

同步解读宝宝发育特点，轻松解决育儿难题

Xinsheng'er Yinger Huli Shengjing

新生儿婴儿 护理圣经



童笑梅 编著

北京大学第三医院儿科主任、主任医师
硕士生导师、全国知名儿科专家

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

Xinsheng'er Yinger Huli Shengjing

新生儿婴儿 护理圣经

北京大学第三医院儿科主任、主任医师 | 童笑梅^{编著}
硕士生导师、全国知名儿科专家

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

新生儿婴儿护理圣经/童笑梅编著. --北京: 中国
中医药出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5132-1266-3

I. ①新… II. ①童… III. ①新生儿-护理 ②婴儿-
护理 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第284805号

新生儿婴儿护理圣经



中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
廊坊市兰新雅彩印有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 720×960 1/16 印张 16 字数 255 千字
2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-1266-3

*

定价 26.80元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

Chapter 1 需要特别关心的新生宝宝

新生儿体格发育标准/002

新生儿养护要点/003

新生儿体质标准 / 003

新生儿的特殊生理现象 / 005

给宝宝一个好环境 / 006

新生儿房间夜里不能常开灯 / 007

新生儿适合睡什么样的床 / 007

初生婴儿如何抱起、放下 / 008

准备新生儿的日常生活用品 / 009

怎样给宝宝挑选衣服 / 009

新生儿衣物如何存放 / 012

如何给新生儿穿脱衣服 / 012

如何挑选纸尿裤 / 013

如何挑选和更换尿布 / 013

怎样给新生儿洗澡 / 015

新生儿的囟门应怎样护理 / 016

护理新生儿的眼、耳、鼻、口 / 017

生殖器及臀部护理 / 019

给新生儿剪指甲 / 020

捆宝宝的手脚能预防“罗圈腿”吗 / 021

新生儿的脐带应怎样护理 / 022

怎样读懂宝宝的面部表情 / 023

便便是新生儿健康的晴雨表 / 024

听懂宝宝的哭声 / 025

不要让新生儿睡电热毯 / 025

新生儿应选择哪种睡眠姿势 / 026

怎样应对新生儿睡觉不安 / 027

新生儿四季照护要点 / 028

记得给宝宝接种疫苗的时间 / 029

新生儿喂养课堂 /030

纯母乳喂养最好 / 030

母乳喂养的重要性 / 030

初乳为什么不能丢弃掉 / 031

喂养方法和喂养时间 / 032

哺乳的正确姿势和方法是什么 / 034

母乳喂养常见问题及其对策 / 035

如何知道宝宝吃饱了 / 036

人工喂养新生儿的方法 / 037

新生儿奶粉怎么选 / 038

稀释牛奶用米汤比用水好吗 / 039

如何选择奶瓶与奶嘴 / 040
为保存乳汁，如何用手挤奶 / 042
如何使用吸奶器吸奶 / 042
挤出来的母乳应怎样存放 / 043
乳汁少，该怎么办 / 043
给新生儿哺乳时有哪些注意事项 / 044
新生儿的嘴“一碰就动”是饿了吗 / 045
新妈妈感冒时哺乳应注意什么 / 045
不宜母乳喂养的情况 / 046
怎样给新生儿双胞胎喂母乳 / 047
为什么不宜用酸奶喂养新生儿 / 047
给宝宝添加维生素AD滴剂 / 048

新生儿常见病防与治/049

疾病信号灯 / 049
新生儿湿疹 / 050

新生儿发热 / 052
新生儿腹泻 / 054
新生儿黄疸 / 056
新生儿吐奶 / 058
新生儿鹅口疮 / 059
新生儿便秘 / 060
新生儿硬肿症 / 062
新生儿脐炎 / 063
新生儿肺炎 / 064
“红屁股” / 066

新生儿早教方案/067

早教方案一 日常养育中的训练 / 067
早教方案二 玩具 / 068
早教方案三 游戏 / 069
● 做鬼脸 ● 唱歌 ● 握手指

Chapter 2 会笑了的2个月宝宝

本月体格发育标准/071

宝宝养护要点/072

用正确的方法抱婴儿 / 072
宝宝打嗝怎么办 / 073
养成良好的排便习惯 / 073
满月婴儿可以到户外吗 / 074
如何去掉头顶上的油痂 / 074

宝宝喂养课堂/075

谨防母乳变成“毒乳” / 075
2个月宝宝怎么喂奶 / 076
把握每次哺乳时间 / 076
混合喂养的最佳方案 / 077
乳类产品选择 / 078
特殊宝宝喂养 / 079

