117

日光浴锻炼·····	117
空气锻炼·····	117
游泳锻炼·····	118

婴幼儿体操锻炼····· 119

婴幼儿体操锻炼的好处·····	119
1~6个月的宝宝操·····	119
7~12个月的宝宝操·····	121

婴幼儿睡眠····· 122

不同月龄宝宝的睡眠时间·····	122
宝宝睡前哭闹·····	122
纠正不良睡眠方式·····	123
纠正睡眠颠倒·····	123
宝宝睡眠不踏实·····	123
睡眠姿势·····	124

Part 5 轻松育儿第五招

智力发育与早期开发要重视

智力的一般常识····· 126

什么是智力·····	126
婴幼儿智力发育规律·····	126
智力发育的个体差异·····	127

0~1岁宝宝智力发育特点·· 129

0~1岁宝宝动作发展的顺序·····	129
语言发育的环境与条件·····	130
语言发育的三个阶段·····	131

视觉发育·····	131
听觉发育·····	132
触觉发育·····	133
味觉和嗅觉发育·····	133
注意力发育·····	133
记忆力发育·····	133
思维发育·····	133
情感发育·····	134
性格(个性)发育·····	134

1个月宝宝发育特点和训练:

睡眠和啼哭····· 136

体格发育·····	136
运动发育·····	136
视、听、味觉发育·····	136
语言发育·····	137
认知与生活交往能力·····	137

2个月宝宝发育特点和训练:

微笑和主动····· 138

体格发育·····	138
运动发育·····	138
语言发育·····	139
认知和生活交往能力·····	139

3个月宝宝发育特点和训练:

俯卧抬头和抬胸····· 140

运动发育·····	140
语言发育·····	140
认知与生活交往能力·····	140

4个月宝宝发育特点和训练:

翻身玩耍自如····· 141

运动发育·····	141
语言发育·····	141
认知和生活交往能力·····	141

5个月宝宝发育特点和训练:

认识妈妈的脸····· 142

运动发育·····	142
语言发育·····	142
认知和生活交往能力·····	142

6个月宝宝发育特点和训练:

独坐玩耍····· 143

运动发育·····	143
语言发育·····	143
认知和生活交往能力·····	144

7个月宝宝发育特点和训练:

用手势表达喜爱····· 145

体格发育·····	145
运动发育·····	145
语言发育·····	146
认知和生活交往能力·····	146

8个月宝宝发育特点和训练:

爬行····· 147

运动发育·····	147
语言发育·····	147
认知和生活交往能力·····	147

9 个月宝宝发育特点和训练:

表达“要”与“不要”的意愿··· 148

运动发育····· 148

语言发育····· 148

认知和生活交往能力····· 148

10 个月宝宝发育特点和训练:

扶着东西站立····· 150

运动发育····· 150

语言发育····· 150

认知和生活交往能力····· 150

11 个月宝宝发育特点和训练:

扶着东西迈步····· 152

运动发育····· 152

语言发育····· 153

认知和生活交往能力····· 153

12 个月宝宝发育特点和训练:

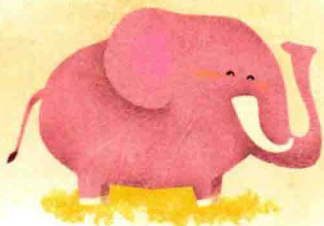
能听懂妈妈的话····· 155

体格发育····· 155

运动发育····· 156

语言发育····· 157

认知和生活交往能力····· 158



Part 6 轻松育儿第六招

婴幼儿疾病护理早知道

新生儿相关性疾病····· 160

出生体重低····· 160

早产儿视力异常····· 161

产后窒息····· 161

新生儿脑病····· 161

头部肿物····· 162

新生儿生理性黄疸····· 162

ABO 血型不合性溶血病····· 162

母乳性黄疸····· 162

新生儿肺炎····· 163

新生儿败血症····· 163

脐炎····· 164

脐疝····· 164

鹅口疮····· 164

鞘膜积液····· 165

小肠疝气····· 165

发热相关性疾病····· 166

婴幼儿的发热特点和护理·····	166
高热惊厥·····	168
普通感冒·····	168
流行性感 冒·····	169
急性扁 桃体炎·····	170
中耳炎·····	170
鼻炎、鼻 窦炎·····	171
疱疹性咽 峡炎·····	171
中暑（暑 热症）·····	172
泌尿系感 染·····	172
淋巴结炎·····	172
脑炎、脑 膜炎·····	173

出疹相关性疾病····· 174

新生儿脓 疱疹·····	174
湿疹·····	174
粟粒疹·····	175
血管痣与 血管瘤·····	175
婴幼儿急 疹·····	175
麻疹·····	175
水痘·····	176
过敏性荨 麻疹·····	176
出血点、 瘀斑样皮 疹·····	176

