

家庭必备 贴近生活

永葆健康 易懂实用



家庭医生诊治全书

JIATINGYISHENGZHENZHIQUANSHU

# 新一代婴幼儿养育护理

XINYIDAYINGYOU

千万不要让你的婴儿啼哭而不理睬  
常常吸吮奶头有额外的益处  
新生儿与婴儿的食物及其喂养

# 宝典



- ★ 两边乳房的哺乳时间
- ★ 母乳喂养必知
- ★ 保证乳汁充足的供应
- ★ 对新生儿的直接观察
- ★ 乳房的日常卫生
- ★ 减少夜里喂食
- ★ 将婴儿抱在怀里哺乳
- ★ 产后的性生活
- ★ 产后初期的适应
- ★ 授乳期内的饮食
- ★ 为你的婴儿洗澡

益主编

从流质转移到成形食物

对婴儿猛烈或者忽然的刺激

儿什么时候应该添加固体食物

旨可以增加维生素E的需要量

内蒙古人民出版社

家庭医生谈



# 新一代婴幼儿养育护理 宝典

钱尚益 主编

内蒙古人民出版社

JIATINGYISHENGZHENZHISHIQUANSHU

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

<b>第一章</b>	<b>生产与母乳</b> .....	(1)
第一节	产前准备 .....	(1)
第二节	产后对婴儿的护理 .....	(5)
第三节	对新生儿的直接观察 .....	(15)
第四节	对新生儿的初识 .....	(25)
第五节	尽可能早的下决心 .....	(32)
第六节	母乳喂养 .....	(36)
第七节	维持高质量的母乳 .....	(55)
第八节	母与婴的结合 .....	(64)
第九节	哺育母乳益处多 .....	(67)
<b>第二章</b>	<b>日常生活的护理</b> .....	(74)
第一节	抚慰哭泣的婴儿 .....	(74)
第二节	衣服与用品 .....	(80)
第三节	洗澡和卫生 .....	(85)
第四节	玩耍 .....	(98)
第五节	啼哭 .....	(103)
第六节	有关尿布 .....	(114)
第七节	辅食的喂养(4~6个月) .....	(132)
第八节	婴儿的大小便、尿布和其它 .....	(144)
第九节	婴儿的睡眠 .....	(150)



<b>第三章 婴儿的营养食品</b> .....	(161)
第一节 新生儿与婴儿的食物及其喂养 .....	(161)
第二节 营养充分的婴儿配方 .....	(173)
第三节 简便的喂食方法 .....	(179)
第四节 奶瓶喂养 .....	(188)
第五节 什么时候应该添加固体食物 .....	(200)
第六节 婴儿食物的配方 .....	(205)
第七节 最容易忽略的维生素 .....	(210)
第八节 婴儿的营养补充品 .....	(217)
第九节 叫宝宝吃得好 .....	(227)
<b>第四章 婴儿疾病与护理</b> .....	(234)
第一节 常见的婴儿疾病 .....	(234)
第二节 抱持与照料 .....	(246)
<b>第五章 婴儿保健常识</b> .....	(253)
第一节 婴儿的保健 .....	(253)
第二节 婴儿时的异常现象 .....	(254)
第三节 为何会过敏 .....	(262)
第四节 预防感染 .....	(270)
第五节 何时请医生 .....	(279)
第六节 预防比治疗优胜 .....	(286)
第七节 婴儿的健康发育 .....	(297)
第八节 别让迟延造成悲剧 .....	(325)
第九节 孩子也有漂亮的权利 .....	(332)
第十节 为婴儿布置一个安全的家 .....	(340)
第十一节 营养的调节 .....	(344)

# 第一章 生产与母乳

## 第一节 产前准备

### 选择恰当的衣服与器具

为了迎接小宝宝的降临，你一定非常想出去走走，为小宝宝买些东西。商店里各类漂亮的婴儿服装和用品琳琅满目，令人目不暇接，它们都是你朋友认为没有它们就不能过日子的物品。如果必须买的话，就买下。但在孩子穿上这些衣服之前，必须将发票保存好；也不要扯下价格标签。作为未来的妈妈，你可能会感到自己有点奢侈，但好在你可以将那些用不着的衣物换成更实际的东西或更大一些的衣物。

