

家庭必备 贴近生活

永葆健康 易懂实用

家庭医生诊治全书

JIATINGYISHENGZHENZHISHIQUANSHU

新手妈妈育儿

XINSHOUMAMAYU

新生儿期常会出现的一些特殊情况

特殊情况下婴儿的喂养

婴幼儿常用食物的制作方法

宝典

GOOD HEALTH

○钱尚益 主编

强烈的好奇心和探索欲

婴幼儿语言的发展与训练

新生儿饮食、睡眠和大便的护理

新生儿期的几种特定的生理状态

- ★ 新生儿的生活环境
- ★ 培养幼儿的道德感
- ★ 社交能力的发展培养
- ★ 混合喂养
- ★ 注意力容易分散
- ★ 科学的烹饪
- ★ 开始偏爱父母中的一方
- ★ 平衡膳食
- ★ 培养宝宝独立生活能力
- ★ 宝宝的衣着

★ 新生儿洗澡
★ 新生儿的发育状况

内蒙古人民出版社

JIATINGYISHENGZHENZHISHIQUANSHU

家庭医生诊



新手妈妈育儿 宝典

钱尚益 主编

内蒙古人民出版社

Jiatingyishengzhenzhiquanshu

责任编辑: 娜 拉
封面设计: 华傲祥工作室

家庭医生诊治全书(三)

作 者	钱尚益 主编
出版发行	内蒙古人民出版社
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司印制
开 本	850×1168 1/32
字 数	3750 千
印 张	220
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-204-07559-5/R·213
定 价	460.00 元

目 录

第一章 来到妈妈身边	(1)	
第一节 婴儿日常护理	(1)	
一、新生儿洗澡	(1)	
二、新生儿睡眠护理	(4)	
三、新生儿的生活环境	(5)	
四、新生儿饮食护理	(6)	
五、新生儿的排泄护理	(8)	
第二节 婴儿的身体状况	(10)	
一、新生儿期的几种生理状态	(10)	新手妈妈育儿宝典
二、新生儿期常会出现的一些特殊情况	(16)	
三、新生儿的发育状况	(17)	
第三节 婴儿的喂养	(19)	
一、人工喂养	(19)	
二、特殊情况下的喂养	(23)	
三、母乳喂养	(25)	
四、混合喂养	(39)	
第四节 婴儿的生理机能	(40)	

一、新生儿的呼吸	(40)
二、新生儿的体温	(41)
三、新生儿的皮肤	(42)
第二章 1岁前的婴儿	(44)
★ 第一节 1~2个月婴儿	(44)
一、喂养	(44)
二、日常护理	(51)
三、生理发育	(61)
第二节 3~4个月婴儿	(67)
一、喂养	(67)
二、日常护理	(73)
三、生理发育	(81)
第三节 5~6个月婴儿	(85)
一、喂养	(85)
二、日常护理	(90)
三、生理发育	(99)
第四节 7~8个月婴儿	(107)
一、喂养	(107)
二、日常护理	(114)
三、生理发育	(119)
第五节 9~10个月婴儿	(128)
一、喂养	(128)

二、日常护理	(131)
三、生理发育	(139)
第六节 11~12 个月婴儿	(144)
一、喂养	(144)
二、日常护理	(151)
三、生理发育	(158)
第三章 1~2 岁的幼儿	(166)
第一节 游戏与锻炼	(166)
一、讲故事提问题	(166)
二、益智游戏	(168)
第二节 语言的发展	(173)
一、13~15 个月：儿语时期	(173)
二、16~18 个月：单词句	(179)
三、19~21 个月：双词句	(183)
四、22~24 个月：说“不”	(188)
第三节 行为特征	(193)
一、喜欢乱扔东西	(193)
二、独立性与依赖性齐头并增	(195)
三、强烈的好奇心和探索欲	(197)
四、注意力容易分散	(199)
五、对抗性	(200)

六、模仿性增强	(207)
第四节 营养	(210)
一、科学的烹饪	(210)
二、平衡膳食	(210)
第五节 发育特点	(217)
一、运动机能的发展	(217)
★ 二、身体发育	(222)
三、智力发育	(225)
第六节 教养	(232)
一、培养宝宝独立生活能力	(232)
二、宝宝的衣着	(233)
三、培养幼儿的道德感	(236)
四、社交能力的发展培养	(237)
五、明确可行的规矩	(243)
 第四章 2~3 岁的幼儿	(246)
第一节 营养	(246)
一、营养须知	(246)
二、2~3 岁幼儿常用食物的制作方法	(262)
第二节 教养	(264)
一、2~2.5 岁幼儿智力的发展与训练	(264)
二、2.5~3 岁幼儿智力的发展与训练	(270)
三、2~2.5 岁幼儿语言的发展与训练	(282)

