

★★★
让妈妈健康又快乐

新手妈妈育儿经

张震山 著



写给将初为人母的准妈妈们，教
您做一个聪明又有效率的好妈妈

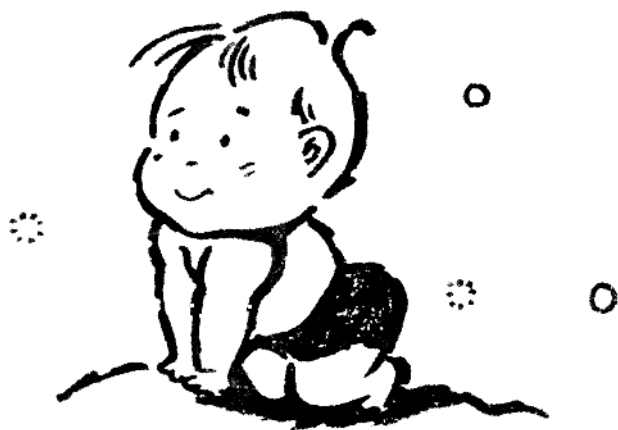


中国轻工业出版社

让妈妈健康又快乐
(下)

新手妈妈育儿经

张震山 著



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

让妈妈健康又快乐 / 夏物、张震山著. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.5

ISBN 7-5019-3195-X

I. 让... II. ①夏... ②张... III. 妊娠期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 19752 号

本书由台湾维德文化事业有限公司授权出版
原书为《孕期禁忌与照护》和《新手妈妈育儿经》

策 划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃束 责任终审: 杜文勇

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 13.25

字 数: 246 千字

书 号: ISBN 7-5019-3195-X/TS · 1938

定 价: 20.00 元 (共二册)

著作权合同登记 图字: 01-2001-1077 号

图字: 01-2001-1078 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

2006/06

专 家 的 话

开始和第一个宝宝在一起生活，对于第一次为人母的您而言，会有一些完全未知的事情出现。婴儿的表情、动作会带给您喜悦、感动，并且快乐地度过每一天。宝宝从坐开始到学习站立，而后开始练习走路的过程，每当想像这些情景，您是否充满了无比的期待呢？

然而，想到每天要为了家事与育儿的事情而忙碌，因而感觉到不安的妈妈也有不少。确实是如此，育儿是一个非常需要气力与劳心的事。宝宝的心情有好的时候，也有不高兴的时候，不管在任何一种心情之下，宝宝所能依赖的只有妈妈一个人了。大人会认为这是当然的道理，但对宝宝来说，往往并非如此。有时候父母想要求宝宝回答他自己身体的状况，这是不太可能的。

但是也不需要太过担心，目前您可以去请教一些已育有比较大的小孩的妈妈前辈们的意见，她们均有个共识，即认为婴儿时候的育儿阶段是非常辛苦的，但是，这个阶段的喜悦与成就感却远远高于辛苦，能够拥有一个小孩而去养育他，真是太美好了，很多妈妈都是如此认为的。

在遇到不安的状况时，妈妈要如何与宝宝快乐地生活在一起，那就必须要有万全的心理准备，要把一些基本的知识



事先记起来，之后多少有助于解除您的不安。这本书里所谈到的婴儿的成长、身体变化、健康管理等等事情，对第一次为人母的妈妈所碰到的“为什么”、“如何是好”等问题可以给予相当程度的具体解说。为了使婴儿快速且健康地成长，请活用这本书。



目 录

第一篇 新生儿	1
新生儿	2
特殊婴儿	10
新生儿期的常见疾病	22
新生儿期不必担心的异常	26
新生儿的日常生活	29
第二篇 成长中的宝宝	35
一个月	36
二个月	40
三个月	44
四个月	48
五个月	52
六个月	56
七个月	59
八个月	63
九个月	67
十个月	71
十一个月	75
一岁	80



