

小宝贝0~3岁系列



新手父母 育儿图解



《育儿生活杂志》编辑部 编
浙江科学技术出版社



出版者的话

期待已久的小宝贝终于诞生了。卸下“小圆球”的负荷，为人父母的重大责任就要开始了。“面对如此娇嫩、柔弱的小家伙，我真不知如何抱他、给他喂奶，帮他换尿布、替他穿衣、为他洗澡……”这是许多新手父母在赞美生命的奇妙之后，回到现实的第一个“不知所措”与“无助”。

为了帮助新手父母妥善照顾小宝宝，兼顾其生理需求、心智发展及日常生活等各层面，我们特别出版了《新手父母育儿图解》一书，奉献给新妈妈和新爸爸，以及正期待宝宝出世的准妈妈和准爸爸。

本书内容以一岁以前的宝宝为主要对象，分为三个章节：第一章迎接新生儿，以新生儿的护理、生活用品准备、母乳与牛奶的哺喂以及健康检查、预防注射等为主题；第二章动手动脑时间，着重介绍婴儿心智的培养、玩具的选择、宝宝体操、智商(IQ)与情商(EQ)的发展等；第三章宝宝与生活，则以宝宝的饮食调理、居家与外出安全、教养等方面，给父母适宜而贴切的建议与提醒。



目录

第 1 章 照料新生儿

一、新生儿生理状况及护理重点	2
二、新生儿居家照料必备指南	11
三、新生儿必备用品的准备	20
四、奶瓶喂哺的常见问题及处理方法	24
五、母乳喂哺的常见问题及处理方法	31
六、定期健康检查	48
七、预防接种面面观	54



第 2 章 培养聪明宝宝

一、培养聪明宝宝的 10 种方法	63
二、亲子游戏促进宝宝智商(IQ)与情商(EQ)的发展	67
三、婴儿玩具的选择	78
四、各月龄婴儿体操	88

第 3 章 宝宝与生活

一、婴儿添加辅食的学问	107
二、给宝宝一个安全、舒适的成长空间	122
三、婴幼儿乘车安全须知	128
四、婴儿居家意外紧急处理方法	131
五、预防宝贝失踪的方法	141
六、传统育儿方式面面观	144



第1章

照料新生儿

一、新生儿生理状况及护理重点



1. 生理状况

头部

正常头围应在 32~38 厘米之间, 平均约 34 厘米。整个头部占身长的 1/4, 到 3 个月龄时变为 1/5, 6 个月龄时为 1/6, 成人时则为 1/7~1/8。

在胎儿头顶处有一个搏动



规律、柔软、微陷的菱形“开口”, 称之为“前囟门”。正常胎儿在出生后 16~18 个月前囟门会关闭。另外在脑后勺部位还有一尺寸较小的开口, 称“后囟门”, 约在出生后 6~8 周会关闭。囟门塌陷表示宝宝有可能脱水, 囟门凸起则可能是脑压增高的征兆, 应紧急就医。