购买做工好、易保养的全套婴儿服装，这可以减去许多麻烦。如果你能迅速地洗衣服和弄干衣服的话，可以少买些衣服。考虑到婴儿可能会吐奶，你又必须多备几件衣服。但不管怎样，每天至少手头有 2~3 套干净衣服，备婴儿尿湿时调换。

最小尺寸的初生婴儿的弹力连衫裤 (Stretchsuit) 只需买 2 件，随后买一些大一个尺寸的衣服。用不着怕衣服买得太大了。即使孩子个头不大，但几星期之后，最小尺寸的衣服就不能穿



了。如果对衣服的尺寸有所怀疑的话，最好的方法是直接量一下，而不是由出生了几个月份来判断。你要经常检查孩子衣服的领口和袖口是否小了，还要保证弹力连衫裤不能太小，以不缚住脚趾为好。

挑选那些经得起洗衣机洗而不变形、不褪色和经得起换尿布而不破损的衣服。这些衣服应易穿易脱，因为婴儿不喜欢被硬拽着进入那些略紧的部位。天然织物（Nature Fibre）是最好的、最舒服的。多穿几件薄薄的衣服可保证婴儿不致于太热或太冷。

最初，婴儿全天穿着同样的衣服。随婴儿渐渐地长大，白天与夜晚的衣服可有所区别。服装要尽可能简单：在夏天穿T恤、短裤或裙子，冬天穿运动衫和宽大的罩衫。你要保证便于换尿布。下面是一张基本的购物单。

为夏天出生的婴儿购物

4~6 件汗衫 / 紧身衣裤（Bodysuit）/ T 恤。

4~6 件薄的弹力连衫裤 / 连裤童装（Romper）/ 睡衣。

2~4 双棉袜。

2 件羊毛衫 / 婴儿短外套。

1 顶太阳帽。

为冬天出生的婴儿购物

4~6 件汗衫 / 紧身衣裤。

4~6 件厚的弹力连衫裤 / 睡衣。

4 双羊毛袜软靴子 / 紧身袜裤。

4 件羊毛衫 / 婴儿短外套。

1 顶羊毛帽和 2 副手套。

1~2 件睡衣或冬天用的睡袋。

1~2 件冬天穿的婴儿车服装（Prmsuit）。

### 其它必需品

婴儿床、摇篮 (Bassinet) 或手提式婴儿床 (Carrycot) 外加防水褥垫。

儿童床大小的 4 张床单 (也可用在摇篮或手提式婴儿床上), 再外加 2 张床单、2 条可机洗的毯子或儿童羽绒被和 2 条床罩。

婴儿床的保险杠 (Cot Bumpers)。

2 张婴儿车用毯或绒毛褥垫、2 条用于摇篮或手提式婴儿床的床罩。

手推童车或可躺式折叠车或婴儿吊兜 (Baby Sling)。

汽车安全气囊座 (Car Safety Capsule)。

婴儿浴缸或浴盆、浴巾、肥皂、浴液和药棉。

换尿布用的垫子 (可将它放置在适当的高度)、湿纸巾或药棉、润肤露 (Lotion)、防护剂 (Barrier Cream)。

矮凳或蹦蹦床 (Bouncer) / 摇椅 (Rocker, 大约 4 周以后的婴儿适用)。

婴儿梳子。

圆头剪刀或婴儿指甲钳。

暖炉 (适用于冬天出生的婴儿)。

### 哺乳用品

如果人工喂养的话, 需备齐下列物品: 消毒用具、量壶 (Measuring Jug)、4-6 个带有奶嘴的奶瓶、奶瓶刷、消毒药片或消毒溶液、婴儿奶粉。

如果是母乳喂养, 需备齐下列物品: 2 只备有乳房衬垫的护理胸围 (Nursing Bras, 一次性或可洗的)、一套人工喂养的器具, 以供后备。

### 尿布

如果你用布尿布的话, 需要 2 打配有安全扣针 (Nappy



Pin)、尿布夹 (Clip) 和尿布衬垫 (Nappy Liner) 的布尿布, 4~6 条尿布垫 (Pilcher) 或塑胶裤 (Plastic Pants), 1~2 个有盖的尿布桶, 尿布卫生粉或消毒液 (Nappy Sanitising Powder or Liquid)。