第三篇 育出一个身心健康的宝宝	83
给宝宝一片美丽的“天空”	84
母乳给宝宝增加爱的香醇	85
婴儿食谱	93
断奶中期的菜单与作法 (4~6个月)	95
断奶中期的菜单与作法 (6~12个月)	99
换尿片的方法	105
沐浴的方法	114
拥抱宝宝, 促进亲情	123
带宝宝外出旅行	128
婴儿健身操	133
婴儿玩耍	145
定期健康检查	149
预防接种的方法	150
使心理健全发育的培育法	152
意外事故及对策	158
第四篇 婴幼儿保健	171
婴幼儿的发育	172
儿童系统保健	179
宝宝牙齿的健康	182
常见疾病的防治	186
幼儿教育	229



第一篇

新生儿

宝贝，

你停泊于妈妈温馨的怀抱



新生 儿

适应外界，注意保温，母乳哺育

婴儿从初生到能适应外界生活为止的期间，称为新生儿。在这之前，婴儿生活在母体的保护下，而现在正是他们开始自力活动的重要时期。

婴儿在母体内时，接受来自母体的营养及氧气的补给。但从诞生的瞬间始，他们必须自己摄取营养，自己呼吸。因此，婴儿的心脏构造，循环状态等体内的结构，都会发生急速变化。婴儿必须花大约二周的时间，才能适应这种变化。对婴儿而言，这是最重要的时期，必须十分注意的照顾他。

发育

体重只是发育的大致标准，不必太介意。

一般婴儿在初生时体重是3000克左右，身高约50厘米。但受到遗传自双亲的体型、怀孕期间等各种条件的影响，每个婴儿都有些个别的差异。

要判断婴儿的发育是否良好，必须从身高、体重、头围、胸围、肤色、气色、手脚的活动及各种反射运动等广范围的观察，而体重增加的状况，也是发育的大致标准之一。总而言之，新生儿只要能大声哭泣，手脚活动自如，吸乳力强，睡得好，肤色透红，全身圆润，就可算是健康的。



头围、胸围

出生时的婴儿头很大，头围比胸围约大0.5~1厘米左右，到了一至二个月左右，头围与胸围的大小约相等，自此以后胸围会慢慢增大。

皮肤

出生3~4天以后，婴儿的皮肤会变干变白，薄皮肤屑会不断剥落，此现象称为生理性落屑，代表新陈代谢很激烈，约经一周之后就会自然停止，并变成干净的粉红皮肤。婴儿的皮肤很敏感又很容易受伤，所以应避免用指甲去掐他。