因受产道挤压或真空吸引, 新生儿头部会有不同程度的变形。或头皮出现肿块, 但一般会在产后几天自然消失。



吸。1 分钟后, 呼吸渐快, 逐渐调整后即维持规律的呼吸, 正常为每分钟 30~50 次。

新生儿出生后几个月内只会用鼻子呼吸, 且因鼻腔较小, 呼吸时常伴随喘息声。吃奶时仍能自然呼吸, 即表示呼吸道通畅。

鼻道内会分泌薄层的白色分泌物, 通常以打喷嚏的方式来清除。

嗅觉是新生儿最灵敏的官能感觉。新生儿出生后 2~7 天即能辨识“妈妈的味道”, 在母乳溢出时, 会试着寻找乳头。此外如强烈的酒精气味也会引起转头寻找。

耳朵

有些宝宝一出生, 在耳廓与脸部连接位置的凸起处长有一小块息肉, 只要请医师从根部绑扎, 即会脱落。

新生儿的听觉已发育完成, 刺耳或巨大的声响会让其躁动, 缓慢而单调的声音会让宝宝的活动慢下来, 甚至停止哭泣或睡着。

眼睛

新生儿眼球肌肉因控制尚不熟练, 无法准确对焦, 故眼睛虽能随物体移动, 但无法过久注视一个特定物体, 且仅限于正前方。

有些宝宝的眼白部分有些许血丝或红点, 此为生产时受到产道挤压造成的微血管破裂, 过几天会自动消失。



鼻子

大部分新生儿的鼻子外形都比较扁平。

一般宝宝出生后约 30 秒内会出现自发性哭泣, 以撑开肺泡, 由脐带呼吸转为肺部呼吸。



颈部

新生儿颈部很短，皮肤充满皱褶，因肌肉还未发育成熟，尚无法支撑整个头部的重量，故在将新生儿由平躺姿势拉起时，头会往后垂，至3个月龄后才有力气稳住头部。

有些新生儿在颈部会长有几颗直径小于1厘米的凸起，此为颈部淋巴结，日后会自行消失。



四肢

新生儿因神经系统尚未发育成熟，故在没有受外界刺激时四肢偶尔也会出现抽动或挥动的动作，哭或受刺激时则会颤抖，但只要大人用手抓住他就会停止抖动。

宝宝的双手常保持半握拳姿势，有极强的抓握能力，指甲也长得很快。腿部呈O型腿，脚掌呈扁平状，长大后才会和成人一样有脚弓。

女性生殖器

一般宝宝的阴唇和阴蒂会有点水肿，与躯体相比似乎显得特别大。尿道开口位于阴蒂后方。有些宝宝在阴唇间会有白色乳酪状物质，阴道则会出现白色黏稠分泌物或血丝（假性月经），此为体内突然失去母亲雌激素所致，通常1周内会消退。



男性生殖器

阴茎顶端为尿道开口，但常被包皮覆盖。包皮下方有些许白色物质，上方则有小粒硬硬的白点，这都是正常的现象，会自行消失。

两侧阴囊内应都可摸到睾丸。若摸不到则可能是隐睾症，若摸到鼓鼓的一团，则为疝气，两者均须就医治疗。某一侧的阴囊会出现水肿现象，几个月后阴囊内的水分会自行消失。

口腔

在新生儿的硬腭与牙龈上会出现一点一点的白色小点，此为胎儿期所遗留的钙质，数周后会自然消失。

新生儿味蕾发育完全，出生3天后即能分辨味道，并出现明显的好恶反应——喜甜、怕酸、厌苦。

第一颗乳牙通常须等到5~6个月龄（最晚13个月龄）才会萌出。有些新生儿一出生就长有乳牙（又称魔牙），但只要不影响进食，建议尽量不要拔掉，以免出血和缺牙。

胸部

宝宝的胸廓呈圆筒状，前后与左右直径几乎相等。刚出生时胸围较头围小1厘米，2岁前胸围几乎与头围一样大，以后胸围才会发展得比头围大。

因受母亲动情激素的影响，不论男女婴儿，其乳房构造都颇明显。有些新生儿的乳



头甚至分泌白色的乳汁，这是受到母亲催乳素的刺激，为正常的生理现象，在1周后会自行消失，不可去挤压它，以免发炎。

宝宝的心脏跳动速率比成人快，正常者每分钟约为120~140次。

腹部

新生儿腹部外观呈圆形，有点凸凸鼓鼓的，脐带于出生后1小时为蓝色且潮湿，剪断后开始干燥萎缩，快者约4~5天，慢者约7~10天应会自然脱落。脐带在干燥脱落时有的会变白变干，有的是变黑，并且在肚脐处出现褐色的黏稠分泌物。此都为正常现象。

新生儿胃容量为60~90毫升，排空时间约为2~4小时，故吃奶宜少量多餐。



胎毛

在新生儿的肩、背、面颊及耳垂等部位，都长有些许柔软、纤细的毛发，早产儿胎毛较多，但超过42周以后出生的新生儿几乎无胎毛。一般胎毛会在产后2周内自行掉落。



黄疸

有一半以上的新生儿在出生后的第2天或3天会出现“生理性黄疸”，此为肝功能不成熟，血液中的胆红素无法清除而存留在血液里的缘故，一般会在2周左右恢复正常。经采血发现胆红素数值超过正常标准者，则须住院照光治疗。若在出生24小时以内皮肤即呈黄色，则为“病理性黄疸”，须提早做进一步治疗。



