

新手妈妈

育儿指导

李月英 编著

李少芬 主审

- 科学育儿
- 温柔呵护
- 一书在手
- 从从容容

科学权威、细心周到

新手妈妈的
爱心读本

北京科学技术出版社



新手妈妈



育儿指导

李月英 编著

李少芬 主审



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新手妈妈育儿指导 / 李月英编著. — 北京: 北京科学技术出版社, 2007. 1

ISBN 7-5304-3439-X

I. 新... II. 李... III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 128209 号

新手妈妈育儿指导

作 者: 李月英

策 划: 刘长梅

责任编辑: 宗 石

封面设计: 沈 琳

版式设计: 沈 琳

图文制作: 杨永铎

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/24

字 数: 228 千字

印 张: 9

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000

ISBN 7-5304-3439-X/R · 935

定价: 36.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

特别感谢

资深妇产科专家为本书出版付出的辛勤劳动



李少芬

副主任医师，毕业于北京大学医学部

医学系专业。

现任北京大学第四临床医院北京积水潭医院产科主任、北京市西城区围产医学专家组成员、医学事故鉴定专家库成员、

《父母》杂志特聘专家。

曾于比利时根特大学和鲁汶大学进修围产医学及妇科肿瘤学。从事妇产科专业二十多年，具有扎实的理论基础知识和丰富的临床经验。

热心于妇幼保健的科普宣传教育工作，

曾于报刊及杂志发表过多篇科普文章。



《孕妈妈全程生活指导》

★ 全程呵护 全心全意 ★



《新手妈妈育儿指导》

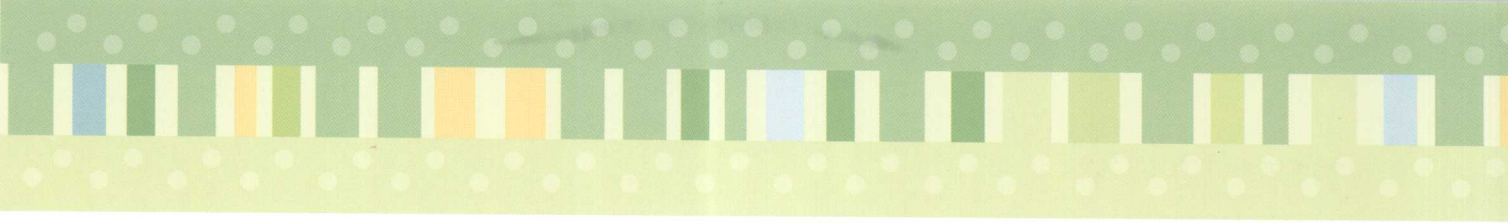
★ 宝宝成长 一点一滴 ★

责任编辑：宗 石

装帧设计：沈 琳

模特宝宝：赵芯仪

张雅舒



养育小生命或许是世上最妙不可言的一种体验了。

小的就是好的，小生命的一颦一笑都那么可爱，
交流和成长的每一个新征兆都叫人那样惊喜不已。

这种体验是不能从任何别的地方获得，

也不能用任何别的体验来代替的。

小生命丰富了大心胸。

生命是一个奇迹，可是，

倘若不是养育过小生命，

对此怎能有真切的领悟呢？

养育小生命是人生中的一段神圣时光。

——周国平



前言

期待已久的宝宝终于诞生了，卸下10个月的负担，为人父母的重大责任才刚刚开始。

面对娇嫩柔软的小宝宝，许多妈妈感到束手无措，该怎样照顾宝宝，怎样抱、怎样喂奶、怎样给宝宝洗澡、穿衣、换尿布……这是许多新手妈妈面对的现实问题。

为了协助新手妈妈妥善照顾小宝宝，兼顾其生理需求、心智发展及日常生活的各个层面，我们组织专业人员并请教临床医生、护理专家、营养师和多位有经验的妈妈，将最新、最实用、最科学的知识传递给各位新手妈妈。

本书按照宝宝的生长发育顺序，按照月份详尽地为妈妈们介绍宝宝的生长发育特征以及每个月的喂养、照顾、常见疾病的处理方法等多方面的内容。内容丰富，体例新颖，阅读、查找起来非常方便，希望本书能成为新妈妈们的好帮手。



