



新一代 婴幼儿养育护理 大全



育婴育儿全书

从初生婴儿至学龄前
幼儿的护理方法
详尽地教您怎样养育
健康快乐的孩子



Complete Baby and Child Care

Dr. Miriam Stoppard

接力出版社

新一代 婴幼儿养育护理 大全

Dr. Miriam Stoppard



接力出版社出版



A Dorling Kindersley Book

Original Title: Complete Baby and Child Care

Copyright ©1995 Dorling Kindersley Ltd., London.

Text copyright © 1995 Miriam Stoppard

Chinese-PRC edition: 新一代婴幼儿养育护理大全

Copyright © 1998 Jieli Publishing House and Wan Li Book Co., Ltd. This simplified Chinese edition is jointly published by Jieli Publishing House of China and Wan Li Book Co., Ltd. of Hong Kong under authorization by Dorling Kindersley Ltd. of U.K., which is the owner of all rights.

新一代婴幼儿养育护理大全

编著者： Miriam Stoppard

策划编辑： Theresa Reynolds

助理编辑： Laura Price

Melanie Halton

美术编辑： Mike Snell

Sally Powell

美术设计： James Arnold

Gemma Pearl

摄影师： Jules Selmes

中文版译者： 李秀玲

中文版编辑： 尚秀珍·郑雅燕·何骏·韦鸿学·周梅洁

中文版制作： 万里机构制作部

出版者： 接力出版社

广西南宁市园湖南路9号

电话：5863339 传真：5850435

发行：接力出版社

承印者：中华商务彩色印刷有限公司

出版日期：1998年4月第1次印刷

桂图登字：20-97-015

定价：168.00元

版权所有·不准翻印

ISBN 7-80631-242-0/R·3

新一代
婴幼儿养育护理
大全





MAK34/05

前言

在这个市场中似乎不需要再多这么一本育婴丛书，然而在累积了20多年的经验之后，我仍深深觉得即使是市面上最完备的育儿书籍仍不免有漏洞。举个例子来说，很少有几本书会特别强调照顾3到5岁小朋友的知识。我还发现，大部分的书籍均忽略了家有残障或患慢性疾病的孩子及妈妈的需求，当然也包括我从前的书在内。而父亲的角色亦常被忽略，同时也很少有书籍讨论到新生儿对家庭带来的冲击。在90年代愈来愈多的妇女需要外出工作，因此为宝宝选择育儿环境的问题似乎更重要了。



我先前的那些书并未探讨双胞胎的问题，也没有利用图解来解释中耳积水、水脑症等疾病的医护问题，亦无完整地探讨幼儿急救等的复杂问题，而且也疏于讨论幼儿生理、心理和社交等方面的发展速度和其学习能力是如何息息相关的，这对大多数父母而言，是一个重要的问题。举例来说，在小朋友的神经和肌肉发育完全之前，他很难学会控制大小便，此时若没有这层认知，做父母的可能会还会依照古法强迫孩子学习大小便。

本书让我有机会填补这些缺失，而我更扩大讨论学龄前两年的发展。3岁小朋友在上托儿所及幼儿园时，身心上会有很惊人的发展，要发掘出孩子的潜力，父母需要付出极大的耐心与相当的了解和支持，不过这也是孩子应享有的基本权利。

本书除了教您如何处理婴幼儿日常照顾的问题之外，还包括父母角色的扮演，例如该如何扮好“老师”的角色；幼儿技能学习上的发展以及20年来我一直想写的男女婴儿之间发育的差别，以提供父母正确的资讯，懂得如何教导孩子当个女孩或男孩。

20年来写这类育儿书籍的目的在于帮助父母照顾宝宝时有正确的概念，让父母随时都可以自信地依照他们认为对的直觉去处理日常生活中的事。这是第一次我觉得自己有足够的篇幅写出多年来想写的，并能将各领域的最新研究与发现一一告诉读者。虽然这本书并未尽善尽美，但已相当接近我理想中完整的育儿书籍了。