背部

新生儿背部可弓起呈圆拱形。俯卧时腰背平直，约到学坐后，背部的幅度才会逐渐出现成人S型的样子。

皮肤

足月产新生儿的皮肤柔软、有些皱褶（像小老头儿一

样），紫红色，且被一层黄白色的油腻状物质所覆盖，这是具有保护皮肤、隔绝细菌作用的胎脂，待胎脂脱落后，全身皮肤就显得粉红、柔嫩而光滑。

皮肤如因身体周边血液循环不良而发紫，称“发绀”，此时应注意保暖，帮助其恢复正常肤色。

蒙古斑

多长在臀部上或腰部背后，呈一片紫青色，会随年龄的增长而消失。



成长发育

每个宝宝的体重、身高增加速度各异，有些先快后慢，有些先慢后快，但大约到了1岁左右大家就都“殊途同归”，不论身高、体重都会很接近；只要成长过程中的数值与正常数值（参见48页）相差正负10%以内，都算正常。



免疫系统

因为宝宝在子宫内通过胎盘获得母亲的抗体，故其对某些细菌或病毒具有免疫能力。如宝宝出生后能吃到母亲的初

乳，则可获得免疫球蛋白A，对肠道及呼吸道疾病感染也具相当的抵抗力。但这些来自母亲的抗体约在5~6个月龄后会消失，此后感染疾病的机会也就大为增加。



排便

新生儿出生24小时内会排出深绿色黏稠、无味的大便，即“胎便”。若2天内未解出胎便，则可能患有肛门闭锁等疾病，须仔细检查。进食后2~3天，排出的粪便即为疏松、色呈黄绿的“过渡便”。到了第4天，吃母乳的婴儿会排

出金黄色、质地松软的“奶便”；吃牛奶者则排出具刺激臭味、质地较硬、颜色介于淡黄至淡褐色之间的“奶便”。有黄疸的宝宝，在接受照光治疗期间，粪便的颜色会呈绿色。

吃母乳的婴儿排便次数比吃牛奶的要多。通常新生儿在出生头几天，每天排便可能达5~6次之多，然后次数渐减。

但有些吃母乳的宝宝排便可多达十几次，而有些2~3天1次，次数不尽相等。

一般说，只要排便频率稳定，而且宝宝活力充沛，胃口良好，就毋须担心。

宝宝如有腹泻且大便有恶臭、带血丝、呈水状，体重没有增加，或是大便的次数有突然的变化，粪便呈黑褐色，可能是肠出血的征兆，应去医院就诊。

排尿

新生儿的膀胱容量为30~50毫升。第1泡尿应于出生24小时内排出，色多呈透明的深褐色，尿量约15毫升。日后每天的排尿次数由5~6次至10~20次皆为正常，每日总尿量可达300毫升。

生活作息

宝宝从一出生开始，就逐步地建立一套有规律的生活作息。新生儿的睡眠时间很长，这是因为神经系统发育不成熟，大脑容易疲劳的缘故。其睡眠时间通常约4~5个小时为1个段落，不会持续很长；到满月后，每次睡眠的时间才会逐渐拉长，约在4个月龄后应可一觉睡到天亮。

当新生儿睡得很深时，呼吸是规律的，面无表情，身体偶尔会出现突然地抽动或惊吓反射，不易被一般的噪音所吵醒，即使吵醒了也会很快自动入睡。

出现一两声啼哭或微笑，较容易被噪音吵醒。

当新生儿清醒后，会安静地注视周围环境，或吸吮手指头、玩自己的手脚，以安抚自己。对外来的刺激，如声音、面孔会有快速的反应，饥饿、尿布湿时也会以啼哭表达。

刚出生的小婴儿在其熟睡时偶尔会没有原因地露出笑容，但是这样的笑容通常是无意识的神经牵动，并非情绪的表达。

体重

影响新生儿体重的因素有遗传、营养吸收、母亲胎盘功能和妊娠周数。据统计，足月出生（38~42周）的新生儿体重在2500克以上均属正常；男婴平均约3400克，女婴平均约3200克。