宝宝厌奶怎么办 / 080

宝宝早教方案/081

早教方案一 日常养育中的训练 / 081

早教方案二 玩具 / 082

早教方案三 游戏 / 083

● 虫虫飞 ● 摇拨浪鼓 ● 摸摸天

Chapter 3 手舞足蹈的3个月宝宝

本月体格发育标准/085

宝宝养护要点/086

适当的日光浴 / 086

开始使用枕头 / 086

给宝宝抚触按摩 / 087

给婴儿请保姆的注意事项 / 088

三联针和小儿麻痹糖丸 / 089

宝宝喂养课堂/091

继续母乳喂养 / 091

为添加配方奶粉做准备 / 091

夜间不要频繁喂奶 / 092

频繁换奶粉不利宝宝肠胃功能 / 093

增加泌乳量的方法 / 094

宝宝早教方案/095

早教方案一 日常养育中的训练 / 095

早教方案二 玩具 / 096

早教方案三 游戏 / 097

● 翻身打滚 ● 追瓶子 ● 摇摇船

Chapter 4 开始添加辅食的4个月宝宝

本月体格发育标准/099

宝宝养护要点/100

给婴儿吃手的自由 / 100

正确应对宝宝流口水 / 101

别让宝宝含着乳头或奶瓶睡觉 / 102

怎样选择和使用手推车 / 103

宝宝喂养课堂/104

婴儿慎喂羊奶粉 / 104

添加辅食的要求 / 104

各类辅食的添加顺序 / 105

添加辅食小信号 / 106

推荐宝宝营养食谱 / 107

● 西瓜汁 ● 蔬菜水 ● 苹果泥

宝宝早教方案/108

早教方案一 日常养育中的训练 / 108

早教方案二 玩具 / 109

早教方案三 游戏 / 110

● 摇响哗唧棒儿 ● 看照片 ● 拍打吊球

Chapter 5 努力翻身的5个月宝宝

本月体格发育标准/112

宝宝养护要点/113

缓解出牙不适 / 113

要不要给宝宝用安抚奶嘴 / 114

远离危险物品 / 115

远离摔伤 / 115

远离宠物 / 115

避免吞入异物 / 116

接种第三针三联针 / 116

宝宝喂养课堂/117

5个月宝宝喂养要点 / 117

辅食制作常见工具 / 118

上班后母乳喂养 / 120

推荐宝宝营养食谱 / 121

● 胡萝卜汁 ● 南瓜泥

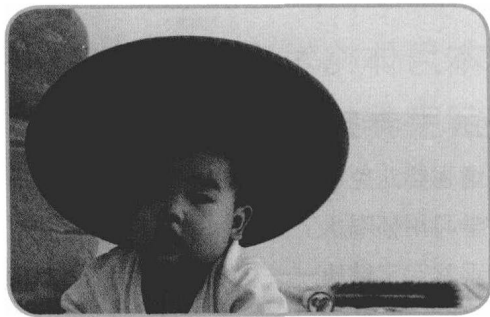
宝宝早教方案/122

早教方案一 日常养育中的训练 / 122

早教方案二 玩具 / 123

早教方案三 游戏 / 124

● 照镜子 ● 念儿歌



Chapter

6



会认生的6个月宝宝

本月体格发育标准/126

宝宝养护要点/127

注意口腔卫生 / 127

5~6个月婴儿的衣物被褥和玩具 / 128

给婴儿选择适合的护肤品 / 129

正确对待宝宝的摇晃行为 / 129

接种乙肝疫苗第三针 / 129

宝宝喂养课堂/130

选择合适的辅食 / 130

添加辅食的禁忌 / 130

宝宝特别喜欢吃某种食物怎么办 / 132

均衡的饮食安排 / 132

推荐宝宝营养食谱 / 133

● 猕猴桃泥 ● 牛肉汤米糊 ● 香蕉蛋黄泥

宝宝早教方案/134

早教方案一 日常养育中的训练 / 134

早教方案二 玩具 / 135

早教方案三 游戏 / 136

● “叮咚叮咚”八音盒响啦

● 握物、对敲和传手 ● 拾食物

Chapter

7



能坐立的7个月宝宝

本月体格发育标准/138

宝宝养护要点/139

增强婴儿免疫力的方法 / 139

学习用杯喝水 / 140

观察宝宝健康——从细节处着手 / 141

让宝宝坐汽车安全座椅 / 142

如何教宝宝与别人相处 / 143

宝宝喂养课堂/144

宝宝舌苔与饮食的关系 / 144

辅食的要求 / 145

