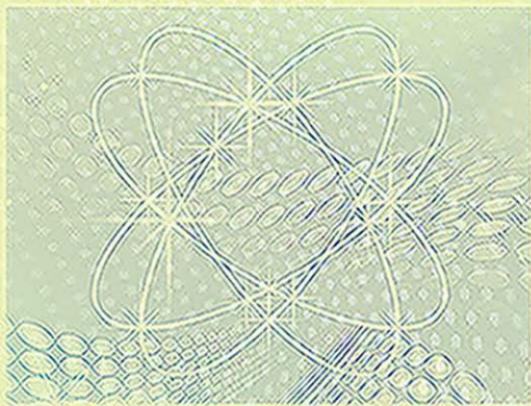


新生儿养护关键期 ——出生后 28 天

主 编 李兴春 王丽茹



人民军医出版社

十月怀胎一朝分娩小丛书



新生儿养护关键期 ——出生后28天

XINSHENGER YANGHU GUANJIANQI
——CHUSHENG HOU 28 TIAN

主 编 李兴春 王丽茹
编 者 (以姓氏笔画为序)
王丽茹 白 冬
李 倩 李可心
李兴春 李泽民
李效梅 李雪梅
吴凌云 梁淑敏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

新生儿养护关键期：出生后28天 / 李兴春，王丽茹主编. —北京：人民军医出版社，2016.2
(十月怀胎一朝分娩小丛书)
ISBN 978-7-5091-9097-5

I. ①新… II. ①李… ②王… III. ①新生儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第008766号

策划编辑：崔晓荣 文字编辑：陈卓 责任审读：赵民
出版发行：人民军医出版社 经销：新华书店
通信地址：北京市100036信箱188分箱 邮编：100036
质量反馈电话：(010) 51927290；(010) 51927283
邮购电话：(010) 51927252
策划编辑电话：(010) 51927300—8166
网址：www.pmmp.com.cn

印、装：北京国马印刷厂
开本：850mm×1168mm 1/32
印张：5.25 字数：97千字
版、印次：2016年2月第1版第1次印刷
印数：0001—4500
定价：18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换



内容提要

编者介绍了乳汁喂养、护理、训练、防病等方面的养护知识。这些知识新妈妈必须掌握，以利于新生儿的养护。特别是新生儿的训练属于早期教育，是新生儿妈妈和月嫂必须认真学习的内容。本书适合新生儿家庭及从事新生儿养护工作的人员阅读参考。



认真读好这套丛书

——代前言

生儿育女是女性的天职，可为家庭延续后代，并对人类发展做出贡献。但是，生孩子对女性也是一个繁重的负担，快乐中也有痛苦。“十月怀胎，一朝分娩”，生一个孩子就要用去将近1年的时间。所以，对女人生孩子的事必须重视和关心。我们编写这部“十月怀胎，一朝分娩”丛书，就是出于对女人的关心和呵护。

女人生孩子是有章可循的，只要掌握了相关科学知识，是完全可以实现母子健康，宝宝优秀的目标的。问题是，现在有些人对孕产知识重视不够，知之甚少，甚至对错不分，行动上盲目，出现了一些不科学的做法，导致生出有缺陷的孩子，这对优生十分不利。所以，实现健康孕产，必须从理论知识上加以解决，认识到重要性，并按照科学具体去做，才是健康孕产，实现优生的关键所在。

本丛书共6本，完全是按照孕产过程及不同阶段的特点编写而成。6本书包括如下。

《怀孕准备期——孕前6~3个月》

《防流产保优生——孕早期1~3个月》

《科学营养保胎儿发育——孕中期4~7个月》

《预防早产，安全分娩——孕晚期8~10个月》

《产妇身体恢复期——坐月子6~8周》

《新生儿养护关键期——出生后28天》

此丛书具有以下特点。

1. 注重知识灌输。孕产妇只有懂得了孕产期的科学理论知识，提高了自觉性，才能积极主动以科学的理论去指导实践。这是提高孕产妇及胎儿保健水平的关键。

2. 阅读方便。全套丛书根据孕产发展按期按月一步一步编写的，每期每月各有重点，读起来方便，易于掌握，适于孕产妇阅读。

3. 内容全面。全丛书每一本都按照孕产不同时期介绍了饮食、生活、防病、用药、运动、胎教等知识，可谓全面、清楚、具体，孕产全覆盖。

4. 通俗易懂。如同与读者聊天说话一样，读了明白，便于记忆，容易理解。

5. 实用性强。本丛书详细介绍了孕产妇正确的具体做法，简易明了，很适合孕产妇操作。

这是一套指导科学孕产的通俗科普读物，育龄男女应一本一本认真阅读，以理论指导实践，就可以顺利度过孕产期，养育一个健康的宝宝。

“十月怀胎，一朝分娩”新宝宝出生后需要喂养和护理，使新生儿度过脆弱期，健康成长。从出生到28天是关键期。在这期间新生儿身体内的各器官功能必须进一步调整，适应新的环境，防止发生疾病，新爸爸、新妈妈、月嫂以及其他家人要充分认识新宝宝的生理特征，根据宝宝吃、睡、