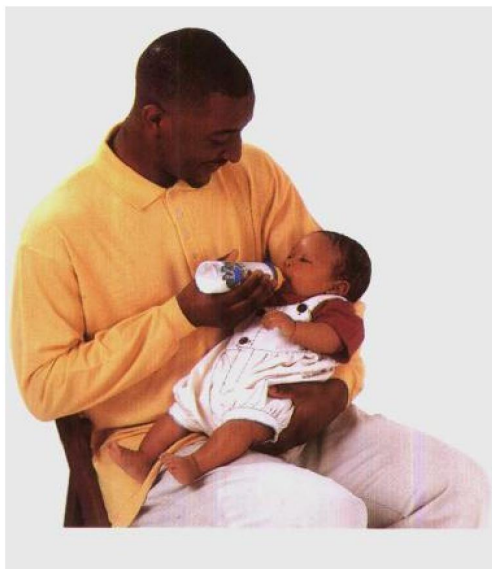
目录

简介 8

1

宝宝诞生了 11

您的新生儿·新生儿的行为
新生儿的健康



2

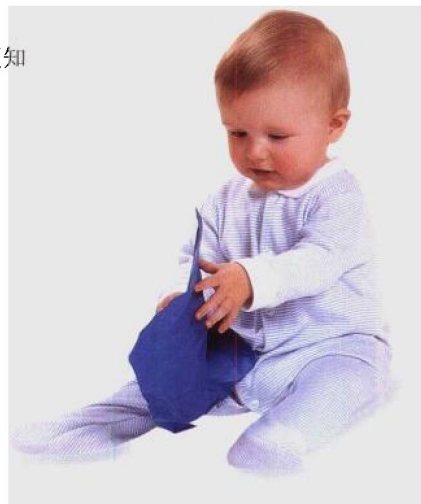
全方位的婴幼儿照顾 31

育婴设备面面观
所需营养与哺育方法
安抚方式和抱法·衣着问题
清洁和洗澡·大小便的处理
睡觉和清醒时应注意事项
哭泣原因和安抚方法·外出或旅行的安全须知

3

游戏对身心发展的重要性 149

漫谈婴幼儿的身心发展
促进宝宝的发展
运动能力的发展·双手灵活性的发展
牙齿·视力·听力
心智发育
语言能力·社交行为的发展
学龄前教育



4

宝宝和家庭生活 229

家人扮演的角色·规划您的生活
分居或离婚时·如何照顾多胞胎

5

特殊需要的儿童 249

需要特殊教育的儿童
慢性疾病的日常照顾

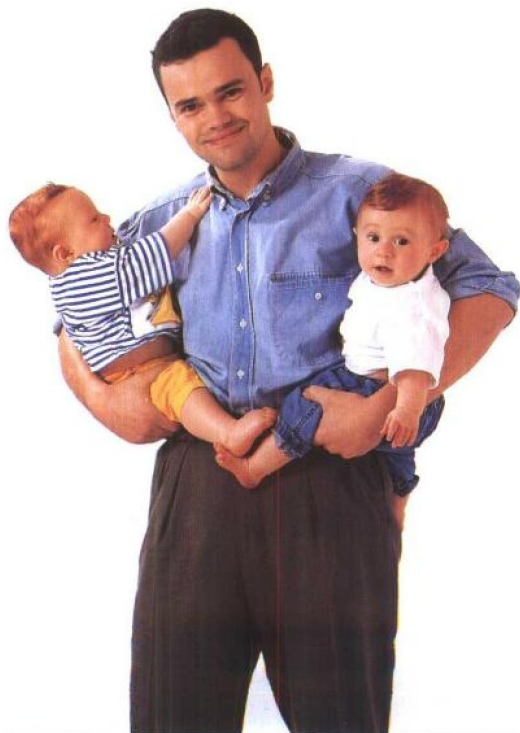
6

小孩常见的疾病和医疗照顾 275

家中护理疾病的方法
常见的小儿疾病和并发症
居家环境的安全措施

个人记录 314

家庭急救的常识和方法 326



简介

不管您是准父母或初为人父母，您对自己所要扮演的新角色可能相当担忧。但别担心，虽然亲子工作需要相当大的责任感且挑战性很高，但给您的回报也最大。



宝宝诞生了

您可能才刚体会创造新生命的喜悦；您的宝宝可能比预期的还要小一点，且看起来相当脆弱；您可能被这份喜悦给冲昏了头，但您仍然相当担心孩子是否还健康？宝宝的声音和运动是否正常？同时您可能也会非常惊讶于自己的孩子所能做的事。