婴儿的头很大是正常的

大囟门、小囟门

婴儿的头顶前后方有一块会跳动的地方，前面称为大囟门后面称为小囟门。这是因为四块头骨彼此尚未紧密结合所形成的空隙。

用手触摸时可发现脉搏跳动的感觉，必须特别注意不可受到碰撞或压迫。

小囟门约在两个月左右会封闭，但大囟门约一年或一年半才会封闭。



脉搏、呼吸

刚出生的婴儿呼吸很快，一分钟约40~50次，而呼吸的深度与节奏不规则，到二三天之后就很稳定了。但哭闹或吸乳时又会发生变化。

脉搏的变化也很大，静静躺着时会降到80次左右，哭闹时则增至180次以上，不过平均为140~160次。

体温

刚出生的婴儿体温较高，约为38℃，但有时也会暂时下降，持续数小时低温后不久又会上升，恢复到37~37.5℃。

但刚出生的婴儿自行调节的功能尚未完善，因此容易受周围环境的影响，必须特别注意保温。

排便、排尿

婴儿出生一天后会排出黑色粘粪称为胎便，这是因为在母体时肠中积存有胆汁、消化液、羊水所致。等开始吸奶之后粪便就会变成略带绿色，四五天之后就会与一般大便相同。

排便次数因人而异，一般而言吃母乳的婴儿排便次数较多粪便也较软。

排尿则是在刚出生不久或一日之内就开始了，在出生七天以前，一天约为六七次，然后会慢慢增加达一天十次以上。

有时排尿之尿布会变成砖红色，这是因为婴儿的尿含有尿酸盐之故，并不算是病，不久之后便会自然消失。



感觉器官

新生儿感觉器官的发育归纳如下：

视觉

刚出生的婴儿并不是看不到，而是只约有0.01的视力，可区别明暗。经过几周后，已模糊的能看见东西，眼光也会追随着能动的物体。

听觉

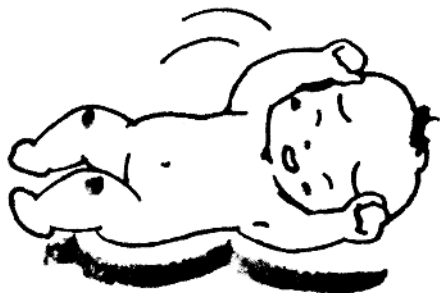
婴儿从刚出生起似乎就有听觉，有时会被巨大的声音吓着，对别人的说话声音也会表示关心，尤其对母亲的声音会有强烈的反应。因此，母亲在喂乳后，及换尿片后，可以抱抱婴儿，和他说话，凝视他，以做为母子间的交流。

嗅觉

把母亲的乳房凑近婴儿的脸时，婴儿便会把脸凑近开始吸奶，有的则可闻到奶粉味道，这表示从出生开始婴儿的嗅觉就已到达某种程度。

味觉

能分辨味道的是舌间上的味蕾，婴儿也有很完整的味蕾，所以味觉很发达，尤其爱吃甜食，讨厌苦与辣味，把苦辣的食物送入婴儿口中，婴



把他放在浴盆里或是让他睡觉时两手和手指都会张开，像要依靠什么东西的样子。



请确认婴儿的原始反射



将婴儿俯卧，从背部压下去时身体就会挺起胸来。



婴儿睡着的时候，把两手张开，使上身抬起的样子时，婴儿也会自己一点点想向上抬起而把肘部弯曲，头部稍微的往后抬起。



这是不需要人家教他的，只要找到乳头就会拼命地吸食。



追赶的反射。在婴儿的脸上用手指轻轻压下去时，他会朝压下去的方向寻找乳头。



把手放在婴儿的腋下将他抱起在空中，他的双脚就会像走路一样的摆动。



妈妈将手指让他握着时意外的感觉握力很强。



儿就会用舌头推出或吐出。

皮肤感觉

皮肤的感觉包括压觉、痛觉、热觉、冷觉，婴儿的这些感觉已相当发达，其中又以对温度最为敏感，冲牛奶或洗澡水太烫太冷时，婴儿都会发生哭闹情形，用冰冷的手触摸婴儿时，婴儿也会表现出受惊的反应。

睡眠

新生儿期婴儿在吸奶、哭闹与排泄时间外，几乎都在睡觉，这时婴儿完全无日夜的区别。整天都在睡眠状态。随着发育成长才会有清醒与睡眠之分。

照顾

即使在整天睡觉的时期，抚摸也是很重要的。

新生儿脑部发育尚未成熟，还不会思考。但眼睛、耳朵有反应，皮肤也有感觉。因此，可以用母亲的笑容、温柔的呼唤，来联系母子之爱。

健康

保温、安静、营养及防止感染是最重要的事情。

刚出生时期的婴儿，肚子饿了就哭，吃饱了就睡，一再重复。换言之，他们几乎一整天都在熟睡中，醒来的时间非常短。但婴儿即使在熟睡期间，为了适应由胎内至胎外急剧的环境变化，他们身体的所有功能，都在进行大改革。

