

助你好孕

*健

康宝贝科学哺育

Wanquan Shouce

完全手册

编著 ◎ 魏 群



上海科学技术文献出版社

助你好孕



康宝贝科学哺育

*W*anquan Shouce

完全手册

编著 ○ 魏 群

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康宝贝科学哺育完全手册/魏群编著. —上海:上海科学技术文献出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5439-3486-3

I. 健… II. 魏… III. ①婴幼儿-哺育②婴幼儿-妇幼保健 IV. TS976.31 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 021526 号

责任编辑: 于学松

封面设计: 通文广告

版式设计: 自主书装

健康宝贝科学哺育完全手册

魏 群 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销
常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 889 × 1194 1/24 印张 10 字数 216 000

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3486-3

定价: 22.80 元

<http://www.sstlp.com>

序



伴随着一声嘹亮的啼哭，宝宝来到了人世间。在父母眼中，这一天是最为光辉灿烂的一天，也是最令人激动欣喜的一天。宝宝一个微笑、一个眼神、一个动作……一切都让人无比期待！

但是如何让宝宝能够健康快乐地成长，也是许多为人父母者必须面对的难题。特别是一些初为父母的朋友，在哺育和培育宝宝的过程中，总是会遇到各种意外状况和困惑。为了解决初为人父母者哺育健康、聪明、漂亮宝宝的困扰，为了使他们更透彻地了解宝宝，为帮助新爸爸妈妈在养育宝宝时更加得心应手、游刃有余，成为真正的育儿“智多星”，我们组织有关方面的专家和教授精心编写了本书——《健康宝贝科学哺育完全手册》。

本书对宝宝出生前到宝宝学龄前的各个时期各个方面的生长发育情况进行全面、详细地介绍，同时还结合具体问题给广大父母们提供了全方位、多角度的科学指导，特别是宝宝在各成长时期中的护理保健、防病防疫、科学饮食等父母尤为关心的内容进行重点阐述，并给出了简捷易行的方法和建议，内容丰富，科学实用，是哺育健康宝宝的必备手册。

愿此书成为天下父母打开成功育儿之门的“金钥匙”，愿所有初为人父母者都能够成为宝宝成长过程中最有力的保护神。

参与本书编写与审校的还有高杨、吴世冉、郭勇、魏冬、忻苏亚等，在此向这些朋友表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中不足之处在所难免，恳求广大专家和读者批评指正。

编 者



目 录

Content

新生儿护理要细心



一、新苗破土——新生儿发育状况

1. 认识新生宝宝	2
外形特点	2
呼吸特点	2
体温调节特点	3
神经系统特点	3
心率及血液循环特点	4
2. 新生儿特殊生理状况	4
宝宝作息颠倒	4
宝宝体重下降	5
宝宝体温较高	5
乳牙萌出过早	6
四肢屈曲	7

二、爱心妈妈——新生儿的哺乳

1. 母乳喂养	7
母乳喂养对宝宝的益处	8
母乳喂养对母体的益处	9
提高母乳质量	9
避免母乳污染	11
缓解母乳不足	12
催乳美食	13
多胎儿的喂养	15

2. 哺乳注意	16
喂奶时间安排	16
夜间喂奶注意事项	17
代乳品的选择	17
宝宝忌喂鲜牛奶	19
宝宝厌奶怎么办	19
宝宝溢奶、吐奶	21
母亲患病忌哺乳	24
正确使用奶瓶	24