全方位的婴幼儿照顾

新生儿前几个月的生活完全仰赖于您，需要您帮他喂食、穿衣服、换尿布并带他到处走。如果这是头一胎的话，您可能会非常担心，担心他是否喝够了牛奶？体重增加的速度是否正常？晚上是否经常醒来或为何哭个不停？您可能会非常惊讶地发现，照顾宝宝几乎成了您另一种天赋，您可能很难相信自己怎么以前连换尿布都不会呢！接着，您又惊讶地发现，快速长大的宝宝已会独立地吃饭、走路、穿衣服、上厕所，短短的几年间，他已学会照顾自己的基本技能且已准备上学了呢。

游戏对身心发展的重要性

做父母的能和孩子分享他学会的新技能及知识，真是再高兴不过的一件事了。当然还有最重要的事莫过于帮助孩子身心的发展：生理上，让他在具挑战但是安全的环境中探索自己的能力；心理上，多和他说话及玩耍；在社交发展过程中，父母的爱和安全感让孩子成为适应力良好的快乐儿童。在幼儿的早期阶段，“游戏”是学习的主要工具。惟有明白了幼儿是如何学习与发展，父母才能协助他们从游戏和玩具当中得到最大的收获。



宝宝和家庭生活

结婚或决定同居对生活方式原本就造成不小的改变，但随着孩子的出世，变化就更大了，您需要调整配偶的需求、孩子与自己的需要。如果生的是双胞胎，那么就更需要实际的帮忙与支持了。您扩大的家庭可能突然间开始在生活中占更重要的地位，这样的转变对您是否好事则取决于各种个人因素，毫无疑问，您的宝宝会因家人的爱而受惠，即使将来您和另一半的关系处在紧张的情况下，他获得的爱依旧不变。

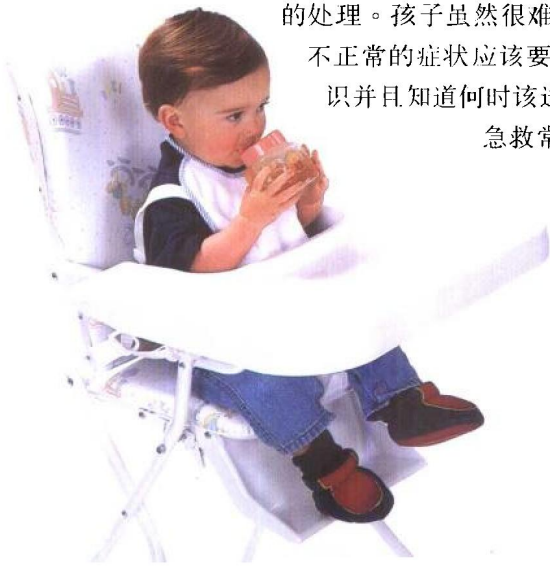


特殊需要的儿童

每个做妈妈的都希望自己的孩子将来能长成为一个快乐且适应力良好的大人，过着丰富有成就的人生。但如果孩子有特殊需求，包括那些天赋很高或是患有慢性疾病之儿童如脑性麻痹者，要想达到这个目标就有赖于父母加倍的付出了。如果孩子病了，父母还同时要面对自己的迷惘、焦虑与负罪感，接下来在几个月的诊断里，您必须开始学着如何帮助孩子，通常您会做得比想像的还要好。目前有很多机关团体提供家有特殊儿童的父母所需要的支援和帮助，需要时别忘了加以利用。

小孩常见的疾病和医疗照顾

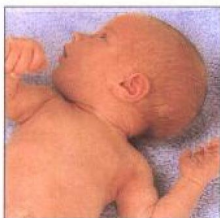
宝宝的健康是您的责任，在他生病时要立即发现并做适当的处理。孩子虽然很难清楚地说出他哪里不舒服，但您对那些不正常的症状应该要敏感些，当您亲自照顾他时，您就会辨识并且知道何时该送孩子去看医生。为人父母是有义务学会急救常识，您应正式去上训练课程，而非单纯的从书本上学习。用心记住所有的急救步骤，且经常温故知新。