因此，要给婴儿合适的室温、寝具，留意噪声，为他们安排一个舒适的环境。不过，若是太过紧张，也会使孩子变



得神经质。所以对日常生活不必过于费心思，保持平常心即可。保温对婴儿而言也是很重要的。这个时期的婴儿还不太能自己调节体温，受外界影响很大，因此要经常为他们保持舒适的温度。室温大约在 20°C 左右较佳，以稍微温暖些，婴儿会较安宁。冬天使用暖炉等使屋子温暖时，空气容易污浊，要注意室内换气。也要尽量选择不会污染空气的暖房设备。若是实在无法使整个屋子变暖时，就使用热水袋，或为孩子多加些衣物，帮他保温。

盛夏时，可以使用冷气或风扇。但风不要直接吹在婴儿身上，以免使他太冷。早晚较凉时，可让婴儿接触户外的空气，尽量使用自然的方法。

婴儿对细菌的抵抗力很弱，因此各方面要十分注意，防止细菌感染。除了婴儿本身身体的清洁外，衣物、寝具的清洁，喂乳器具的消毒，甚至照顾者的手部卫生，包括婴儿的毛巾等，都要非常注意。

营养

母乳最有营养，尽量
喂食母乳

对婴儿来说，母乳是最有营养的。母乳中含有多种称为免疫球蛋白A (IgA) 的免疫物质，以及具有杀菌作用的溶菌酶，能预防婴儿生病、过敏。



妈妈将手指让他握着时意外的感觉握力很强。



而且母乳的成份也较适合婴儿的消化吸收。同时，借着喂哺母乳，可以给婴儿更多的抚慰。加深母子关系。

虽然母乳有以上各项众多的优点，但若因某种理由无法喂食母乳，或母乳不足时，就只好给与人工营养。这种情况下，还能喂少许母乳的人，就先喂母乳，然后再添加人工营养。

婴儿需要水分，所以只要婴儿愿意喝，也可以给与稀释果汁、白开水、米汤等。尤其是夏季，更要为婴儿补充足够的水分。

疾病

容易患湿疹及尿布疹的时期。

新生儿期由于脂肪分泌较多，因此容易长湿疹等。湿疹大多与体质有关，视情况而定，治愈需要花较长的时间。要遵从医师指导治疗，使用适当的软膏。同时要为婴儿剪指甲，免得他自己去搔抓患部。为了预防尿布疹，要勤换尿布，保持婴儿屁股的清洁，经常晒太阳，保持干燥。

反射动作

新生儿会出现许多反射动作，这些都是在无意识中发生的，而且随着大脑的发达，这些反射动作在3~4个月之后就会消失。

摩洛反射(紧抱反射)

在婴儿的周围拍打墙壁，婴儿会反身伸直双手，呈现想抱住某种东西的姿势。

把握反射



把手指或其它物体接触婴儿手掌，婴儿就会紧紧握住，这种反射动作会使婴儿想抓住手掌中的物体。

吸吮反射

用手指摸婴儿的嘴唇或嘴边，婴儿就会把嘴朝向那个方向，并伸出舌头想要吸吮，而把乳头放入婴儿口中，在无人教的情况下，婴儿就会自然吸奶了。



特殊婴儿

精心护理 加倍呵护

早产儿

一般妊娠40周出生的婴儿，体重为3000克左右。不过，有的婴儿尽管满40孕周出生，但体重低于2500克，称“低体重出生儿”，与原来的“早产儿”加以区别。

以前这种“低体重出生儿”也被称为“早产儿”，但在医学界，把早产未满37周出生的体重小的婴儿叫早产儿，一般情况下都把早产儿和低体重儿视为一体。

最近，把不超过1500克的低体重婴儿叫“极小早产儿”，不足1000克的叫“超小早产儿”。

呼吸、保温和预防感染是保护早产儿的重要因素。

早产儿一般体重较轻，主要原因是在胎内没有发育成熟而提前出生，因而，与正常婴儿相比有以下不利因素：

首先，早产儿哭声低弱，手脚活动较少，吸奶无力，呼吸常出现不规则。缺乏自身调节体温的能力，体温下降快。最后，对细菌和病毒的抵抗力差，易患感染性疾病。很多早