新生儿出生后3~4天，体重会因生理性的脱水而降低5%~10%，随着喂奶，体重慢慢回升，约在出生后10天恢复至出生时的体重。以后体重便急速上升，正常者每天应增加20~40克，平均1周增加140~

280克，满月后增加近1千克，满5个月前可达出生体重的2倍，满周岁时则达出生体重的3倍。



身高

身高的增加情况也是婴儿发育的指标之一，但不如体重增加那样明显。影响一个人身高的因素以遗传因素为最重要。足月出生的婴儿身高在48~54厘米，平均约50厘米，男婴略比女婴高，上半身远比下半身要长。

睡眠

当新生儿在半睡半醒时，呼吸较不规律，眼睛忽张忽闭，但眼神呆滞，可能会突然



原始反射动作

由于新生儿中枢神经系统尚不发达，故手掌、手臂、腿部、口腔在遇到外界刺激时，会自动做出许多无意识的反射动作，等到神经系统成熟，反射动作即被意志控制的行为所取代（约2~12个月不等）。例如，3个月龄的宝宝双手可移到胸前，或以握紧的拳头碰触吸引他的物品。



寻乳反射

用手指轻微碰触新生儿的嘴角或脸颊，他的头就会转向受刺激的那一边，并伸出舌头想要吮吮；或抱在母亲怀中时，会自动寻找母亲的乳头。寻乳反射约在3~4个月龄、眼睛可固定注视物体时消失。

吮吮反射

把手指或母亲的乳头放进新生儿口中，不需经过教导，就会自然含住并有规律地吮吮。约6个月龄后该反射消失。

踏步反射

将新生儿直立抱起，让其双脚接触到平面时，会出现走路般的踏步动作。若新生儿有下肢变形、休克、脑部受损等情形，此反射动作会变弱，甚至没有。

3~4个月龄后，当其脚部已能支撑身体重量时，该反射消失。



抓握反射

用手指或其他物体碰触新生儿手掌时，他会紧紧抓住。同样的刺激，脚趾和脚掌也会出现类似的反应。抓握反射可促进宝宝与大人间的互动。

手掌的抓握约在出生后3个月消失，脚掌的抓握约在出生后8个月消失。



惊吓反射

受到突然出现的声音或动作的刺激，例如将新生儿头部稍微抬高然后突然放下，或突然发出较大的声音时，其四肢及手指会伸直并向外张开。该动作的目的是自我保护。惊吓反射约在3~4个月龄时消失。

巴宾斯基反射

轻划新生儿的脚底，其大拇指会向上翘起，其余四指呈扇形张开。

此举表示神经系统发育正常（在此建议父母亲不要为此而不断搔宝宝脚底，这种动作会让宝宝很不舒服）。该反射约在宝宝1岁学会走路以后消失。





2. 护理重点

奶瓶、奶嘴消毒步骤



- ① 宝宝4个月龄前，每次喂奶前奶瓶和奶嘴都须经消毒；4个月龄后，使用前以热水烫过即可。
- ② 消毒奶瓶、奶嘴前，应先将奶瓶刷洗干净，尤其是平常容易忽略的奶瓶与奶嘴圈边缘上的旋纹螺纹、奶嘴头、奶嘴和奶嘴圈的接缝处。
- ③ 将奶瓶放入专用的消毒锅，加入冷水，使水淹没奶瓶。
- ④ 锅内冷水煮沸后，应再持续煮10分钟，然后将奶瓶夹出，瓶口朝下放置阴干。
- ⑤ 将奶嘴与奶嘴圈放入仍持续沸腾的消毒锅内，继续煮3~5分钟。
- ⑥ 以消毒夹将奶嘴和奶圈夹出阴干。
- ⑦ 在套奶嘴和奶圈时，务必使用消毒夹，避免直接用手去碰触奶嘴。