四、2.5~3 岁幼儿语言的发展与训练	(289)
第三节 行为特征	(293)
一、开始偏爱父母中的一方	(293)
二、模仿和依赖性	(294)
三、抗拒性	(295)
 第五章 婴幼儿疾病	(299)
一 肥胖症	(299)
二 小儿腺病毒肺炎	(303)
三 厌食症	(307)
四 性早熟	(311)
五 营养性贫血	(314)
六 小儿头颈歪斜	(320)
七 语言发育迟缓	(322)
八 蚕豆病	(326)
九 婴幼儿急疹	(329)
十 先天性马蹄内翻足	(330)
十一 先天性处女膜闭锁	(333)
十三 小儿斜视	(335)
十三 夜惊	(338)
十四 维生素 A 缺乏症	(340)

第一章 来到妈妈身边

第一节 婴儿日常护理

一、新生儿洗澡

1、洗浴前应准备些什么？

当一个婴儿呱呱落地时，他就是一个新生命的个体，那么即刻就有了他最基本的需要，那就是想求得舒适。于是，我们为这婴儿全身皮肤清洁，并借此机会观察全身有无任何异常情形，那么我们应给予沐浴。所以例行的婴儿沐浴，在照顾婴儿起居上，是很重要的一项。

首先，我们需要做的准备是将沐浴中需用到的物品备齐。例如肛表、消毒脐带用物（如果新生儿脐带未掉落之前，应采取分段沐浴法）、预换的婴儿包布、衣服、尿片，以及小毛巾、大浴巾、脸盆、热水等物。

婴儿是娇嫩的，尤其是新生儿，刚离开最安稳的母



亲子宫不久，而来适应外界的环境，所以我们得很小心地尽量为他设置一理想环境，故除物品上的准备外，沐浴地点可借冷、暖气机或电炉等使室温维持在一般觉得最舒畅的 26~28℃ 之间，热水烫伤了，所以一定在备好的澡盆内，先倒些冷水，再徐徐加入热水，以手腕或手肘处来测水温，而不觉太烫，大约是 41~43℃，是最适宜的水温了。

得最舒畅的 26~28℃ 之间、



当然门窗上也要避免阵风的正面吹袭，以使新生儿在洗澡时，不致着凉。

准备就绪后，我们洗净双手，将肛表头以油霜类润滑后，轻轻的插入婴儿肛门内（插到肛表的刻度开始处，约肛表的 1/3 处），以手固定肛表 2 分钟后取出。只要在 37.8℃ 之下，即表示正常，可安心为他洗澡（洗澡前未必一定要量婴儿体温，如果您用手感觉婴儿体温是正常的，可以不用量。当怀疑到有不正常时再测量）。

特别要提醒的是，别被

2、分段洗浴法

出生后第一周内，新生儿脐带未脱落时，我们所采用的是分段沐浴法。其洗法如下：

脱下婴儿衣服，并将此衣服包裹于胸腹上，暂以保暖。开始洗头、颈及脸部，注意勿使水流入耳内；再以小毛巾擦洗肚脐以上之胸、腹、背部，拭干后，再将肚脐以下的臀、下肢部分，缓缓的置入水中，很技巧地利用肘关节、手臂及手掌之力气，给予安稳的支托及抓牢婴儿之大腿部，整个过程

中，身体的皱褶及弯曲部位，应特别注意洗净擦干，且动作要轻柔，使婴儿有安全感。

若婴儿肚脐已脱落，可在洗净脸部之后，将婴儿颈部以下置入水盆中，成侧卧的姿势，由上而下洗完后，将婴儿改为伏靠的俯卧姿势，以洗背部及臀部肛门处。最后，以双手为支托并抓稳婴儿肩部抱离水盆，置于大浴巾上，擦干身子，磅过体重后抱于洁净的衣物上，妈妈的手先从袖口穿入并抓出婴儿的小手，穿时一定要小心婴儿的肢体关节。我们在给婴儿脱衣服及沐浴时，同时可观察其全身肌肤的情况，如有异样，可即时求医诊治。

如果您的抱法、洗法得当，这前后约半个小时的时间，对婴儿来说，是很舒适

的，除了脸上有愉快的表情外，手脚也会舞动，否则将因您的动作等不安稳而造成婴儿的哭叫不悦。

3、清洁物的选择

市面上所出售的婴儿用中性皂及各种润肤油、痱子粉等，只要当您的宝宝皮肤上没有任何疾患时，都可以适量使用；中性皂的使用是当洗完头、脸之后涂抹于我们手上，再抹到婴儿皮肤上，以免直接刺激婴儿皮肤。至于润肤油脂及痱子粉未必一定要用，如果您觉得宝宝皮肤略干，可抹些油，有痱子时可轻抹些痱子粉油或粉，但均不可直接洒于婴儿皮肤上，要洒在我们手上再抹在婴儿身上。若肌肤有疹块、红臀等情形时，保持干燥，按医生嘱咐擦药才是