如果你用一次性尿布的话, 初生婴儿每周约需要 50 块尿布。

### 略大些婴儿的必需用品

必需用品:

★ 高椅或足够安全的架在桌上的凳子、围脖 (Bib)、断奶调羹 (Weaning Spoon)、婴儿叉和调羹、塑料碗、儿童杯 (Training Cup)。

用汽车安全座 (Car Safety Seat) 以代替汽车安全气囊座 (用于大约 6 个月或 9 公斤以上的婴儿)。

若婴儿车的坐椅不能翻起, 为使婴儿能于车中直立, 可买一辆折叠的轻型童车 (Lightweight Buggy/Stroller) 以代替婴儿车 (6 个月以上的孩子可用半躺型或坐型童车)。

非必需但或许有用的物品:

婴儿监视器 (Baby Monitor)。

摇篮曲磁带或具有相同作用的磁带。

晚上用于喂奶的具有调节开关的灯具。

羊皮。

尿布堆放袋。

洗衣篮或袋。

会动的或有音乐的可逗婴儿的玩具。

玩具箱。

安全围栏 (Playpen)。

儿童旅行床 (Travel Cot)。

婴儿奶瓶加热器 (Baby Bottle Warmer)。

弹性床架 (Bouncing Frame, 大约 3 个月以后的婴儿适用)。学步车 (Baby Walker, 当婴儿不需要帮助就能站立时适用)。

### 户外活动用品

配备放有下列物品的旅行袋是最容易不过了, 这些物品为:

可折叠的换尿布垫子、一次性尿布 (多于你实际需要的数量)、湿纸巾 (Baby Wipe)、换尿布时涂的润肤膏 (Nappy Change Cream)、乳房衬垫 (Breast Pad) 或一系列奶瓶器具、围脖、喂食用具、儿童杯、食物和饮料、卫生纸、湿毛巾 (放在塑胶袋内, 供快速清洁用)、换洗衣服、太阳帽、1~2 件婴儿欢喜的玩具。

## 第二节 产后对婴儿的护理

### 产后初期的适应

你已经生下了孩子, 那么, 这些月里所积累起来的激动、恐惧、不适和兴奋均随之而去。这种体力和情感方面的体验, 或许是你有生以来最强烈的一次, 但你一点儿也没有因此而感到震撼。你的兴奋来自于亲朋好友, 你的克服困难的勇气来自于医护人员。而现在, 你终于可以离开别人给你造成的氛围, 恢复自我了。丈夫上班去了, 亲戚也走了, 朋友们都忙于各自的 家庭, 剩下的只有你怀里的婴儿。你独自在家, 陪伴着你的是脆弱娇小、全部依赖你的小生命。你感到害怕吗?

你是否会因此而觉得难以置信呢?

如果自我感觉良好，你就不会感到孤独。人们往往只强调分娩的全过程，而忽略了产后应作些什么事情。可惜，正如几乎没有一本教科书能完美地描述出分娩时的感觉一样，照顾好新生儿也不是用一句话就可说清楚的。但无论是好是坏，总得亲身体验一下吧。幸运的是，它对人类来说，多半是好事。

你刚生下一个头部如柚子般大小的婴儿，所受到的痛楚是可想而知的。你可能为分娩忍受了长时间的疼痛，或接受了剖腹产（Caesarean）、硬膜外麻醉（Epidural）或使用产钳（Forceps）、外阴切开术（Episiotomy）等，因此有许多体力和精神上的创伤需要愈合。然而，最糟的是，所有的人都认为你必定欢天喜地，毕竟你抱着个健康、安详的婴儿，你怎么还会感到心境不佳呢？