三、育儿护士——日常护理

1. 疾病护理	25
新生儿鼻塞	25
分娩麻痹	26
新生儿颅内出血	27
鹅口疮	27
腹胀气	28
尿布疹	29



新生儿肺炎	30
黄疸	31
2. 新生儿生活护理	33
给宝宝换洗尿布	33
正确抱宝宝	34
囟门护理	35

腹部保暖	37
脐带处理	37
新生宝宝红斑	38
口腔护理	39
宝宝洗澡	39
宝宝睡眠	40
宝宝吃药	41

婴儿保健要用心

一、花儿初放——婴儿发育状况

1. 体格发育	44
婴儿体格发育特点	44
婴儿体格检查	45
2. 大脑发育	45
智力标准特点	45
宝宝的智力飞跃	47

二、爱心妈妈——婴儿期科学哺育

1. 饮食原则	49
营养搭配原则	49
辅食添加禁忌	49
2. 婴儿期宝宝美食	51
1~3个月宝宝美食	51
4~6个月宝宝美食	52
7~9个月宝宝美食	56
10~12个月宝宝美食	62

三、茁壮成长——婴儿日常护理

1. 婴儿生活护理	65
婴儿衣着	65
婴儿睡眠	66
清洁卫生	68
远离家居危险	69

户外活动安全	70
给宝宝准备“运动场”	71
2. 婴儿生理护理	72
特殊生理期呵护	72
预防宝宝龋齿	74
男婴私处护理	75
女婴私处护理	76
3. 婴儿益智教育	77
为宝宝选玩具	77
趴趴训练	78
爬行启智	79

四、育儿护士——婴儿疾病护理

1. 婴儿疫苗接种	81
计划免疫内疫苗	81





幼儿成长需耐心

一、雨后之笋——幼儿发育状况

1. 生理特点与保健	92
骨骼特点与保健	92
肌肉特点与保健	93
呼吸系统特点与保健	94
消化系统特点与保健	96
泌尿系统特点与保健	97
2. 心理成长	98
幼儿心理发育概况	98
幼儿心理阶段发育状况	99

二、蹒跚学步——幼儿科学哺育

1. 1~2 周岁幼儿营养饮食	101
幼儿的营养要求	101
给幼儿补钙	102
幼儿喂养误区	104
让宝宝自己吃饭	107
2. 1~2 周岁幼儿护理保健	108
幼儿牙齿护理	108
宝宝睡眠的误区	112
宝宝吃手指	113

宝宝穿开裆裤	114
宝宝走路“内八字”	115
宝宝出痱子	116
宝宝眼睛护理	117
宝宝穿鞋注意	118
宝宝穿衣学问多	118
香水影响宝宝发育	120
女婴屁股的护理	121
3. 2~3 周岁幼儿营养饮食	121
安排 2~3 岁宝宝的饮食	121
宝宝聪明与否营养是关键	122
让宝宝多吃果蔬	122
预防宝宝缺锌	124
宝宝吃糖危害多	126
宝宝营养误区	127
4. 2~3 周岁幼儿护理保健	129
让宝宝牙齿健康的必修课	129
幼儿咳嗽忌久用抗生素	130
正确看待幼儿的破坏行为	131
幼儿误吞异物不可倒立拍打	132
忌常给宝宝掏耳朵	133
“左撇子”宝宝	134



学前培育需苦心

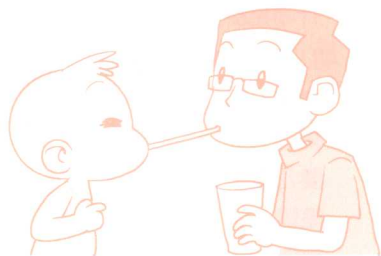
一、小树临风

——学龄前宝宝的发育状况

1. 学龄前宝宝发育概述 138
 - 行为动作的发展 138
 - 语言的发展 139
 - 意志的发展 139
 - 理解与想象力 140
2. 学龄前宝宝各阶段的发育特点 140
 - 学龄前宝宝一般发育特点 140
 - 3~4岁宝宝生长发育特点 142
 - 4~5岁宝宝生长发育特点 143
 - 5~6岁宝宝生长发育特点 143
 - 学龄前宝宝的培养 145