穿、玩、练等的需求进行养护，并积极地对宝宝进行早期教育训练，使宝宝健康成长。这就是《新生儿养护关键期——出生后28天》一本书的主要内容

编 者

2015年10月



目 录

一、新生儿的生理特征

1. 足月新生儿的基本生理特征 / 1
2. 新生儿出生后的生理活动 / 2
3. 新生儿特殊的生理现象 / 3
4. 新生儿出生时的必要处理 / 5
5. 新生儿出生时要做的检查 / 6
6. 早产儿与成熟儿的区别 / 7

二、新生儿的喂养

(一) 母乳喂养 / 9

1. 母乳是新生儿最理想的营养品 / 9
2. 母乳的营养特点 / 11
3. 新生儿出生后尽早哺乳对母子有益 / 12
4. 宝贵的初乳不能丢弃 / 12
5. 给新生儿哺乳的过程 / 13
6. 不要在新生儿第一次哺乳前喂食 / 14

7. 哺乳要有正确姿势和方法 / 14
 8. 新生儿不要定时哺乳要按需哺乳 / 16
 9. 注意观察宝宝是否吃得饱 / 17
 10. 学会判断新生儿的营养状况 / 18
 11. 夜间哺乳注意事项 / 18
 12. 新生儿要喂食婴儿鱼肝油 / 19
 13. 新生儿晒太阳可补充维生素D / 20
 14. 新生儿要及时补充维生素K / 21
 15. 新生儿补充益生菌的好处 / 22
 16. 判断母乳是否充足的方法 / 23
 17. 早产儿喂养的注意事项 / 24
 18. 喂养双胞胎新生儿宜采用少量多餐的方法 / 25
 19. 乳汁不足的原因 / 26
 20. 提高母乳质量的措施 / 27
 21. 特殊乳房的乳母哺乳方法 / 29
 22. 给新生儿哺乳应注意的问题 / 30
 23. 乳母患病时哺乳注意事项 / 32
 24. 母亲不宜用母乳喂养新生儿的特殊情况 / 33
 25. 小儿患某些疾病时不宜母乳喂养 / 33
 26. 母乳喂养的禁忌 / 34
 27. 乳母禁忌的中西药 / 35
 28. 乳母必要时的回奶方法 / 36
- (二) 新生儿的混合喂养 / 37
1. 混合喂养配方奶粉的用量 / 37
 2. 混合喂养要注意的问题 / 38



3. 混合喂养的安排 / 39

(三) 新生儿的人工喂养 / 40

1. 新生儿代乳品最好用配方奶粉 / 40
2. 选择合适的奶瓶和奶嘴 / 41
3. 注意奶瓶和奶嘴的消毒 / 42
4. 人工喂养的具体方法 / 42
5. 新生儿慎喂羊奶粉、酸奶、牛初乳 / 44
6. 人工喂养应注意的问题 / 45
7. 人工喂养提倡新生儿吸吮母亲乳头 / 46
8. 喂养早产儿的注意事项 / 48
9. 双胞胎新生儿的喂养方法 / 49
10. 新生儿忌喂奶糕、橘子汁、麦乳精、巧克力、炼乳 / 50

三、新生儿的护理

(一) 新生儿要有良好的生活环境 / 53

1. 新生儿居室要阳光充足 / 53
2. 保持室内适宜的温度、湿度和通风 / 54
3. 新生儿卧室要保持相对安静 / 54
4. 室内良好的布置与卫生 / 55
5. 新生儿卧室的禁忌 / 56

(二) 新生儿身体护理 / 57

1. 注意护理新生儿脐部 / 57
2. 要保护好新生儿的囟门 / 58

3. 新生儿眼、耳、鼻、口腔的护理 / 59
4. 正确修剪小儿指甲 / 59
5. 新生儿头面部的一般护理与清洁 / 60
6. 给新生儿清洁臀部的方法 / 61
7. 注意给新生儿腹部保暖 / 62
8. 护理好新生儿的皮肤 / 62
9. 要调节好新生儿体温 / 63