外表上你是个骄傲的母亲，而内心深处，你可能会为自己将要担负的所有责任而感到恐惧。你是否开始意识到这个小生命是多么的脆弱呢？还有你可能还不知道将会在自己身上出现的不适吧？是否有人警告过你，在产后的第三天，你的乳房会因充乳而胀痛呢？你的乳头是如此的娇嫩，能吃得消孩子的吮吸吗？你是否知道因为伤口的缝合处非常疼痛，为了坐起来，你得用枕头支撑着身体呢？你知道分娩后大便会有多么的困难吗？如此多的问题，难怪乎女性产后都变得“忧郁”了！

## 身体的改变

这一变化取决于分娩的全过程，每个人的变化都有差异。但每个母亲都不同程度地经历了以下大多数的变化。

**缝合的伤口** 这是最常见的疼痛部位，尤其对初产妇。目前有人发现，会阴周围的按摩（Perineal Massage）可以帮助胎

儿头部较容易地通过阴道口，减少外阴切开或撕裂的可能性。所谓会阴周围的按摩是由你和丈夫，或由你本人来完成的。在分娩前的几周内，每天花上几分钟的时间，用菜油（Vegetable Oil）或护肤油（Skin Lotion）来扩展阴道周围的皮肤。如果你在阅读此段时，正经受着因缝合而产生的疼痛的话，则为了下一次顺利生产，还是很值得记在心上的。当然，如果是产钳接生的话，造成的伤口很大，这时你会感到好像再也不能康复了。不过，可别灰心！因为用热盐浴能帮助伤口愈合。产后的体操也能使肌肉强健，使伤口愈合。在住院期间，医生每天要检查会阴，产后6周还需复诊，以确定伤口是否完全愈合。如果你仍感到疼痛，尤其在你恢复性交后，则必须向医生求助。

出血胎儿分娩后的几天内，会有大量的称为恶露（Lochia）的经血流出。它是产后留在子宫内的剩余物。开始时是红色的，几天后转为棕色，最后呈淡黄，数周后逐渐消失。此外，不时还可能会出现血块。倘若血块很大，应该去看医生。因为这可能是遗留在子宫内的部分胎盘（Placenta）所致。如果不将这遗留的胎盘除去，子宫便会受到感染。如果流出的经血又转至鲜红，则情况十分严重，这可能是产后出血（Postpartum Haemorrhage）的征兆。产后的这段时间千万不能使用内置式卫生棉条（Tampons），事实上，至少在最初的几天内，你必须使用最强吸水性的卫生巾。

**产后痉挛痛** 这是一种产后因子宫收缩，以使子宫恢复怀孕前的状态而产生的痉挛痛（Cramp），一般产后要痛几天。经产妇或胎儿很大的产妇，疼痛会更厉害些，因为子宫需加倍收缩来恢复原状。用母乳喂养婴儿的妈妈，产生的痉挛更剧烈，因为泌乳会刺激子宫收缩。这时候你可吃些较平和的止痛药，或尽量想些高兴愉快的事，以分散你对疼痛的注意力。



★ 排尿 因为产后会阴部分十分敏感，你一定不愿意排尿。排尿时，你会感到非常疼痛，这是因为尿道肿胀的关系，有时肿胀还会导致尿道阻塞。你应该向医生或助产士述说所有的不适，他们会使用导尿管来帮助你排尿。如果用母乳喂养，为避免在婴儿吮吸时产生脱水的感觉，你必须多喝水，以增加你的奶汁分泌。所以必须注意饮水和排尿的平衡。有时，偶尔咳嗽或打喷嚏时，会有尿液渗出，医学上称为压迫性尿失禁（Stress Incontinence），一般因骨盆（Pelvic）底部肌肉拉伸过度而致。通过产后体操会恢复到正常状态。