目 录

contents



第一章 12 个月育儿课程

0~1 个月课程..... 2

本月计划免疫.....	2
宝宝的成长发育.....	2
喂养指导.....	4
日常护理要点.....	7
怎样使用尿布.....	8
怎样给宝宝换尿布.....	9
本月常见不适(疾病)及护理.....	9

1~2 个月课程..... 14

本月计划免疫.....	14
宝宝的成长发育.....	14
喂养指导.....	14
日常护理要点.....	18
纸尿裤怎么用.....	20
怎样为宝宝穿衣服.....	21
怎样抱宝宝.....	22
本月常见不适(疾病)及护理.....	23

2~3 个月课程..... 26

本月计划免疫.....	26
宝宝的成长发育.....	26
喂养指导.....	27
挤奶的方法.....	31

日常护理要点	32
怎样给宝宝洗澡	33
不要让宝宝睡偏头	34
本月常见不适（疾病）及护理	35

3~4 个月课程

本月计划免疫	37
宝宝的成长发育	37
喂养指导	38
日常护理要点	40
帮助宝宝练翻身	41
本月常见不适（疾病）及护理	41

4~5 个月课程

本月计划免疫	46
宝宝的成长发育	46
喂养指导	47
日常护理要点	49
趴的训练	50
本月常见不适（疾病）及护理	51

5~6 个月课程

本月计划免疫	53
宝宝的成长发育	53
喂养指导	53
日常护理要点	57
为宝宝做眼保健操	58

本月常见不适（疾病）及护理	59
---------------------	----

6~7 个月课程

本月计划免疫	63
宝宝的成长发育	63
喂养指导	64
日常护理要点	65
本月常见不适（疾病）和护理	67

7~8 个月课程

本月计划免疫	70
宝宝的成长发育	70
喂养指导	71
日常护理要点	73
本月常见不适（疾病）及护理	75

8~9 个月课程

本月计划免疫	78
宝宝的成长发育	78
喂养指导	78
日常护理要点	80
爬行的训练	80
本月常见不适（疾病）及护理	81

9~10 个月课程

本月计划免疫	85
宝宝的成长发育	85

喂养指导	86
日常护理要点	88
本月常见不适（疾病）及护理	88

10~11 个月课程 91

本月计划免疫	91
宝宝的成长发育	91
喂养指导	91
日常护理要点	94
本月常见不适（疾病）及护理	96

11~12 个月课程 97

本月计划免疫	97
宝宝的成长发育	97
喂养指导	97
日常护理要点	99
本月常见不适（疾病）及护理	100

第二章 家庭亲子游戏课堂

第一阶段：躺 月龄：0~3 个月 104

宝宝发育特征	104
妈妈需要注意的事	105
0~3 个月的亲子游戏	105

第二阶段：坐 月龄：4~6 个月 108

宝宝发育特征	108
妈妈需要注意的事	108
4~6 个月的亲子游戏	109

第三阶段：爬 月龄：7~9 个月 113

宝宝发育特征	113
妈妈需要注意的事	113
7~9 个月的亲子游戏	113

第四阶段：站、走 月龄：10~12 个月 116

宝宝发育特征	116
妈妈需要注意的事	116
10~12 个月的亲子游戏	116

第三章 宝宝必备用品一箩筐

准备前的常识	122
准备时的评估要点	123
宝宝必备衣物用品	123
宝宝必备哺乳用品	125
宝宝必备家居用品	126
宝宝必备外出用品	127
宝宝心备玩具用品	128
宝宝必备清洁保养用品	130
宝宝必备其他用品	131

第四章 给宝宝一个安全的成长空间

宝宝的居室要求	134
家具、玩具的安全措施	135
给宝宝选择安全汽车座椅	136
婴幼儿乘车安全守则	136
婴儿家庭意外紧急处理方法	137
家庭必备医疗用品	143

第五章 婴儿健康检查

什么时候进行检查	146
健康检查的内容	147
各月龄检查要点	148
婴幼儿成长指标——生长曲线图	155
宝宝发育指标大盘点	157

第六章 宝宝玩具总动员

购买前的准备工作	162
警惕玩具中的安全隐患	163
0~12个月伴随宝宝成长的各种玩具	166

第七章 育婴知识问与答

妈妈的心理忧虑	170
对夫妻关系的忧虑	172
对宝宝大小便的担心	173
对宝宝心智发育方面的忧虑	175
对宝宝身体发育的忧虑	177
对母乳喂养的忧虑	180