咳嗽相关性疾病····· 177

百日咳·····	177
咽炎·····	177
支气管 炎·····	177
肺炎·····	177
过敏性咳 嗽·····	178

婴幼儿哮 喘·····	179
-------------	-----

腹泻相关性疾病····· 180

母乳性腹 泻·····	180
生理性腹 泻·····	180
喂养不当 性腹泻（消 化不良）·····	180
胃肠型感 冒·····	181
秋季腹泻 （轮状病毒 性肠炎）·····	181
急性肠胃 炎·····	181
痢疾·····	182
肠套叠·····	182

营养相关性疾病····· 183

肥胖·····	183
营养不良·····	183
维生素 D 缺乏性佝 偻病·····	184
锌缺乏·····	185
贫血·····	185

预防接种及相关问题····· 187

预防接种 的疾病·····	187
什么情况 下不宜预防 接种·····	187
预防接种 后的反应·····	189

看舌象····· 190

正常舌象·····	190
异常舌苔·····	190
饮食调节·····	190





Part 7
轻松育儿第七招

抚触按摩让宝宝更健康

按摩的准备工作..... 192

按摩环境.....	192
按摩体位.....	192
按摩顺序.....	193
按摩介质.....	193
按摩手法.....	194
关于“寸”.....	196
按摩时间.....	197
妈妈要放松.....	197

让宝宝强身健体的按摩..... 198

保护眼睛的按摩.....	198
让牙齿顺利生长的按摩.....	199
让手指更灵活的按摩.....	200
提高双足抓攀能力的按摩.....	201
增强身体平衡与协调能力的按摩.....	201
增强肌肉耐受力的按摩.....	202
增强消化吸收功能的按摩.....	203
脊柱保健按摩.....	204

提高免疫力的按摩.....	206
防治感冒的按摩.....	207
防治咳嗽的按摩.....	207
消除暑热的按摩.....	209
缓解打嗝的按摩.....	210
缓解便秘的按摩.....	210

亲子运动保健操..... 212

宝宝的上肢运动.....	212
宝宝的下肢运动.....	212
宝宝小拳头放松操.....	213
宝宝的仰卧起坐操.....	213
宝宝的腰部运动.....	214
宝宝的跳跃运动.....	214
宝宝的胸部运动.....	215
宝宝的屈肘运动.....	215
宝宝的腿部运动.....	215
宝宝的手部运动.....	216

轻松育儿
第一招

Part 1

新生儿期打好基础

宝宝呱呱坠地，年轻的父母既兴奋又不安，面对这么娇嫩无比的小生命真有些不知所措。那么，你们有没有仔细想过，应该为新生儿做些什么呢？对于新生儿的知识你们又了解多少呢？本章正是考虑到新手父母的这些疑问和困惑，结合多年来的临床经验，详细解答出生头一个月的宝宝有什么生理特点、如何进行家庭护理、怎么应对突发疾病以及如何教育新生儿等问题，帮助你们可爱的宝宝度过“特殊期”，顺利进入“满月”。

新生儿的养护准备

面对即将出生的宝宝，每一位父母既要做好充分的思想准备，又要做好细致的物质准备。

+ 宝宝居住的房间

阳光充足

最好选择朝南的卧室，充足的阳光会给母子带来诸多好处。阳光可以照亮每一个角落，使宝宝视觉能力加强。日光中的紫外线可以杀灭细菌、净化空气。适量的日光照射可以使宝宝感到温暖舒适，同时还可以增强宝宝的机体免疫力，预防佝偻病的发生等。

通风良好

宝宝的房间要通风良好，这样可以减少室内有害微生物的生长，减少室内的空气污染。居室内保持清洁卫生，以湿式清扫为宜，避免灰尘飞

扬。屋内也不要放置过多杂物。

色彩温馨

房间的墙壁可以粉刷成浅黄色、粉色等色调，或张贴浅颜色带有卡通图案的壁纸，宝宝床头可悬挂以红颜色为主的玩具。

温度适中

宝宝居室的温度应随季节的不同变化而调节，有条件的家庭在冬季应使室内温度保持在 $20 \sim 22^{\circ}\text{C}$ ，洗澡时可提高到 $26 \sim 28^{\circ}\text{C}$ 。

保持室内的温度恒定至关重要，室内温度的波动对宝宝体温影响较大。室温过高，宝宝的体温可能会随之升高，出现发热等症状。室温降低，宝宝的体温也会下降。室温太低，且持续时间较长，会使宝宝体温不升，严重时甚至还可能发生新生儿硬肿症并发肺出血而危及生命。