二、爱心妈妈——学龄前宝宝的喂养

1. 科学饮食 147
 - 饮食原则 147
 - 培养健康的饮食习惯 148
 - 适宜食物 149
 - 补充蛋白质 150
 - 补充矿物质 151



- 补充维生素 152
- 营养食谱 152
- 2. 学龄前宝宝饮食注意 154
 - 不宜多吃的食物 155
 - 宝宝忌喝茶叶水 156
 - 补钙忌用高钙奶 156
 - 影响宝宝长高的食物 157
 - 纠正宝宝挑食偏食 158

三、育儿护士

——学龄前宝宝的日常护理

1. 日常防病防疫 159
 - 提高宝宝抵抗力 159
 - 小儿特发性腹痛 160
 - 小儿惊厥 161
 - 小儿龋齿 161
 - 宝宝磨牙 162
 - 宝宝弱视 163
 - 宝宝口吃 164
 - 宝宝尿床 165
2. 日常生活保健 167
 - 宝宝不宜烫发 167
 - 宝宝看电视 167
 - 让宝宝自己睡 169
 - 宝宝慎用手机 169



四、庇护神

——学龄前宝宝的安全问题

1. 家庭安全	170
随处可见的家庭隐患	170
居室环境	172
玩具安全	173
洗澡安全	174
误饮洗涤剂	175
煤气中毒	175
触电急救	176
烫伤急救	176

2. 公共场所安全	177
上街安全	177
公共汽车安全	178
骑童车安全	178
自驾车安全	179
溺水急救	180
3. 卫生安全	181
吞食异物	181
误吞药品	182
预防食物中毒	182
宠物咬伤	183

特殊宝宝需爱心

一、早产宝宝

1. 了解早产宝宝	186
早产宝宝特点	186
早产的原因及预防	187
2. 饮食营养	189
早产宝宝营养需求	189
早产宝宝的喂养	191
3. 日常护理	192
早产宝宝的保健护理	192
早产宝宝注意保暖	194
保持舒适体位	194
亲子抚触	195

二、肥胖宝宝

1. 认识肥胖宝宝	196
肥胖宝宝的危害	196
宝宝缘何肥胖	197
如何避免宝宝过于肥胖	198

2. 肥胖宝宝的饮食注意	199
肥胖宝宝的饮食原则	199
肥胖宝宝的饮食窍门	201
肥胖宝宝不宜过度节食	202
3. 日常护理	203
肥胖宝宝食疗减肥	203
肥胖宝宝的运动疗法	205
肥胖宝宝的心理疗法	206
宝宝减肥禁忌	206



三、听障宝宝

1. 关注听障宝宝 208
 - 早发现宝宝听力障碍 208
 - 引起宝宝听力障碍的因素 209
2. 康复训练 210
 - 语言训练 210
 - 发音训练 211
 - 呼吸训练 211
 - 声调训练 211
 - 声气结合训练 212
3. 康复游戏 212
 - 大公鸡“喔喔喔” 212
 - 听听有声吗 213
 - 看谁走得远 213
 - 尝尝是什么 213
 - 娃娃在哪 214
 - 猫羊狗兔 214
 - 宝宝看病 214
 - 玩套盒 214
 - 口舌操 215
 - 进餐 215
 - 做客 216
4. 助听器 216

- 助听器的作用 216
- 助听器的种类 217
- 助听器的选配 219
- 助听器的使用 219

四、智障宝宝

1. 呵护智障宝宝 221
 - 智障宝宝早发现 221
 - 智障宝宝重在防治 222
 - 智障宝宝的心理特点 222
2. 智障宝宝产生的原因 223
 - 遗传因素 224
 - 孕期因素 224
 - 疾病因素 224
 - 营养不良 225
 - 一氧化碳中毒 225
 - 不良生活习惯 225
3. 智障宝宝康复训练 226
 - 智障宝宝康复原则 227
 - 早期教育 227
 - 视觉训练 228
 - 触摸训练 229
 - 听觉训练 229
 - 运动能力训练 229