冲泡牛奶

- ① 在舀奶粉时，应以平匙为标准。
- ② 泡牛奶时应仔细阅读奶粉罐上说明的奶粉和开水的比例，太稀或太浓都不宜。
- ③ 为使奶粉与水能充分溶解，应左右摇晃奶瓶。上下摇晃会使牛奶产生较多气体，宝宝吸入后易造成过多气泡，出现胀气的现象。

牛奶与母乳的保存

- ① 未吃完的牛奶最好倒掉，若要保留，在室温下不宜超过1小时。只要宝宝喝过就不宜冷藏后加温再喝。
- ② 母乳喂养若采用挤出喂食的方式，则挤出的奶放在冰箱冷藏层可保存2周，冷冻层可保存3~4周。保存时最好置于另外一独立的小冰箱或密闭容器中存放，以免被其他食物污染或串味。
- ③ 冷藏保存的母乳，喂奶前宜装在瓶内浸泡温水，使其慢慢解冻，解冻后未吃完的母乳不宜再次冷藏和加温，室温下超过4小时未吃完，就应丢弃。

喂奶和排气



- ① 母乳喂养的宝宝，母须特别控制喂奶的时间或用量，但要记得吸完一侧奶再吸另一侧。喂牛奶的宝宝因较易胀气，故喂奶间隔时间为3~4小时。
- ② 宝宝在满月前后，2~3个月以及6个月左右长得特别快，所需的奶量也特别多，所以此时要增加喂奶的次数。
- ③ 正常宝宝喂牛奶（包括水）的量以每天每千克体重150~200毫升为宜（例如体重3千克的新生儿每天应喂450~600毫升的牛奶加水），若每天每千克体重超过220毫升则为过量，应加以控制，以免过胖。
- ④ 如果宝宝在吃奶之余还想动动嘴巴，可给予安抚奶嘴或10毫升的葡萄糖水以满足其口欲。
- ⑤ 抱着喂奶，可使宝宝享受吸吮的快乐，并可减少喂奶后的溢奶。
- ⑥ 宝宝吃完奶后宜直立抱着，轻拍或轻揉其背部，以帮助其排气，若一直排不出空气（放屁不算），可直立抱着宝宝走几分钟，或让其右侧躺，都可达到排气的效果。



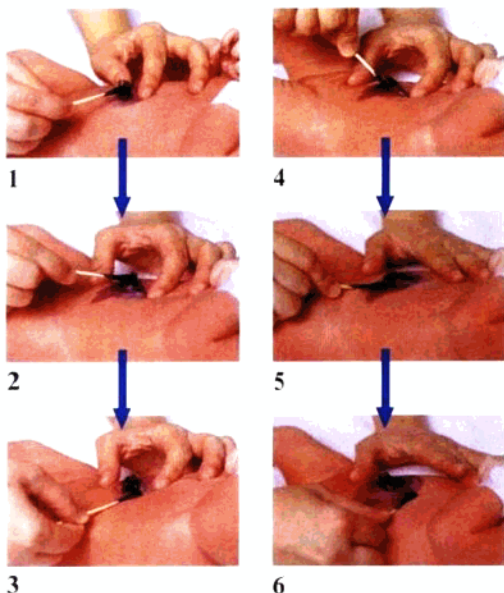
洗澡

- ① 宝宝洗澡时的室温最好保持在 25℃ 左右。窗户要关好, 以免冷风吹进来。冬天则可使用电暖器来调节室温。
- ② 洗澡的水温, 夏季以 37 ~ 38℃、冬季以 39 ~ 40℃ 为宜, 或是以手肘或手腕内侧去感觉, 不会烫即可。水温太高会伤害宝宝娇嫩的肌肤。
- ③ 洗澡的时间宜在两次喂奶之间或喂奶前, 以免宝宝因洗澡而溢奶。
- ④ 每次洗澡的时间宜控制在 5 ~ 10 分钟之内, 若要泡澡, 最多也不宜超过半个小时。
- ⑤ 因为头部是宝宝最容易出汗的部位, 故应天天清洗, 而身体则可隔天洗 1 次。
- ⑥ 洗澡的顺序: 洗脸 → 洗头 → 洗身体。
- ⑦ 洗脸时以拧干的湿毛巾轻拭即可, 切勿用力摩擦。先洗眼睛, 用拧干的湿毛巾一角由眼睛内侧往外侧擦拭, 然后轻拭鼻孔与耳郭。
- ⑧ 洗头时要以手指捂住宝宝的两耳, 以防止水流入耳内。