辅食自己做好还是买市售的好 / 145

食用辅食的餐具 / 146

不要让宝宝吃太多 / 146

推荐宝宝营养食谱 / 147

● 蔬菜泥 ● 什锦豆腐糊 ● 海苔米糊

宝宝早教方案/148

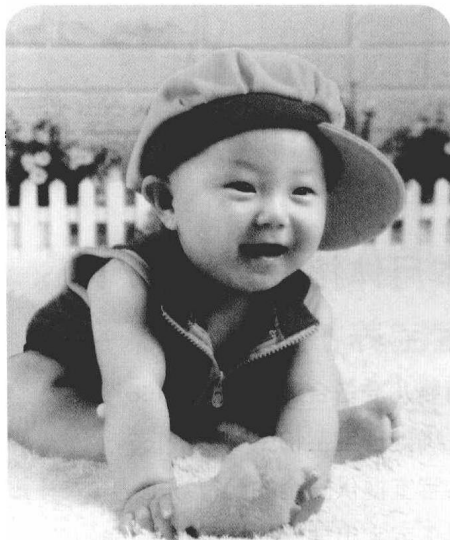
早教方案一 日常养育中的训练 / 148

早教方案二 玩具 / 149

早教方案三 游戏 / 150

● 与爸爸同时游戏 ● 扔球游戏

● 举腿



Chapter 8 匍匐前进的8个月宝宝

本月体格发育标准/152

宝宝养护要点/153

宝宝眼睛的护理 / 153

正确使用学步车 / 154

怎样应对爱咬人的婴儿 / 155

带宝宝去旅行 / 156

接种麻疹减毒活疫苗 / 157

宝宝喂养课堂/158

训练宝宝的咀嚼能力 / 158

正确的断奶方法 / 158

预防断奶综合征 / 159

推荐宝宝营养食谱 / 160

● 鱼肉菠菜粥 ● 草莓蜜桃泥

● 鸡肝胡萝卜粥

宝宝早教方案/161

早教方案一 日常养育中的训练 / 161

早教方案二 玩具 / 162

早教方案三 游戏 / 163

● 抓物体 ● 滚球 ● 找爸爸妈妈

Chapter

9



爱模仿的9个月宝宝

本月体格发育标准/165

宝宝养护要点/166

为婴儿准备合适的衣服 / 166

正确处理宝宝怕生现象 / 166

给宝宝提供安全的爬行场地 / 167

纠正宝宝出牙期的坏习惯 / 168

宝宝喂养课堂/169

为宝宝建立一日三餐的饮食规律 / 169

选择宝宝可以用牙床磨碎的食物 / 169

对宝宝进行味觉培养 / 170

辅食以柔软、半固体为好 / 170

奶粉喂养婴儿须防牛磺酸缺乏 / 171

推荐宝宝营养食谱 / 172

● 番茄鱼糊 ● 菠菜猪肝汤

● 黑芝麻麦片糊

宝宝早教方案/173

早教方案一 日常养育中的训练 / 173

早教方案二 玩具 / 174

早教方案三 游戏 / 175

● 洗澡游戏 ● 喝水游戏 ● 学小鸟

Chapter

10



开始断奶的10个月宝宝

本月体格发育标准/177

宝宝养护要点/178

不会爬怎么办 / 178

用脚尖走路 / 178

夏季如何让婴儿玩水 / 179

逗宝宝开心要适度 / 180

宝宝喂养课堂/181

开始正式断乳 / 181

给宝宝一些手抓食 / 181

春季宝宝的饮食攻略 / 182

让宝宝清爽度夏的饮食攻略 / 182

秋季让宝宝“润”起来的饮食攻略 / 183

让宝宝安然过冬的饮食攻略 / 183

推荐宝宝营养食谱 / 184

- 番茄肝末
- 青菜鸡肉羹
- 西红柿面包鸡蛋汤

宝宝早教方案/185

早教方案一 日常养育中的训练 / 185

早教方案二 玩具 / 186

早教方案三 游戏 / 187

- 记录宝宝点滴
- 模仿学样
- 吹喇叭

Chapter 11 能站立的11个月宝宝

本月体格发育标准/189

宝宝养护要点/190

帮助宝宝改正不良习惯的方法 / 190

小心呵护宝宝的肝脏 / 191

从宝宝的睡态看健康 / 192

宝宝喂养课堂/193

防止消化不良 / 193

纠正宝宝偏食习惯 / 193

选购婴幼儿营养品 / 194

推荐宝宝营养食谱 / 195

- 山药稀饭
- 美味红豆泥
- 鱼菜米糊

宝宝早教方案/196

早教方案一 日常养育中的训练 / 196

早教方案二 玩具 / 197

早教方案三 游戏 / 198

- 实践游戏
- 钻洞
- 杯中取珠

Chapter 12 学走路的12个月宝宝

本月体格发育标准/200

宝宝养护要点/201

保护宝宝的乳牙 / 201

培养刷牙的习惯 / 201