第一章

宝宝诞生了



产后的虚脱自难以掩灭那份初为人母的喜悦和骄傲。此刻的您总想和孩子接触多些，感情联系多些。您还会惊讶于他的外表：奇怪的头形、有皱纹的脸儿和小手、小脚。

宝宝从出世的那一刻起，生理上的反射与本能便开始帮助他适应这个环境。因此，从他睡觉的习惯和哭泣的音量便不难看出他的个性。

每个做母亲的最担心的便是“我的孩子还好吗？”通常宝宝一出世，医务人员便会做一系列检查，并在婴儿出生初期继续观察，并向您说明宝宝的健康状况。医务人员通常会尽全力给宝宝最适当的照料，如果您的孩子是早产儿或体重不足，需要暂时住在保温箱中，您还是可以和他保持接触并参与照顾他的工作。

疼爱您的宝宝

大部分的母亲在婴儿出世后72小时内即与宝宝建立了良好的关系，但这并不代表每个人在第一眼看见自己的宝宝时，母爱即油然而生。

照顾新生儿生理上的需要可能就足以令您精疲力竭，因而忽略宝宝心理上的需要更是经常发生的。长期而言，对宝宝健康影响最大的莫过于缺乏母爱和乏人注意。因此在宝宝出世后，未来的几周内最重要的就是尽可能将注意力和母爱集中在他身上。

母爱的展现或多或少受到内分泌的影响，因此如果您一时无法体会母爱是什么，那不见得是您的错。一种刺激乳房分泌乳汁的荷尔蒙其实是与母爱有关的。母爱通常在产后72小时左右随着乳汁的分泌而滋长，但有些人可能会稍迟些。

有些妈妈因在第一次抱住宝宝时感受不到自己应有的母爱而感到震惊，影响这种情况的因素有很多，如分娩造成的并发症、对宝宝原本的期望不够实际、精疲力竭、内分泌的变化，甚至跟母亲幼儿时期的经验有关。这种无法发挥母爱的情况通常只会持续一个小时至一周左右，很少会持续很久。

母子相系

当宝宝靠在您的身上，感受您的体温与心跳时，这种肌肤的接触可以说是他最快乐的时候了。

您的新生儿

不论您期盼的是男孩还是女孩，孩子的出生都会带给您欣喜和惊讶。有经验的夫妻在孩子一出世时即分辨出其特殊个性，但初为人父与人母者，总以为是孩子对环境好奇所作的反应。通常孩子一出世便会建立一套自己的感知系统。在清醒时，他会留心倾听周遭的声音并保持警觉。他也会认出您的味道，所以当您靠近他时，便有所反应。出世时，他即开始学习辨识周围人物的长相，哪里有声音，他就会转头回应。初生宝宝都是很喜欢跟人“交谈”的，但您必须在距离他约20~25厘米之处，好让他能看清楚您。当您微笑地凝视他、逗弄他，他或会动动嘴唇，吐吐小舌头，或扭动身体以回应您。

抱抱婴儿

幼儿与母亲肌肤接触对幼儿的身心发育均有很大的影响，这早已是不争的事实，这种亲密的关系对刚出生几周的宝宝尤其重要。由于宝宝大部分的时间都在睡觉，因此当他睡醒时，您最好能多抱抱他，让他感受一下母爱。如果婴儿需要住在保温箱中，您可以要求医护人员让您替他换尿布，或摸摸他。最近我认识一位年轻的妈妈，她那10天大的宝宝曾住在保温箱中，那时的她因担心宝宝过于“虚弱”而不敢去抱他。事实上，宝宝比我们想像的还要强壮呢！



呼吸

在宝宝出世放声大哭之后，您可能就很难再听见什么了，因为宝宝的呼吸非常弱，有时宝宝甚至会暂停呼吸几秒，但这并非不正常。所有的宝宝在呼吸时都会发出一种像鼾声的噪音，而且呼吸不太规律。