- ⑨ 洗身体时要抓住宝宝, 以免宝宝滑落水中。同时应特别注意颈部、腋下、关节、腹股沟、屁股、手指间和脚趾间等易藏污垢处的清洗。
- ⑩ 男婴的包皮和女婴的阴唇母须特别翻开清洗, 以免弄痛宝宝, 甚至引起发炎。
- ⑪ 洗完后立即将宝宝从上至下擦干。



脐带护理



- ① 脐带护理最重要的是保持干燥与通风, 不宜用纱布覆盖或用尿布包住。
- ② 脐带弄湿后一定要用酒精擦拭一次。
- ③ 脐带护理每天 3 ~ 4 次 (包括洗完澡的那一次)。
- ④ 在护理脐带前, 护理者要洗净双手, 避免细菌感染。
- ⑤ 将棉花棒沾满消毒酒精, 先由上而下擦拭整条脐带, 再深入肚脐底部, 最后消毒肚脐周围; 也可再涂上碘酒, 以形成一层保护膜。
- ⑥ 脐带脱落之后, 仍要继续护理 2 ~ 3 天, 直到肚脐眼完全收口、干燥为止。
- ⑦ 9 ~ 10 天后脐带未脱落者, 或脐带掉落后肚脐渗血不止者, 最好去医院就诊。出现上述两种情况后, 通常宝宝的肚脐中央会长小肉芽, 须就医将其处理掉, 肚脐眼才会收口。
- ⑧ 脐带脱落后, 宝宝肚脐应定期以棉花棒沾清水或婴儿油清理 (注意不要用力摩擦), 以保持干净。



一般性照顾



- ① 宝宝眼睛常会有眼屎之类的分泌物,可用棉花棒由内到外轻轻旋转着擦拭。
- ② 宝宝的耳道很小,在洗澡时若不小心进水,则应用棉花棒稍微拭干,但不宜深入或用力挖。
- ③ 宝宝的鼻道也很小,会分泌白色分泌物,平常会以打

喷嚏方式自行清除,在鼻塞跑到靠近鼻孔处时,也可用棉花清除。如果鼻塞堵塞鼻道造成呼吸不顺,也可用沾水的棉花棒轻轻旋转将之清除,但要小心别太用力或太深入,以防伤了鼻膜。

- ④ 宝宝长牙之前,母亲不妨在每餐喂食之后或早晚起床后、就寝前,以干净的纱布沾水轻拭口腔内壁及牙床,让宝宝从小就习惯口腔的清洁。
- ⑤ 在凶门密合之前,应尽量避免按压。
- ⑥ 避免用力摇晃宝宝,以防伤害脑部。
- ⑦ 抱宝宝时要注意扶住其柔软的颈部。
- ⑧ 宝宝睡眠时不宜俯卧。趴着睡的宝宝患婴儿猝死症的概率明显偏高。若考虑头形的美观,不妨采用侧睡,但要记得时常帮宝宝换侧睡。
- ⑨ 多抱宝宝可让其产生安全感,进而建立对人的信任,也有助于培养其日后处理情绪的能力。让宝宝一个人在那边哭,会加深他的不安全感,日后他对人际关系也会显得比较冷漠。

着装

- ① 准备好所有衣物后,才为宝宝换装或洗澡。
- ② 若是要让宝宝穿一件以上的衣服时,应先将衣服套在一起,以缩短穿衣时间,避免着凉。
- ③ 衣着的多寡以手、脚、背部保持温温的即可,过少、过多或包得密不透风都不宜。
- ④ 3个月龄前的宝宝宜选择没有扣子、用小带子固定的棉质衣服。
- ⑤ 固定用的带子应打活结。
- ⑥ 新生的宝宝手脚常呈弯曲状态,在穿衣服时应格外注意,以免用力将肌肉拉伤,最好是用衣服去牵就宝宝的手脚。
- ⑦ 在为宝宝穿袖子时,先用一只手穿过袖口拉住宝宝小手,再用另一只手将袖子往里拉。
- ⑧ 穿套头衣服时,宜先把领口以下的衣服卷起来,把领口撑开,再将宝宝的头轻轻抬起,把衣服套入。