附录

新生儿皮肤护理	190
添加辅食的饮食参考	191
宝宝断乳替代食物的制作	191
我国儿童基础免疫程序	204
小儿智能发育筛查（丹佛）参考项目	205
宝宝成长记录卡	206





第一章

12个月育儿课程

第一章 12个月育儿课程

养育婴儿并不是一件容易的事情。要成为一个称职的好妈妈，必须付出辛勤的努力，并耐心地学习。

在“育儿课程”中，按月份详细介绍了照料婴儿的要领。内容涉及宝宝的成长发育、哺乳和育儿要点。

0~1个月课程

成长发育表

男孩 女孩

体重 (千克)	身高 (厘米)	头围 (厘米)	胸围 (厘米)
3.40	3.24	51.4	50.5
34.1	33.5	33.1	32.7

本月计划免疫

新生儿出生后24小时内注射第1次乙型肝炎疫苗。

足月新生儿出生后3天内接种卡介苗。

宝宝的成长发育

头比较大，身长是头部长度的4倍。

新生儿的平均体重为3~3.4千克，身高平均为50厘米，头围大于胸围，身长为头部长度的4倍。身体呈圆筒型，略显瘦弱，手足非常细，皮肤呈玫瑰红色。

新生儿心脏每分钟跳动120~180次，每分钟呼吸30~40次。

新生儿以腹式呼吸为主，可以看到呼吸时腹部的起伏。

每日平均要睡20小时

新生儿期是人一生睡眠最多的时期，每天要睡



20 个小时，睡眠周期约 45 分钟。睡眠周期包括浅睡和深睡。深睡时新生儿很少活动，平静，眼球不转动，呼吸规则。浅睡时有吸吮动作，面部表情多，眼球在眼睑下转动，四肢也有动作。爸爸妈妈不要把这些当作宝宝不适，用过多的喂养或护理去打扰他们。

新生儿出生后，睡眠规律尚未养成，夜间尽量少打扰宝宝，喂养间隔由 2~3 小时逐渐延长至 4~5 小时，使他们晚上多睡白天少睡，尽快和成人的生活规律同步。

新生儿的正常体温

新生儿的正常体温在 $36\sim37^{\circ}\text{C}$ 之间，但新生儿的体温中枢功能尚不完善，体温不易稳定。新生儿的皮下脂肪较薄，体表面积相对较大，容易散热。因此，要注意新生儿的保暖，尤其在冬季，室内温度要保持在 $18\sim22^{\circ}\text{C}$ 。

新生儿一日尿量

新生儿第 1 天尿量很少，为 10~30 毫升。在出生后 36 小时之内排尿都属正常。随着哺乳摄入水分，宝宝的尿量逐渐增加，每天可达 10 次以上，日尿量可达 100~300 毫升，满月前后每日可达 250~450 毫升。

出生 2~3 天后出现黄疸

出生后第 2 天，因皮下血管丰富，新生儿的皮肤



呈红色。但到第 3 天，新生儿的皮肤就开始变黄了。这是因为出生后的新生儿用不着这么多的红细胞，大量红细胞被破坏，而肝脏来不及处理，因此出现黄疸。黄疸在以后的三四天内逐渐加深，到第 7~10 天时才消失。这种黄疸属于生理性黄疸。

大便由墨绿色变为金黄色

多数新生儿在出生后 24 小时内排出大便，这种大便称为胎粪，是墨绿色黏稠的糊状便，一点也不臭。胎粪是由胎儿吞入的羊水、皮肤的脱落细胞和肠道内的黏液组成的，一两天后排尽。