宝宝的肺部目前仍然相当脆弱，因此他的呼吸较成年人要浅要弱，他的肺部在出生后会继续发育并转强，情况便会变得正常，所以此刻不必过分担心。

吸奶

宝宝出世后的前3天，您所分泌的并非乳汁而是初乳，初乳是一种淡黄色的液体，含有水分、蛋白质、糖分、维生素、矿物质和保护新生儿免于受感染的抗体。初乳在宝宝出世后的72小时内保护宝宝免受感染。而宝宝吸奶的动作可以刺激泌乳激素的分泌，因此为了促进乳汁的持续分泌，应经常喂宝宝。即使您不打算哺喂母乳，也最好在宝宝刚出世时喂他初乳，因为初乳对他甚为有益，而且宝宝与您亦可借哺乳的机会建立良好的亲子关系。

宝宝一出世，您可立刻将他抱在胸前。他会很自然地产生吸吮的反射动作，这个动作可刺激子宫收缩素的制造。子宫收缩素可以促进子宫收缩，以排出胎盘。触摸宝宝靠近乳头的脸颊可以刺激宝宝的寻乳反射。不仅只是让宝宝吸着乳头，最重要的是让他的双唇靠在乳房组织上，以便让整个乳头都含入口中。

父亲的参与

由于照顾宝宝的工作相当繁重，因此母亲经常会将注意力过度集中在宝宝身上，使做父亲的有被忽略的感觉。事实上，父亲与宝宝间的关系一样重要，抚摸、气味或声音都是与宝宝建立关系的好方法。宝宝一出世，做父亲的最好能立刻抱抱他，让他熟悉您的味道。经过一段时间之后，他自然会将这个味道与舒适和安全感联想在一起。同时，您也该多对宝宝说话，好让他熟悉您的声音。事实上，当婴儿还在妈妈肚子里时，若是您和他多说话，宝宝出世后就会认得您的声音。

通常照顾宝宝的责任多半落在妈妈的身上，但事实上爸爸也应负起相当的责任。做父亲的应学着如何抱宝宝，还要与宝宝建立良好的关系。他要参与每日例行的工作，如帮宝宝洗澡及换尿布等。即使宝宝是喂母乳，做爸爸的也应学着如何以奶瓶喂哺小宝宝。双亲也可经常赤裸地搂抱宝宝，好让他熟悉你们的气味、体温和心跳。

宝宝的第一次呼吸

您无需为新生儿哭得强壮有力的声音而感到惊惶——其实这是您所希望听到的。

在子宫里，胎儿透过胎盘获得氧气，因此他的肺部在那时并没有用处。

新生儿呼吸第一口气时，肺部会膨胀，肺中增加的压力会关闭心脏外的瓣膜。因此，本来要流入胎盘交换携氧的血液将直接流入肺部。这两个简单的步骤让宝宝跨出重要的第一步，确定了宝宝不需要母体就能生存，就在片刻之间，宝宝成为一个独立的生命体。

医生和助产士会立刻帮新生儿清理呼吸道，如果他的第一口气延迟了，医护人员会设法让宝宝苏醒过来，不应让任何事干扰了宝宝呼吸第一口气。



哭泣

刚出生时，新生儿哭出第一声的同时也吸进空气，帮助他清理呼吸道。

宝宝的长相

斑点和红疹

许多新生儿刚出生时皮肤会受刺激而出现无害的斑点和红疹。但在3周左右，皮肤会逐渐适应环境，这些现象便会消失。

粟状汗疹 由于皮脂腺堵住，造成皮肤出现白点，最常见的是鼻缘之处，有时脸上也会出现。千万别去挤它，过几天便会自然消失。

痱子 宝宝身体太热很容易就会出现痱子，尤其是脸上，因此要特别注意，不要将宝宝包裹得过密，应注意室内温度是否调节适当（见第123页）。

风疹(荨麻疹) 这种疹子中间呈白色而周围呈红色（见第292页）。一周左右的婴儿身上特别容易出现，几周之后可能还会复发。这种情况并不需要治疗，很快就会消失。

当您初次从医护人员手上抱起小宝宝时，可能会被他们的长相吓了一跳。当然您的宝宝是带来欢乐的小天使，但很多妈妈都误以为自己刚出世的宝宝会和电视广告中白白净净的宝宝一样可爱。此刻，您应该明白现实生活总是和想像有点距离吧！