新生儿护理要细心

十月怀胎，一朝分娩，随着一声啼哭，宝宝终于来到了人世。看着他粉嘟嘟的脸、微闭的眼睛和翘起的小嘴巴，丈夫和我喜极而泣。但这也意味着宝宝将由依赖走向独立，如何帮他适应新生活，保证他健康成长成了我们的头等大事。

虽然在产前，我做了许多准备工作，如参加孕妇学校，查阅许多孕产的知识等，但当出现一些问题的时候，我还是有点手忙脚乱，好在有丈夫陪伴在我身边。

宝宝出生的最初几天一直用小被子包裹着，随后为了保暖，我们给他穿上了衣服，但新生宝宝穿衣服可有讲究了，上身着无领斜襟衫，下身用布单裹至腋下将其包住，胸部的松紧以成人的手能插入为宜，应能保持宝宝双腿呈卷曲状态。当忙完这些我满头是汗。

当然让人慌乱的远不止这些，宝宝一直是吃完就睡，睡醒了就吃，当然还有拉。这就需要给他清洁屁股，那些稀便到处都是，而他的皮肤又非常娇嫩，擦都不能用力擦，只能是用婴儿专用的消毒纸巾蘸，一点点蘸掉。稍微不注意，他就又拉在被子上了。

有一次，宝宝睡醒了，给他喂奶，但他倔强地把头扭在一边，不会是生病了吧？丈夫带着我和宝宝赶紧去找医生，但医生看了看说没事，听到这些，我们猛舒一口气，然后相视而笑。

照顾娇嫩的小家伙有许多工作要做，但是接触着他的肌肤，感觉着他的温度，一切“麻烦”在此时都会是一种幸福。



一、新苗破土——新生儿发育状况

小草萌芽让人领悟到生命的顽强，雏鹰破壳让人感受到生命的惊喜，宝宝出世的那一刹那您感受到了什么呢？激动？高兴？其实随着宝宝那一声嘹亮的啼哭，您更应该感受到的是责任。



1. 认识新生宝宝

宝宝从出生后脐带结扎起的28天内，被称为新生儿期。这一时期宝宝脱离母体开始独立生活，生活环境和方式发生了骤然巨变，这就要求新生儿必须适应新的、不断变化的外部环境。但是由于新生儿的组织器官发育尚不成熟，抗病能力较弱，因此，新爸爸妈妈要特别注意护理和喂养，以避免各种疾病的侵扰。

外形特点

新生儿皮肤细腻红润，皮肤表面有一层薄白色胎脂。足月儿胎毛不多，仅额面、骶尾部可见。如果胎儿胎毛较多，而且未脱落，则说明未成熟，多见于早产儿。新生儿头颅较大，头部与全身的比例约为1:4。头发整齐，耳朵发育良好。胸廓呈圆柱形，乳晕清楚，乳腺结节可触及。腹部呈桶状，外生殖器发育良好。因体内水分含量高，所以宝宝的四肢常呈屈伸状。宝宝手指甲和脚趾甲超过指尖，手掌部和脚掌部的纹理较多。



呼吸特点

一般说来，新生宝宝的呼吸是平稳、有规律的，每分钟约40次。但由于大脑呼吸中枢的调节功能还不完善，有时会有间歇性呼吸，一阵快一阵慢，甚至有稍稍停顿一下的现象发生，其实新爸爸妈妈不必担心，约1周后，宝宝呼吸会逐渐趋于稳定。



新生儿的肺脏很小，呼吸也很浅，而且不规则。新生儿采用腹式呼吸，所以每次吸气时，腹部会像青蛙那样起伏。呼吸可能受多种情况影响，哭闹、活动的时候呼吸会加快，可达每分钟 80 次左右。如果新生儿无口唇青紫的现象，呼吸停顿的时间又不长，这种情况都是正常的，新爸爸妈妈不必担心。如果在安静状态下，新生儿的呼吸超过每分钟 60 次，或少于每分钟 20 次，并且出现口唇青紫、吸吮无力、哭声微弱、呼吸困难等症状，则表示新生儿病情危重，应及时就医。