包尿布

- ① 在换新尿布前,应先清洁沾在小屁股上的排泄物。
- ② 大便后,可先以沾湿的面纸或不含酒精成分的湿纸巾擦拭1~2次,再以温水冲洗屁股。
- ③ 擦女婴的屁股应由前往后。男婴阴囊下方要特别洗擦干净。
- ④ 在宝宝脐带尚未脱落前,包尿布时应先将包在肚皮上的尿布上缘往里折或往外折,让肚脐部位露出来,以免宝宝的尿将脐带弄湿。
- ⑤ 在为男婴包尿布时,应先把“小鸡鸡”往下压再包起来,以免尿往上喷弄湿脐带或衣服。
- ⑥ 合适的尿布位置:女婴垫在屁股下的尿布宜长一点,而男婴包在前面的尿布宜留长一点。
- ⑦ 最后将胶纸贴好,最合宜的松紧度应为裤脚中能插入两指。



皮肤护理

	症 状	好发部位	原 因	护理的重点
脱皮	轻微者会脱落白色屑屑，较严重者如蛇蜕皮一般	全身，以头部、耳后、四肢较明显	宝宝出生后，覆盖在身上的表皮会自然脱落	①只要宝宝能吃能睡，就毋须担心； ②在洗澡时让其自然脱落即可，不要强行把皮剥下来或特别保护； ③但若出现水泡或红肿等，即非正常现象，应尽快就医
毒性红斑	出生后 2 ~ 3 天出现红红的疹子，中央有白白的或黄黄的一点	脸、胸、背、四肢	不明	以纱布毛巾沾清水清洗患部，通常在满月前会消失。
粟粒疹	单纯白色的一点一点	脸颊、鼻尖、下巴	因汗腺等皮肤上的腺体排孔未完全发育而导致皮脂腺阻塞	不予理会或挤压，2 ~ 4 周后会干燥掉落
湿疹	皮肤泛红、干而粗糙，冬天较常见	脸颊	干燥	涂擦婴儿油或凡士林等保湿、滋润保养品
尿布疹	红红的一片	臀部	长时间与粪便或尿接触	勤换尿布
	红红的一圈，圈状外围伴随着一层脱皮		霉菌感染	在换尿布时护理者要洗净双手
痱子	一粒粒小红点或小水泡	全身	汗腺排泄管阻塞，多为天气湿热，衣服穿太多，衣服不吸汗所致	①保持患部干燥、注意通风，不抓破皮； ②若皮肤抓破后感染产生小脓包，则可用稀释过的聚维酮碘溶液涂擦，再用生理盐水冲洗干净； ③严重者可去医院治疗
鹅口疮	口腔内壁出现一层白色如牛奶的块状，无法以沾水棉花棒去除，常出现在 3 个月龄以上的宝宝身上	口腔	霉菌感染	①奶瓶、奶嘴每次使用前应彻底清洗并消毒； ②去医院治疗
皮脂溢性皮炎	覆盖一层不易去除的黄色屑屑，不痒	头顶、眉毛、双颊、耳朵	油脂分泌旺盛	①不予处理也会于数月后自行消失； ②可擦拭婴儿油助其剥落； ③可请医师开药膏使其收敛
血管瘤	草莓形状的红色凸起，会随着宝宝年龄的增长而变大（草莓瘤）	头、颈、手上	真皮及皮下的微血管扩张所致	一般到 2 岁左右会变平，5 岁以后就会消退
	鲑色斑	眉尖		会随宝宝成长而消失
	酒色斑，平的一片红色	脸、颈、四肢		不会自行消失，须做激光治疗；若长在脸上则脑膜内也可能长有血管瘤，须做超声波扫描检查