应对晚上宝宝不睡觉的方法 / 202

教宝宝学走路 / 203

不要带宝宝在路边玩 / 204

宝宝喂养课堂/205

适合完全断开母乳 / 205

保证宝宝食品营养的方法 / 205

学习自己用勺子吃饭 / 206

培养宝宝独立吃饭 / 206

推荐宝宝营养食谱 / 207

● 罗宋汤 ● 鸡肉蓉粥 ● 核桃腰果露

宝宝早教方案/208

早教方案一 日常养育中的训练 / 208

早教方案二 玩具 / 208

早教方案三 游戏 / 209

● 拉过来 ● 比赛洗手 ● 穿鞋子

Chapter 13* 婴儿伤病的预防及护理

婴儿意外伤害急救/211

烫伤 / 211

锐器伤害 / 211

被宠物抓咬 / 212

骨折、脱臼 / 212

夹伤 / 213

头部受伤 / 213

扭伤 / 213

触电 / 214

溺水 / 214

异物卡喉 / 214

婴儿期常见病防与治/215

感冒 / 215

鼻塞 / 217

咳嗽 / 218

便秘 / 220

腹胀 / 222

夜啼 / 223

手足口病 / 224

惊厥 / 226

佝偻病 / 227

肠套叠 / 228

泪囊炎 / 230

中耳炎 / 231

泌尿系统结石 / 232

暑热症 / 233

幼儿急疹 / 234

小儿哮喘 / 235

如何给婴儿用药/236

口服药的种类及喂法 / 236

给婴儿喂药的注意事项 / 238

避开婴儿的用药误区 / 239

疫苗接种/241

婴幼儿计划内免疫疫苗一览表 / 241

预防接种后的注意事项 / 242

不宜给婴儿预防接种的几种情况 / 242

勿入疫苗接种的误区 / 243

疫苗漏种怎么办 / 243



Chapter 1

需要特别关心的 新生儿

婴儿是指小于1周岁的儿童（宝宝）。婴儿在这个阶段生长发育得特别迅速，是人一生中生长发育最旺盛的阶段。而新生儿是指从娩出到出生后28天的婴儿。宝宝降生到28天这段时间，称为新生儿期。新生儿期时间跨度不大，却是婴幼儿发育的第一个重要阶段。在新生儿期，如果对宝宝护理不当，最易导致疾病。因此为了保证新生儿健康成长，需了解新生儿的生理特点及常见的异常现象的知识，并要做好新生儿的护理、喂养和疾病的防治，从而保证宝宝健康成长。



新生儿体格发育标准

出生时

	男宝宝	女宝宝
身高	平均50.4厘米 (47.1~53.8厘米)	平均49.8厘米 (46.6~53.1厘米)
体重	平均3.3千克 (2.5~4.1千克)	平均3.1千克 (2.4~3.9千克)
头围	平均34.3厘米 (31.9~36.7厘米)	平均33.9厘米 (31.5~36.3厘米)
胸围	平均32.3厘米 (29.3~35.3厘米)	平均32.2厘米 (29.4~35.0厘米)

满月时

	男宝宝	女宝宝
身高	平均56.9厘米 (52.3~61.5厘米)	平均56.1厘米 (51.7~60.5厘米)
体重	平均5.1千克 (3.8~6.4千克)	平均4.8千克 (3.7~5.9千克)
头围	平均38.1厘米 (35.5~40.7厘米)	平均37.4厘米 (35~39.8厘米)
胸围	平均37.3厘米 (33.7~40.9厘米)	平均36.5厘米 (32.9~40.1厘米)



宝宝的实际数据：

身高：_____ 体重：_____ 头围：_____ 胸围：_____

新生儿养护要点

新生儿体质标准

宝宝的成长是父母们最关心的问题，特别是新手爸爸妈妈，对可爱的宝宝是否健康、是否营养充足等问题更是倍加关注。

头部

新生儿的头部较大，身长约是头部长度的4倍。头部很软，宝宝的额头上部会有一个长菱形的凹陷，用手触摸时感觉很软，还会动，此处称为“前囟”。父母要注意保护宝宝的前囟，不要让它受到碰撞。1岁以后前囟会慢慢闭合。