体温调节特点

由于新生宝宝的体温调节中枢功能发育还不够成熟，而且其皮下脂肪又比较薄，所以容易散热，加之室温较子宫内的温度低，所以宝宝出生后体温较成人偏低，应注意保暖。宝宝的正常体温应在 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ 。通常，室温应控制在 $20\sim 25^{\circ}\text{C}$ 。如果室温过高，新生儿要通过皮肤蒸发和出汗散热，若同时体内有水分不足，血液浓缩，新生儿就会发生“脱水热”，所以炎热的夏天要注意通风，供给足够的水分。冬天天气寒冷，新生儿体表面积大，散热快。如果体内能量贮备不足，容易发生硬肿症及肺炎，所以冬天要特别注意保暖。

神经系统特点

新生儿神经系统尤其是大脑的发育尚未完全成熟，功能尚不完善，所以，新生儿主要是通过皮质下中枢完成的无条件反射来保证内部器官功能与外界环境的最初适应。随着出生天数的增长以及外界环境的不断刺激，新生儿大脑皮质的结构和功能日趋完善，许多无条件反射逐渐消失，而条件反射逐步形成。

新生儿宝宝对各种刺激所作出的反应定位不准，如果稍微有一点儿不舒服，如尿湿、疼痛、过冷、过热等不良外部刺激，宝宝就容易出现全身反应，如哭闹、烦躁、手脚乱舞乱蹬等，而对那些良性的刺激，如母亲喂奶等感到高兴时也表现出手舞足蹈的样子。因



此，新爸爸妈妈要特别注意不要让新生宝宝的手脚碰到暖气片、烫水杯等危险物品，以免发生意外。

心率及血液循环特点

新生儿出生后，随着胎盘循环的停止，胎儿右心压力高于左心压力的特点和血液流向都改变了。但是，卵圆孔和动脉导管从功能上的关闭逐渐发展到解剖学上的完全闭合则需要2~3个月的时间。

新生儿出生后的最初几天，偶尔可以听到心脏杂音，这是正常现象，新爸爸妈妈不必太多担心。新生儿心率较快，每分钟可达120~140次，且易受哺育、啼哭等因素的影响，哭闹时心率可增加到每分钟160次。新生儿的血流分布集中于躯干和心脏，肝脏、脾脏常可触及，四肢容易发冷和出现青紫现象，因此新爸爸妈妈要注意新生宝宝的保暖工作。

温馨提示

新生儿的生理特点总的来说可用一个词概括——娇嫩，所以，新爸爸妈妈们一定要对新生宝宝小心呵护。



2. 新生儿特殊生理状况

宝宝出生后，身体刚脱离子宫环境来到真实世界，因此会有许多不同于成人的生理状况出现，不明就理的新爸爸妈妈碰到这些情况时，往往不知所措、手忙脚乱。其实，新生儿本来就有许多特殊的生理状况，新爸爸妈妈只要了解原因，细心观察，照料宝宝很快就会得心应手的。

宝宝作息颠倒

针对宝宝作息颠倒这一点，要为宝宝澄清的是——宝宝并没有真的“作息颠倒”。而是因为新生儿睡觉时间长，平均每天睡16~20个小时，睡眠时间又不固定，总是睡醒醒的，到了晚上，宝宝又继续睡一下醒一下的，新爸爸妈妈才会有这种错觉。一般等到3~4个月之后，宝宝的生理时钟才会逐渐固定下来，跟爸爸妈妈一样白天活动晚上睡觉，到时新爸爸妈妈就可以摆脱跟宝宝“奋战”到天明的生活啦！