最重要的，如果此时用这些保养物品对宝宝等于是种多余的刺激物，只会有害而不利。

★ 还有人希望知道对婴儿衣物类选购的原则，我们是以棉质、轻软、易吸汗、色淡为主，在适宜的室温下，通常以一件内衣、一件外衣再加层包布即可。

洗完澡，小婴儿将露出那最纯洁可爱的小脸蛋，等着您给他充满爱心的哺喂与安抚。

二、新生儿睡眠护理

妈妈们常问：“新生儿需睡多久？”这问题只有孩子自己才能回答。通常大部分的婴儿在最初几个月，只要他吃的够饱，大部分的时间都在睡觉；新生儿每天除了吃奶时间，大约每天睡眠

22~23小时。当孩子渐渐长大后，睡眠时间也会慢慢减少。

新生儿初生时保持着在胎内的姿势，四肢仍屈曲，为了使孩子把出生过程中吸入和吞入的羊水等顺体位流出，最好采用左侧卧的姿势，头部可适当放低些，以免羊水呛入呼吸道内。如果新生儿有颅内出血症状，就不能把头放低了。

如果注意观察新生儿的卧姿，就会发现孩子身体多呈侧卧位，上下肢屈曲。如果将孩子背朝上俯卧，他会将头转向一侧，以免上鼻受堵而影响呼吸。如果让其仰卧，将其上肢伸展，然后放松，孩子会自然将上臂又回复到原来的屈曲状态。了解了小儿喜欢的卧姿，平时就不勉强将小儿的手脚拉直、捆紧，否则会使小儿感到不适，影响睡眠、情绪和进食。

关于小儿的睡姿，欧美国家和中国的习惯不同。欧美人习惯让孩子俯卧睡，而我国则习惯于让小儿仰卧睡。有的学者认为婴儿的突然死亡有些与其俯卧睡有关，因此还是采取仰卧睡较好。

新生儿除吃奶或尿布潮湿的时候是醒着外，几乎都是在睡眠，这既是生长发育的需要，也是大脑容易疲劳的结果。有的新生儿白天睡得少，喂奶次数减少，尿也少，夜晚喂奶后易尿床，尿湿了就哭，哭长了又容易饿，必须再喂，但因哭得很累，很容易不等吃饱就又睡着了。这样则容易较快饿醒。结果，不要多久就形成了夜啼的毛病。解决的办法是白天按时喂奶，尽量让他少睡一些。夜间要逐渐减少喂奶次数，让孩子多睡。

三、新生儿的生活环境

新生儿一天中大多数时间是在睡眠，所以要为孩子准备一个较为安静的房间。

进出的人少、窗户朝南光照好、通风好、不潮湿，周围环境比较安静的房间为最好。有条件的话，最好母婴有专用的房间，条件不允许的话，可在房间内条件较好的地方专为婴儿设一个角，以保证孩子的健康安全。

不要将孩子的床铺放在日光直接照射的地方，或光线从正面照射到眼睛的位置。房间的空气要新鲜，经常通风，但又不要让风直接对着床位吹。扫地、擦桌要湿扫、湿擦，避免空气中尘土飞扬。房间内要禁止有烟。

新生儿对环境温度的要求比较高。环境温度太低，为维持正常的体温，需耗用体内较多的热能，这就会使孩子的生长发育受到影响。如果新生儿体温经常处于36℃以下水平，便会发生酸中毒。环境温度过高，或保暖过度，小儿又会有发热、脱水等现象。因此，环境温度过低或忽冷忽热对新生儿都是非常不利的。正常新生儿房间的温度在20~24℃之间。要经常注意小儿面色及皮肤温度，以了解保暖是否适当及调节房间温度。孩子皮肤发凉，体温低于正常，表明保暖不够，可增加盖被或用热水袋保暖，热水袋水温不宜过高，在50~60℃之间较为合适，应放在棉垫下或棉被外，防止烫伤。被盖也不可过厚过重，避免影响孩子正常的呼吸。如果小儿

皮肤温度较高，潮红，有可能是保暖过度，要适当减少衣、被。要控制好室内温度，不要过份的干燥或潮湿，二者对新生儿都是不利的。

另外，使用电风扇及空调的家庭要注意，不论天气如何热都不要将风扇直接对着孩子吹。使用空调时要注意调节室内温度与外界温差不应超过4~5℃（指夏季降温用空调）。

四、新生儿饮食护理

1、奶瓶等用具消毒

由于新生儿对细菌的抵抗力特别弱，所以餐具应彻底消毒。家庭消毒最简单的办法是煮沸。

煮沸消毒的方法是：把奶瓶、茶匙等用清洁剂和清水洗净，放入锅内。锅内的

水要没过餐具，水开后，保持沸腾状态 10 分钟。因为奶嘴容易损坏，可在停火前 3 分钟时放入即可，最后把餐具取出来，放在清洁的地方保存，上面蒙上一层消毒纱布，以防污染。