喂养指导

初乳一定要喂给婴儿

产后最初4天的乳汁称为初乳，外观看上去稀薄。略带黄色，但是蛋白质、免疫球蛋白、免疫细胞和微量元素锌、铜、铁等含量高，十分珍贵，不要丢弃。

初乳中所含抗体

初乳中含破伤风菌、百日咳菌、肺炎双球菌、葡萄球菌、溶血性链球菌、白喉菌、沙门氏菌等病菌的抗体，以及脊髓灰质炎病毒、流感病毒、麻疹病毒等抗体。



母乳喂养的好处

妈妈的乳汁是保证宝宝健康的最佳食品，它可以增强宝宝的免疫力，含有极为丰富的营养，也是妈妈迎接宝宝的最好礼物。

母乳营养成分高，含有宝宝生长发育所需的各种营

养要素。母乳中的蛋白质和脂肪质量好，利用率高，易于吸收消化。

母乳中含有足量的维生素和水分，能够满足宝宝的需要。

母乳中含的铁50%能被宝宝所吸收，是各种食物中吸收最好的。

母乳中的钙、磷比例合适，容易被吸收。

母乳的温度适宜，清洁卫生，无菌，并可随时供给宝宝，不受时间、地点的限制，经济、便利。

母乳中含有抗感染的活性白细胞、免疫抗体和其他免疫因子，初乳中还含有大量免疫球蛋白。可以保护宝宝免受细菌感染，不易发生肺炎等疾病。

母乳中含有对脑发育有特别作用的牛磺酸，其含量是牛奶中的10~30倍；同时母乳喂养过程也是对宝宝大脑的良性刺激，可以提高宝宝的智商。

按需喂哺

出生后的最初一两个月，婴儿饿了就应喂哺，不



必定时，也就是按需喂哺。在此基础上，再逐渐养成按时喂哺的习惯，大约每隔3小时喂哺一次。有的父母非常紧张，甚至设好闹钟，铃声一响就喂，也不管婴儿是睡还是醒。这种紧张型的妈妈，乳汁分泌的量肯定是不多的。

● 哺乳时间至多 20 分钟

如果奶量充足的话，一次喂哺时间不要超过20分钟，吸吮时间过长，乳头皮肤容易破损而继发细菌感染。其实，在最初的2分钟里，婴儿已经吸掉了乳房内总奶量的一半，而4分钟里已吸去了80%左右。但是，剩下时间内的吸吮动作也是必要的，它可以促使乳汁分泌。

● 怎样知道宝宝是否吃饱

- 1 喂奶前乳房丰满，喂奶后乳房较柔软。
- 2 喂奶时可听见吞咽声。
- 3 妈妈有下乳的感觉。
- 4 尿布24小时湿6次或6次以上。
- 5 宝宝大便软，呈金黄色、糊状。每天2~4次。
- 6 在两次喂奶之间，婴儿很满足、安静。

7 宝宝体重平均每天增长18~30克或每周增加125~210克。

● 新生儿日哺乳量

正常新生儿全日哺乳平均数（因具体情况不同，会略有出入）

出生后时间（天）	1	2	3	4	5	6	7	14	30
全日哺乳量（毫升）	0	90	190	310	350	390	470	500	560

● 牛奶喂哺参考

年龄	1日奶量 （毫升）	加水量 （毫升）	糖 （克）	次数	1次奶量 （毫升）
第1周	140	280	20	7	60
第2周	280	280	25	7	80
第3周	400	200	30	6~7	85~100
第4周	500	150	33	6~7	90~100





母乳喂养的方法

产后不久，宝宝还不能熟练地吮吸乳汁，而且母乳也不很充足，会有许多不如人意的地方。这里将教给你一些喂奶时的基本知识。

1 先洗手

为了保护没有抵抗力的宝宝，妈妈在授乳之前应该先用香皂认真清洗双手，并用流动水冲净。

2 将乳头周围擦净

用拧干的清洁纱布擦净乳头即可。不要使用带有酒精的清洁棉，那样易使乳头变得干燥，而且还有可能留下气味。

3 事先压挤令乳头进入较易吮吸的状态

用拇指和示指按住乳晕，同时用这两只手指挤压乳头。变换手指位置反复挤压5~6次，直到乳头变得柔软。

4 让宝宝衔住乳头

用单手托住乳房下方，让乳头能够垂直进入宝宝的口中，要让宝宝深含乳头，让乳头能够伸入宝宝舌部上方。宝宝吃奶时上下嘴唇翻起，看不到乳晕的状态是最理想的。

5 轻轻地插入手指将乳头分离出来

左右乳房应交替喂养，时间平均分配，每次喂奶