(三) 新生儿睡眠的护理 / 64

1. 新生儿要有正确的睡姿 / 64
2. 注意新生儿睡姿的护理 / 66
3. 让新生儿睡个安稳觉要注意的细节 / 67
4. 新生儿睡眠要取合理方位 / 68
5. 新生儿不要同母亲睡一个被窝 / 68
6. 新生儿最好单独睡一张床 / 69
7. 新生儿不能睡软床 / 70
8. 不能抱着新生儿睡觉 / 70
9. 要培养新生儿的自然睡眠习惯 / 71
10. 不要给新生儿枕枕头 / 72
11. 新生儿不能睡凉席、电褥子和摇床 / 73
12. 不要捆新生儿睡觉 / 74
13. 提倡新生儿睡睡袋 / 74
14. 新生儿不可亮灯睡 / 75
15. 注意观察新生儿睡觉是否健康 / 75
16. 小宝宝是个“夜哭郎”的原因和应对方法 / 76



(四) 新生儿的衣着要舒适健康 / 78

1. 新生儿衣服的选择要求 / 78
2. 新生儿的衣服要按季节搭配 / 79
3. 注意新生儿衣物的保存不受污染 / 80
4. 要给新生儿穿袜子 / 80
5. 给新生儿穿脱衣服的具体方法 / 81
6. 给新生儿换尿布的方法 / 84
7. 从尿布上的粪便看新生儿的健康 / 85

(五) 新生儿要注意讲究卫生 / 86

1. 新生儿的衣服要勤换勤洗 / 86
2. 给新生儿正确洗澡 / 87
3. 新生儿尿布的处理 / 89
4. 新生儿室内不要用药物杀虫剂和清香剂 / 92
5. 新生儿四季护理要点 / 93

四、新生儿的早期教育训练的内容和方法

1. 新生儿早期教育训练的内容 / 95
2. 新生儿感觉训练的方法 / 97
3. 新生儿视觉训练方法 / 98
4. 新生儿听觉训练的方法 / 100
5. 新生儿嗅觉、味觉训练的方法 / 101
6. 新生儿动作训练的方法 / 102
7. 新生儿游戏玩具的训练 / 104
8. 新生儿做健身操 / 106

9. 新生儿适当哭是练习肺部运动 / 107
10. 给新生儿进行按摩锻炼 / 107
11. 科学地开发新生儿的大脑潜力 / 109
12. 提高新生儿的智能要进行多方面训练 / 109
13. 一般动作训练内容和方法 / 111
14. 新生儿游泳是一种早期保健活动 / 113
15. 新生儿参加游泳锻炼的好处及要求 / 114
16. 新生儿游泳操作程序 / 115
17. 新生儿可抱到户外晒太阳 / 116

五、新生儿常见病的防治与免疫接种

(一) 小儿疾病防治与调养 / 118

1. 留心宝宝生病的表现 / 118
2. 新生儿鹅口疮的症状、治疗与预防 / 119
3. 新生儿湿疹的病因、调养和预防 / 120
4. 预防新生儿红臀的发生 / 121
5. 新生儿发生脓疱要及时治疗 / 122
6. 新生儿患了脐疝的护理 / 123
7. 新生儿要预防硬肿症 / 124
8. 新生儿黄疸的分类与治疗 / 125
9. 新生儿肺炎早送医院治疗 / 126
10. 新生儿溢奶、吐奶的原因及处理 / 126
11. 新生儿腹泻要重视 / 128
12. 新生儿便秘护理要慎重 / 129
13. 新生儿脐炎的预防和护理 / 129



14. 新生儿发热的表现和调理 / 131
15. 新生儿感冒的预防和护理 / 132
16. 新生儿常见的眼部疾病与治疗 / 133
17. 新生儿耳病要彻底治愈 / 134
18. 新生儿鼻塞的处理 / 135
19. 认识小儿的胎痣 / 135
20. 防止新生儿发生意外事故 / 137

(二) 新生儿的用药 / 138

1. 新生儿用药原则 / 138
2. 新生儿用药容易出现的毒性作用 / 139
3. 新生儿用药注意事项 / 141
4. 新生儿应慎用外用药 / 142

(三) 新生儿健康筛查与免疫接种 / 143

1. 经常给新生儿测量体温 / 143
2. 做新生儿听力、视力筛查 / 145
3. 要给新生儿接种卡介苗 / 146
4. 接种卡介苗后的护理 / 147
5. 要给新生儿接种乙肝疫苗 / 148
6. 定期为新生儿测量身高和体重 / 149
7. 减少亲朋好友探望 / 151
8. 不要大做“满月” / 152