四肢

由于新生儿出生前在子宫内受到空间的限制，大都呈现头向胸、双手紧抱于胸前、腿蜷曲、手紧握的姿势。出生后，头、颈、躯干及四肢会逐渐伸展开来，所以新生儿出生后常呈小腿轻度弯曲、双足内翻、两臂轻度外转、双手握拳或四肢屈曲等状态。等到宝宝神经系统的控制能力逐渐由控制粗动作发展到控制精细动作后，这些状态就会自然矫正。



呼吸

由于新生儿的肺活量较小，吸入的氧气少，因此远远不能满足其新陈代谢的需要，只能通过加快呼吸次数来弥补。由于呼吸中枢发育不健全，刚出生的宝宝呼吸表现为浅快、不匀。

儿斑

新生儿骶骨部、臀部常见有蓝绿色素斑，称为儿斑。随着年龄的增长，儿斑会逐渐消退。

♡ 体温

新生儿的正常体温在 $36^{\circ}\text{C}\sim 37^{\circ}\text{C}$ ，但新生儿的体温调节中枢功能尚不完全，体温不够稳定，一旦受到外界环境的影响，体温变化就较大。再者，新生儿的皮下脂肪比较薄，体表面积相对较大，容易散热，所以新生儿要多注意保暖。

♡ 排泄

新生儿一般在出生后12小时开始排胎便。胎便呈深绿色或黑色黏稠糊状，3~4天胎便可排尽。若宝宝出生后24小时尚未排便，则应立即请医生检查，看是否存在消化道畸形。吃奶之后，大便逐渐转成黄色。人工喂养的宝宝每天排1~2次大便，母乳喂养的宝宝排便次数则稍多一些，每天4~5次。



♡ 睡眠

新生儿每天需睡20小时以上。

♡ 视觉

新生儿的视觉还未发育，看不清周围的物体，但对光有反应，眼球的转动是无目的的。半个月以后，宝宝可以看到距离50厘米的光亮，并且眼球会追随亮光转动。

♡ 触觉

新生儿的触觉有些已经发育得很好，尤其是嘴巴、舌头、眼、前额、手掌和脚底等处。当妈妈用乳头或手轻触宝宝嘴巴周围的皮肤时，宝宝马上就会出现吮奶动作，并将脸转向被触的一侧寻找触及他的东西。当你试图用手拨开宝宝的眼皮时，他就会把眼睛闭得紧紧的。但是，躯干、大腿等部位的触觉则比较迟钝。

♡ 味觉

新生儿有吸吮、吞咽的本能。由于味觉神经发育较完善，所以味觉很灵敏，对酸、咸、苦、甜都能引起反应。如吃到甜味，宝宝会愉快地做吸吮动作；对于苦、咸、酸等味道，则可表现不快的表情，甚至停止吸吮。

♡ 痛觉

新生儿已有了痛觉，但较迟钝，尤其在躯干、腋下等部位更不敏感，所以，如果不小心把宝宝弄疼了，宝宝往往反应不明显。

♡ 温度感觉

对于冷热，新生儿是知道的，这是宝宝皮肤的调节功能在起作用。宝宝能对温度过高或过低的牛奶产生哭闹等不舒服的反应，对刚换上的衣服以及尿湿的衣裤和尿布也会以哭闹等表达自己的反应。

新生儿的特殊生理现象

♡ 四肢屈曲

从出生到满月，新生儿的四肢总是呈现屈曲蜷缩的状态，上肢呈“W”状，下肢呈“M”状，这是健康新生儿肌张力正常的表现。随着月龄的增加，孩子蜷曲的四肢会逐渐伸展，父母不要强行捆绑、拉直孩子的四肢，否则会影响其骨骼的生长。

♡ 脱皮

几乎所有新生儿都会出现脱皮现象，这是由新生儿皮肤的角质层发育不完全、皮肤基底膜不发达、表皮层和真皮层的连接不够紧密造成的。脱皮是一种正常的生理现象，随着孩子的发育会逐渐好转，无须特别保护。

♡ “马牙”和“螳螂嘴”

新生儿的牙床上通常会会长出米粒或绿豆大小、白色的凸起物，看起来像刚刚萌出的小牙，这就是俗称的“马牙”。如果新生儿口腔内两颊部帮助吮吸的脂肪层（医学上称为颊脂体）过于发达，就会出现两颊向口腔部突出的现象，俗称“螳螂嘴”。“马牙”和“螳螂嘴”都是正常的生理现象，不需要特别处理。

♡ 斜视

一般情况下，由于新生儿的眼球尚未固定，眼部肌肉调节不良，大部分孩子会出现暂时性的斜视，有的还会出现“斗鸡眼”。这种斜视是正常的生理现象，父母不必过分惊慌。如果3个月后孩子仍然斜视，则要及时就诊。