皮肤 宝宝的皮肤上覆盖着一层白色的油脂，称为胎儿皮脂，这层油脂主要的目的在于防止宝宝的皮肤因浸泡在羊水中而变皱。有些医院在婴儿出世后会立即将这层胎脂除去，但有些医院会让这层胎脂留在婴儿身上作为天然保护层，以抵抗轻微的皮肤发炎，如脱皮。

小宝宝的皮肤可能有些斑点，这是因为宝宝身上的微细血管尚未稳定之故。有色人种的小宝宝皮肤颜色较淡，但随着年龄增长黑色素的生成，肤色会逐渐变深。在6个月大之前，肤色便可达到永久肤色的程度。

头部 宝宝的头颅是由四片尚未愈合的头颅骨所构成，因此这些颅骨仍能够相对地移动位置，尤其在分娩时，当宝宝头部穿过阴道受到挤压，特别容易造成这些颅骨移动。这种现象虽然会造成宝宝头形稍微改变，但却可以帮助宝宝穿过产道。这是正常的现象，对宝宝的脑部不会有太大的影响。有些宝宝在穿过产道时，头部会受伤或肿大，但在几天或几周内即会消失。

在宝宝颅顶有个柔软的地方，即为颅骨尚未愈合之处，称为囟门。感觉上，就好像是宝宝头部的一扇小窗户。颅骨要直到宝宝两岁左右才会完全愈合，因此要特别注意不要触压小宝宝的囟门。

眼睛 由于宝宝的头部在穿过产道时眼睛会受到挤压，因而有点肿胀而无法张开。另外，这或会造成眼睛内毛细血管破裂，使眼白处出现红色小三角形的瘀斑。但这些都无大碍，并不需要特别治疗，经过几周后便会自然消失。虽然宝宝的眼睛流出黄色分泌物也是十分常见且不太严重，但仍需就医。

宝宝能看清楚的距离只有20~25厘米远，在这个距离以外的物体，他都很难对焦。故此，他可能会为了看远方的物体而眯起眼睛或斜视。但当宝宝眼部肌肉在1个月内逐渐变得强而有力时，他便能看清楚东西，眯眼和斜视的状况亦自然消失。如果宝宝在3个月时仍继续眯着眼，您就要请教医生了（见第287页）。刚开始时，您可能会

觉得宝宝的眼睛很难张开，但千万不要强迫他睁开眼睛。我发现让宝宝眼睛睁开最好的办法，便是将他举在我的头顶上。

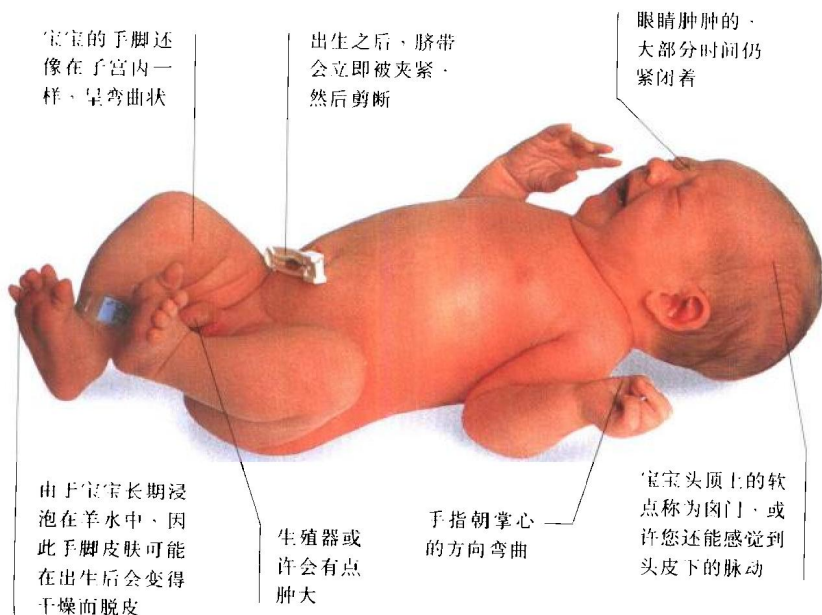
不论什么肤色的人种，大部分宝宝的眼睛都是呈蓝色的，但随着年纪增长，黑色素的合成，宝宝的眼睛会逐渐转变为应有的颜色。