编后语 / 153



一、新生儿的生理特征

小生命从母体娩出到第28天称为新生儿。这段时间是新生儿的脆弱期，加之初到新的环境要独立生活，因此各生理器官功能必须做进一步调整。这一调整需要成年人的呵护，所以，新爸爸、新妈妈及其他家人要了解和认识新生儿的特征，以利养护新生儿和教育训练新生儿。

1. 足月新生儿的基本生理特征

足月新生儿具有以下基本生理特征。

(1) 体重：2500~4000g。

(2) 身长：47~53cm。

(3) 头围：33~34cm。

(4) 胸围：约32cm。

(5) 坐高（即项臀长）：约32cm。

(6) 呼吸：新生儿呼吸为每分钟35~45次，主要靠膈肌升降来完成，故以腹式呼吸为主。新生儿的呼吸中枢不健全，呼吸表现为浅快，常不规则，但不能超过每分钟60次，也不能低于每分钟30次。

(7) 新生儿心率：每分钟心率140次（每分钟波动在



120~160次)，婴儿哭闹时心率会加快。

2. 新生儿出生后的生理活动

(1) 新生儿睡眠：新生儿期是人一生中睡眠时间最多的时期，每天要睡16~17小时，约占一天的70%。

(2) 新生儿大便：一般在出生后10小时开始排出胎粪。胎粪呈黏稠棕褐色或墨绿色，无臭味，是由消化道分泌物和胎儿在子宫内咽下的羊水和脱落的上皮细胞所组成。一般在出生后第1天排出的完全是胎粪，第2~3天排出的胎粪是向正常便过渡的粪便，以后逐渐排出正常的粪便。吃母乳者的粪便是金黄色，吃牛乳者的粪便呈淡黄色。每天排便次数较多，甚至每块尿布都有粪便。

(3) 新生儿排尿：新生儿出生后24小时内排尿，最初几天的排尿规律是：第1天2~3次，总量10~30ml。第1周内每天4~5次，1周后每天可达10次左右，有的可达20多次。日总量可达100~300ml，满月前后每天可达250~450ml。新生儿小便次数多是正常现象。

(4) 新生儿的体温：新生儿出生后体温往往要下降2℃左右，以后可逐渐回升。一般于12小时后稳定在36~37℃。注意保持周围环境温度的恒定是维持新生儿体温正常的重要条件。在冬天，室内温度应保持在18~22℃，如果室温过低容易引起硬肿症。

(5) 新生儿的皮肤变化：新生儿的皮肤柔嫩，角质层薄，外观呈玫瑰红色，皮脂腺分泌旺盛，出生时皮肤上覆盖着一层胎脂，有保护皮肤不受细菌侵入及保暖的作用。出生后会自然



吸收，不宜擦掉，可仅对颈下、腋下及大腿弯（腹股沟）、小腿弯等处的胎脂进行清洁，于出生后6小时左右用消毒的植物油轻轻擦去，避免胎脂刺激皮肤发生溃烂。在出生后的3~5天，新生儿的全身皮肤会变得干燥，这是因为在此以前其一直生活在羊水里，当来到新的世界后，皮肤就开始干燥，表皮逐渐脱落，1周以后可以自然落净，此期不要生硬地往下揭表皮。新生儿的皮肤在落屑以后呈粉红色，非常柔软光滑。

（6）生理性体重下降：新生儿出生2~4天后，体重往往比出生时减轻3%~9%，原因是小宝宝出生后吃奶量少，还会吐出一些羊水、黏液，将胎粪和小便排出体外，通过呼吸和出汗排出水分，造成摄入少排出多的情况，因而体重减轻。恢复体重早在出生后7~10天，晚者在出生后2~3周，只要加强护理，合理喂养，就能很快恢复到正常体重，不必担心。

3. 新生儿特殊的生理现象

（1）新生儿尿血：新生儿出生后2~5天，有的父母发现孩子尿血，很紧张，于是到处求医问药。其实，小宝宝并没有尿血，这是因为新生儿出水多而入水少，导致尿量少，尿液浓缩，含有较多的尿酸盐结晶而使尿液呈红色。应保证每日供应小宝宝足够的水量，如在两次喂奶间喝些温开水或葡萄糖水，一般持续数天可自行消失。如果36小时后无尿，应立即找医生诊治。

（2）新生儿脱皮：出生3~4天的新生儿全身皮肤开始“落屑”，有时甚至是大块大块地脱落，父母亲不要害怕，这是一种正常生理现象。由于胎儿一直生活在羊水里，出生后刚接触