二、新生儿居家照料必备指南



1. 如何抱起和放下初生的婴儿

★步骤示范

- 1 先将一只手轻轻地放在宝宝的胸部下方，用前臂支撑住他的下巴，再把另一只手放在他的臀下。
- 2 慢慢地抬高宝宝，让宝宝的头转向您，靠近您的身体；那一支撑他头部的手向前滑动，直到他的头舒适地躺在您的肘弯上；另一只手则放在他的臀下和腿部。

抱起俯卧的宝宝



1



2



抱起仰卧的宝宝

★注意事项

宝宝在8周以前，因为不能控制自己的头部和肌肉，所以当您在移动他时，一定要扶住他的身体，使他的头不致于向后仰、四肢向后垂。



1



2



3

★步骤示范

①将一只手轻轻地放在宝宝的头、颈下方。

②宝宝的背下部 and 臀部下方。

③轻轻地、慢慢地将宝宝抱起来，这样宝宝的才身体有依靠，头才不会往后仰。

④将宝宝的头小心地转到您的肘弯或肩膀上，让宝宝的头有依附。



4

放下宝宝的方法

★步骤示范

①将一只手放在宝宝的头颈下方，用另一只手抓住宝宝的臀部，慢慢地放下宝宝，手一直扶住他的身体，直到重量完全落到床铺为止。

②从宝宝的臀部轻轻地抽出您的手，用这只手稍稍地抬高宝宝的头部，然后轻轻地抽出您的另一只手，再慢慢地将宝宝的头放在床上。



1



2



★步骤示范

- 1 将一只手轻轻地放在宝宝的头颈下方，另一只手放在臀下。
- 2 将宝宝挽进您的手中，慢慢地、轻轻地抬高宝宝。
- 3 将宝宝靠着您的身抱住，然后将您的前臂轻轻地滑向宝宝的头下方，让宝宝的安全地靠在您的肘部。



抱起侧卧的宝宝

•••••

侧着放下宝宝

•••••

★步骤示范

- 1 让宝宝躺在您的手臂上，头靠在您的肘部，然后放到床上。
- 2 将宝宝放到床上后，轻轻地抽出置于他臀下的那只手。
- 3 抬高宝宝的头，抽出置于他头下的那只手，然后轻轻地放下他的头。

★注意事项
动作宜轻柔。



★注意事项

当您穿着背带时，在您身体向前倾时，通常要把一只手放在宝宝头的后方，这是因为背带的支架不足以支持头部的重量。



2. 如何正确使用背带

★步骤示范

- ① 在腰部扣紧背带，如果不习惯，可以在前面扣紧后再转回来。
- ② 抱起宝宝，让他靠在您的肩膀上，一只手放在他的头部后方。
- ③ 坐下并向后仰，宝宝的体重由您的胸腹部支撑；向上拉起背带，让婴儿的腿穿过背带的洞（撑开背带的洞，而不是拉宝宝的腿）。
- ④ 用一只手把肩带拉到您肩膀上，另一只手则一直紧抱着宝宝，承受着宝宝的重量。
- ⑤ 当您坐着向前时，宝宝的重量就会逐渐地落在背带上。

穿上背带的方法

脱下背带的方法

★步骤示范

脱下背带的方法和穿上背带的方法一样，依照穿上背带的方法步骤反着做就行了。

★注意事项

脱下时仍应注意宝宝头部的支撑。





3. 如何给新生儿洗澡

洗头过程

★洗头4步曲



1

- ① 用大拇指和中指盖住宝宝两侧耳朵，以防止水流入耳内。
- ② 将沐浴乳倒入澡盆中搅拌均匀。

3



- ③ 用湿毛巾将头发弄湿，轻轻地清洗；避免将水溅到宝宝脸上。
- ④ 洗净之后用毛巾拭干。

4



洗澡过程

★洗脸4步曲

① 眼睛：
拧干湿毛巾的一角，从眼睛内侧向外侧擦拭，再以毛巾另一角以同样的方式擦另一眼。

② 鼻子：
轻轻擦拭鼻孔，擦拭干净即可，不要再往鼻腔里擦，以免受伤。

③ 耳朵：
轻拭耳朵的耳郭和入口部位。

④ 脸部：
用毛巾轻轻擦拭，不要过于用力，以免伤害宝宝的肌肤。