排便 在分娩后的最初几天，助产士将会很关心你的大肠的工作情况，因为此时，它应趋于恢复正常。你也必须关心此事。你可能会感到排便疼痛，尤其是剖腹产的妇女。在医院里，你会感到排便不舒服和难为情。你可能会便秘，或害怕因任何动作而牵动伤口。若产后 2~3 天内仍未排便，在助产士的建议指导下，你就该用开塞露（Suppository）来帮助排便。为了减少这些麻烦，早餐时，你应吃些麦片粥，并在白天尽可能多地吃些水果、蔬菜，多喝些水。产后继续服用铁剂可防止产后缺铁性贫血，但最好在第一次排便后再服，否则容易产生便秘。

体形 要恢复到怀孕前的体形尚须花些时间，所以在从医院到家时，不要穿你原来爱穿的牛仔裤。几周后你才能大致恢复原状，重新穿上这些衣裤。由于你的腹部肌肉此时是松弛的、膨软的，看上去仍像在怀孕，故穿的衣服最好仍以宽松舒适的孕妇服为宜。随着勤奋的锻炼，母乳的喂养，子宫将迅速缩小，腹部的肌肉也随之收缩，直至回复到原先的体形。

抗体 D 免疫球蛋白的注射 如果你的血型是 Rh 阴性（Rhesus Negative），而孩子是 Rh 阳性（Rhesus Positive），那么在孩子出生后 72 小时之内，你必须注射抗体 D 免疫球蛋白

(Anti-D Immunoglobulin), 以预防母体血液中的抗体形成。因为这种抗体会影响第二胎 Rh 阳性的胎儿。

剖腹产后 剖腹产在外科腹部手术中是一个大手术。术后, 医生会给你注射静脉补液 24 小时, 同时导尿。如果你是在承受过阵痛之苦, 体力已耗尽后, 才用剖腹产术的话, 当然伤口会很痛。不要害怕向医生寻求采取止痛措施。或许你需在医院呆上 1 周才能恢复, 要尽量注意休息。如果你是用硬膜外麻醉的话, 当麻醉药的药性消失后, 还必须躺在床上约 8 小时。

## 情绪的改变

分娩后最初几天, 你会觉得如同乘搭一艘漂泊在大海里的航船, 有点儿晕头转向, 找不准方向。

第三天的忧虑 这种情绪之所以如此称呼, 是由于与产后第三天母乳引致的体内激素的波动有关。这种忧虑随时会出现, 尤其当你耗尽体力生下孩子时, 会感到非常累, 如同经历了一场战斗, 情形将更糟。对于如何喂养孩子, 尽管先前别人告诉你, 它是多么自然, 是一种生来就会的本领, 但你却不可能一下子就很容易地把它处理好。这种由喂养孩子而出现的烦恼会造成精神沮丧。这些早期的忧虑, 与所有其它因素, 例如最初几天的体力衰弱和激素变化等混合在一起, 存在的时间一般不会超过 1 周。如果你发现这种情绪一直无法摆脱, 那么, 你一定是得了严重的产后忧虑症 (Postnatal Depression), 须马上就医。

母子依附 现代人强调母子相依, 母子同室, 尤其强调孩子出世后最初几天的母子相处。但是如果你是全身麻醉靠剖腹产生下婴儿的, 或你的孩子马上需要特别护理的话, 你就丧失



了与初生儿直接接触的机会。那么，这有多重要呢？理论上你最好在最初时刻能与初生儿在一起，去认识他。可事实上，母子依恋不是仅在这一短暂的片刻产生的，而是产生于日后常年累月和孩子朝夕相处、开心照料的过程中。许多母亲，由于分娩困难，几乎耗尽精力，或因止痛药所产生的副作用，没有那种人们认为应有的欣慰感，而只有分娩后的剧痛。若起初你对宝宝缺乏热情，不必为此担心。有谁会相信，母爱只是建立在初次见面之中的呢？



丈夫 你的诸多情绪，你丈夫也会有。他也需要有充足的时间与孩子亲密，培养父子间的感情。记住，要尽可能在早期让他与孩子多接触，使他有与孩子建立父子依附关系。因为，他刚成为孩子的父亲，非常容易产生被妻子漠视的感觉，进而怨恨妻子给孩子占据了所有时间和全部的爱。