不过，如果长久出现宝宝整晚哭闹不休的情况，建议新爸爸妈妈还是应及时查清楚原因，或咨询医生。





●●● 宝宝体重下降

有些新爸爸妈妈对刚来到这个世界的宝宝，在最初的时间里出现体重不升反而下降的现象很是担心，认为一定是新生宝宝的身体出现了问题，因此烦恼不已。

其实，在宝宝出生后的2~4天，体重可能下降6%~9%，但下降不能超过10%。举个例子来说，在刚出生的日子里，一个体重3.2千克的新生宝宝，过几天以后就可能只剩下2.9千克了。发生这种现象的原因是新生宝宝进食和饮水少，而且肺、皮肤的不显性失水以及大小便的排出，也都会影响宝宝的体重。

新生宝宝体重减轻的情况一般10天左右就会恢复正常，特别是母乳喂养的宝宝吃到母乳以后，几天之内体重就会恢复和增长。体重正常的婴儿吃得多、消化好，也恢复得快。即使一开始吃的是配方奶，体重不升反降的宝宝也会在一周左右恢复。身体小或者早产婴儿由于一开始进食少，



所以比较消瘦，恢复的时间相对也要长一些，可能需要几周才能恢复到出生时的体重。但是，这段时间的耽搁并不会妨碍宝宝以后的生长发育，最终他还是能赶上来的。

因此，新爸爸妈妈应该明白，新生宝宝的体重下降是正常的。如果有什么担心，应该及时向医生和保育护士咨询，以便消除自己的疑虑。

●●● 宝宝体温较高

正常新生儿的皮肤呈粉红色，肢体温暖，腋温正常是36.5~37.4℃。新生儿由于体温中枢发育尚未完善，体温的调节能力差，体温不易保持稳定，容易受环境的影响而发生变化。当新生儿从母体娩出后1~2小时内，体温会下降约2.5℃，然后体温会慢慢回升至正常温度。由于新生儿的皮下脂肪薄，汗腺发育不成熟，较成人散热快，在环境温度过高或保暖过度的情况下，加上新生儿摄入水分不足的因素就会造成新生儿体温升高；反之，体温则会下降。



如果新生儿体温高于 38°C ，建议新爸爸妈妈先看宝宝是否是因为穿衣服太多才导致宝宝体温上升的，假如减少衣物还是无法让宝宝的体温下降，则应引起注意，最好去看医生。

此外，还需提醒新爸爸妈妈，由于宝宝的体温变化很快，在帮宝宝降低体温时最好采取渐进式的方法，以免宝宝的体温一下子下降得太低而发生危险。

宝宝体温升高发热，往往都是各种感染所导致，所以，在平时就应该避免宝宝接触各种感染源。宝宝满月前，最好不要随意带他去公共场所，家里也尽量不要有太多访客进出，在抱哄宝宝前，记得要先洗手。如果是感冒患者，需要戴上口罩后再去抱宝宝。同时，刚出生的宝宝最好哺喂母乳，这样更能增加抵抗能力，免于病菌感染。



乳牙萌出过早

正常宝宝一般在出生后6个月左右开始萌出牙齿，但也有个别新生儿出生时或出生后不久即有牙齿萌出，一般有一颗或两颗，以下颌中切牙（位于下颌中部，形如铲状的门牙）为多，这种现象称乳牙萌出过早。

牙齿发育的全过程和机体的内外环境有密切关系，是一种复杂的生理现象。乳牙萌出过早，有人以为是遗传因素造成的，这些牙齿可能是正常的乳牙，因为牙胚距口腔黏膜较近而早萌。由于牙根没长成或完全没牙根，所以萌出的乳牙较松，容易脱落，如果此牙一旦落入气管容易造成窒息，会危及宝宝幼小的生命。而且宝宝还会用这种乳牙咬母亲的乳头，也会影响宝宝吸乳，因此应及早拔除。



有些宝宝的牙齿虽然牢固不松动，但是由于宝宝吮奶的时候舌系带以及双侧软组织与其发生摩擦，易产生创伤性溃疡。如果刺激源不清除，创口可能长期不愈合，由此可能会造成新生宝宝拒食、啼哭。如果发生这种情况，应立即停止吮奶或哺乳，改用汤匙