头发 有些宝宝一出世就有一头浓密的头发，但有的宝宝却不然。宝宝出世时的发色未必是永久的，但他会在往后的日子中慢慢得到。许多新生儿身上长有细小的胎毛，这些胎毛日后会逐渐脱落。

生殖器 不论男婴还是女婴，出生时外生殖器都会肿大，有些甚至有“胸部”。这是因为母亲在分娩时内分泌的变化，经由血流而影响胎儿。

对男婴而言，最常见的是阴囊及乳房肿大；他甚至分泌乳汁。这种现象并非不正常，肿大会逐渐消退。至于女婴可能会有阴唇或阴蒂肿大，甚至有一点点“月经”的现象。

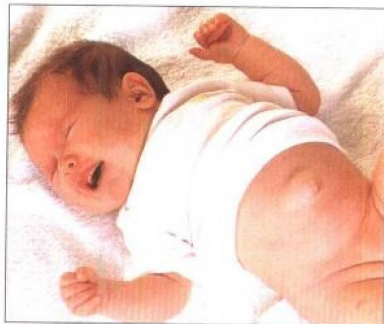
脐带 宝宝出生时，脐带有点湿且呈蓝白色，医护人员会以止血钳夹住，然后剪掉，大概只留下一小段的脐带，这小段的脐带在2至4个小时内会变黑，约7天后会脱落，但宝宝并不会感到疼痛。



脐疝气

有些新生儿的肚脐附近鼓起一个小小的肿块，我们称之为脐疝气，这是因为腹肌还很脆弱，小肠膨胀造成的。

由于小宝宝哭泣时使用腹肌，所以此时脐疝气最为明显。这种现象十分常见，通常1年内会逐渐消退。但如果宝宝的脐疝气持续变大的话，您就必须带他去看医生了。



肿胀的位置

因为脐带进入腹部的位置的腹部肌肉有个缺，所以脐疝气通常在这里发生。

胎记

如果您找不到宝宝身上有任何斑点，那可能是因为您还没有仔细看。

几乎每个小宝宝的身上都有胎记，只是有些可能较小。有些胎记在幼儿3岁前会逐渐消失，但有些却会随年龄增长而变大。

我的两个儿子在刚出生时，在颈背处发线下有胎记，但6个月大之前便逐渐消失了。

最常出现胎记的地方是眼睑、前额和颈部，但全身各处都有可能出现胎记。

表面的胎记并无大碍，并不需要特别治疗。

宝宝诞生了

量度

宝宝的体重、头围及身长都是她发育的指标，这些数字必要时可作为未来发育的判断标准。虽然这些例行测量结果会与平均值相比较，但并不需要过分担心这点，因为平均值只是个计算结果，只能作为参考。因此“正常的婴儿”只是理论上存在而已，事实上可能不存在呢！

体重 新生儿之间体重的差异相当大。营养、胎盘因素和种族都会有影响。在预产期期间出生的孩子体重范围介于2.4~4.8千克之间。如果您很高、很胖或是患有糖尿病，宝宝就可能会比较重些。

然而患有慢性高血压、血管或肾脏疾病、产前子痫或在怀孕期间抽烟的妇女，生出来的宝宝可能较轻。另外，妊娠不足40周即出世的婴儿亦可能较轻。一般来说，女孩通常比男孩轻；双胞胎或多胞胎通常也比单胞胎轻。

宝宝刚出世那几天可能为了适应环境，体重会稍减。从那时起，他必须自己消化食物，而且可能要经过一段时间才能定时喂食。在这个时候，他的体重通常会减轻约115~170克左右。过几天之后，宝宝的体重就会开始回升。

宝宝体重增加的程度才是整体健康的指标，稳定的体重增加表示宝宝的食物摄取充足且吸收良好。相对来说，如果体重增加的情形很差，不稳定，甚至体重减轻，则表示食物摄取不足或营养不良。

头围是健康发育的指标



头围 在身体比例上而言，宝宝的头略显大些，约占总体长的四分之一。通常年龄愈小，头部的比例愈大。新生儿的平均头围约为35厘米(14英寸)。

测量

宝宝出世后，医护人员会测量他的头围和体重。