## 在病房中

理论上，“你和孩子日夜相守，并有机会认识他，照看他，而不急于把他送至婴儿室，几小时见不上一面”，这是个很好的想法。然而事实上（除非你有自己的房间），你会失去足够的睡眠时间。因为即使你的孩子吃奶后睡得很香，你和你的孩子也会被邻床的其他孩子的哭声吵醒。当孩子半夜啼哭时，你会感到很紧张，怕他的哭声吵醒其他人。按照以往的方法，母婴不同室，你就不用担忧这一切。半夜只要喊醒你去婴儿室喂奶，这也只不过是暂时离开温暖的被窝，但至少回来后，你可以有一个安静而平和的睡眠。



## 家中静养

如果你在家分娩或由医院分娩后回家，你的宗旨应该是：能坐尽量不站；能躺尽量不坐；有人为你做事，你就尽量地休息。因为照看孩子需要感情和体力的消耗，所以不要把你宝贵的精力浪费在日常那些不必要的、琐碎的家务事中。

睡眠也将在今后较长的日子（若不是数月，也起码是数周）里受到干扰，因此要学会在白天孩子睡着时打盹。如果你休息得好的话，你便会对自己的孩子更有耐心，对丈夫也少发脾气，患产后忧虑症的可能性也会大大降低。另外，最好在最初6周内将孩子放在你的床边，这样，半夜要喂奶和换尿布，你就不用起来，只需把他抱到床上就行。如果你不安的话，孩子也会有所感觉，所以这时候就要求你放松自己，可在心中默默地数数来克服紧张烦躁。记住，这种日子会很快过去的，而往往当你意识到这一点时，孩子也该上学了。所以每天多干些事，忘记那些烦恼。

## 身体的复原

当你进行恢复体形的活动和各种能量水平趋于正常的时候，可能会出现以下一些变化。

头发会以惊人的速度脱落，但不用着急，这属于正常现象。怀孕期间，激素水平上升会使你的头发脱落速度减慢。产后，激素水平下降到正常范围，头发脱落速度也随之加快以弥补先前脱落的不足。这种现象常发生在产后3~6个月中。

对人工喂养的妇女而言，月经可能在产后6周来临。而母

乳喂养的妇女则在约一年左右后来月经。如果一直坚持母乳喂养，月经就不会来，因为婴儿的吮吸能控制排卵。千万请记住，排卵一般发生在月经来潮前2周，因此在月经来潮之前，你仍有可能怀孕。为避免感染，必须在产后6个月之后方能用内置式卫生棉条。

要学会克服时时袭来的疲倦、精神紧张、内疚和沮丧等情绪。这些情绪都是由于你的生活中多了个小宝宝而产生的自然反应。有可能的话，让丈夫照看一下孩子，你出去散散心，逛逛商店，或者花上半小时洗个热水澡。如果这样都不能摆脱低落情绪的话，则要去看医生了。

记住：产后6周去医院做体格检查。

## 产后的性生活

由于产后你心里只盛着孩子，所以非常容易忽略自己，忘记自己的需要。你有时感觉就像是一个长了腿的奶柜，而不是丈夫记忆中称心的妻子。你的自我意向很少，甚至根本不存在，这使丈夫有一种被排斥在孩子和妻子之外的感觉，因此常常抱怨你与他的疏远。你可能会由于初为人母的新职责和身心疲惫而感到困窘；会阴部新生的肉还很纤弱，伤口还在愈合之中；乳房发胀，乳头发痛；就你而言，性爱显然就放在最后一位了。可你的丈夫，却渴望着你能恢复到原来的性爱状态。

此时夫妇间应互相倾吐彼此的感受，试着互相协调感情，让双方都感到满足。应该相信随着时间的推移和做产后体操，伤口会愈合，你的体力和热情又会回到从前的状态。当你的伤口已愈合，恶露也干净以后，此时就不该回避性爱了。时间大约在产后6周的检查以后，也可能早些。如果实在还不愿意满