2、喂奶

新生儿的胃最初只能容下不足 30 毫升的流食。两周后可逐渐增至 60 毫升，母乳入胃后，大约 3 个小时才能排空，故每次喂奶量要适度。

混合喂养的母乳哺喂每天不得少于 3 次。如果减至 1~2 次，母乳分泌有迅速减退的可能。

人工喂养时，奶瓶上奶头洞口大小要适宜。太小，每次吸吮太少，孩子会厌烦，或者还未吃完就累得睡

着了；太大，则易呛着。奶头的洞口到底多大才合适？可将奶瓶倒置，开始的 1~2 秒钟是细细喷溅出来，后成滴状滴下，则比较合适。

3、不必严格规定吃奶时间

一般体重 3~4 千克的新生儿，平均每 3~4 小时喂奶一次，每天约六七次即可。但是，假如婴儿确实是饿了，即使在吃奶时间的前一小时，也可喂食。或是因为母亲的奶水不够而在吃奶时间之前两小时就已经饿了；那么，也该喂他。其次，当他吃过 3~4 小时后，不必坚持把由睡梦中叫起来吃奶。当婴儿逐渐长大时，他会渐渐拉长吃奶的间隔时间，养成一种规律性的饥饿习惯。

五、新生儿的排泄护理

1、观察新生儿大便

★ 新生儿第一次的大便称为胎便，是黏的、无臭、绿黑色或棕绿色。在出生后 8~24 小时排出，一昼夜排便 3 次总量约为 100 克，而大便的性质在最初一周内，每天都会改变。先由胎便转为墨绿色便，至第 3 天起因伴有胆红素的排泄呈黄绿色颗粒性黏便，质较松软。第 5 天后大便视进食的情形而异。

如果新生儿在出生 24 小时后无胎便排出，应考虑是否有先天性胃肠道畸形。如果胎便过少，应到医院检查。

喂母乳的婴儿在前几个星期内，一天可有 2~3 次的大便，有的在每餐后就大便

一次，而大便的颜色通常是淡黄色，成糊状、稀软状，不太硬，味道微酸。

进食牛奶的婴儿，开始通常都是每天大便 4~6 次甚至更多次。渐渐长大时，次数逐渐减少至一天 1~2 次，而大便多成糊状、浅黄或黄褐色，有的则像搅拌了的鸡蛋一样，凝块散在稀稀的便里，如果婴儿没什么不舒服，而且长得很好，就没关系。

一般而言，如果大便的硬度适当，而且婴儿情况很好的话，次数的多少都没有什么关系，而大便次数及颜色的改变，不及其硬度及气味的改变来得重要。

大便也是检查孩子消化好不好的一面镜子，它能反映出喂养中存在的问题，以及孩子是否患有肠道疾病，能够及时告诉妈妈，及时调整奶量或就医。

如大便次数多，或绿色黏液状，不到吃奶时间就哭闹，这是饥饿的表现，需要增加奶量，及调整奶的质量。

但如果您的孩子大便水份增多，呈蛋花汤样，或是大便含有较多的黏液，有腥臭味，甚至带血丝，就是病态了。如果便血或大便呈果酱样，一定要赶快就医。

当婴儿腹泻时，大便呈喷射状稀水便，常含有黏液而且带有酸臭味。

当婴儿便秘时，婴儿大便很硬，且解不出，脸色潮红，甚至哭闹不安。

2、观察新生儿小便情况

刚出生的婴儿大约有 1/3 于生后立即或不久即排尿，约 93% 的新生儿生后 24 小时排尿，约 99% 的新生儿于生后 48 小时内排尿。

如生后 48 小时仍无尿应该就医。

新生儿每次尿量少，但次数多。于出生 72 小时以后每天排尿 15~20 次。正常的尿液应为淡黄色，清亮透明，有轻微的芳香气味，如果因饮水多而稀释的尿液比重低，可几乎无色。但也有生后 2~5 天的正常新生儿可见尿酸盐尿，浸湿的尿布可略呈黄红色，这与白细胞分解较多，使尿酸盐排泄增加，以及小便较少有关。持续数天后消失。

以上谈到的是正常现象。在这里要提醒年轻妈妈注意的是，如果您孩子的尿是红色的，可能是血尿或血红蛋白尿，如果尿是深黄色并能染尿布，则是不正常现象，应及时就医。如果尿有异常的臭味、霉味，提示有代谢性疾病。