Yu'er Fushiweiyang

育儿辅食喂养

手把手图解育儿及辅食添加，
科学养育宝宝，了解宝宝营养需求！

郎宇丹　袁　影 ◎ 编著

新手父母的好帮手！
育儿烦恼一扫光，辅食添加不犯愁！

提供最便捷的育儿知识指导以及给宝宝提供均衡、
全面的营养指导。

彩色图解版

吉林科学技术出版社

zuozhe jianjie

作　者　简　介

郎宇丹

中医儿科推拿专家，擅长儿童保健方面的治疗研究，出版过多本儿科方面的书籍。

袁　影

长春市儿童医院儿科专家，国家级营养师，对于儿童营养、儿童保健及治疗具有独到之处。

人因梦想而伟大，
因学习而改变，
因行动而成功！
阅读是一种修养，
分享是一种美德。

欢迎免费订阅**吉林科学技术出版社**
微信号：WFZ179

tonglei xinshu tuijian

同　类　新　书　推　荐

吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

育儿　辅食喂养 / 郎宇丹，袁影编著．-- 长春 ：吉林科学技术出版社，2015.7
ISBN 978-7-5384-9526-3

Ⅰ．①育… Ⅱ．①郎… ②袁… Ⅲ．①婴幼儿－哺育－基本知识 Ⅳ．①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 155735 号

育儿　辅食喂养

Yuer Fushi Weiyang

编　　著　郎宇丹　袁　影
出 版 人　李　梁
策划责任编辑　孟　波　端金香
执行责任编辑　高千卉
封面设计　长春市一行平面设计有限公司
制　　版　长春市一行平面设计有限公司
开　　本　710mm×1000mm　1/16
字　　数　300千字
印　　张　15
印　　数　1—8000册
版　　次　2015年8月第1版
印　　次　2015年8月第1次印刷

出　　版　吉林科学技术出版社
发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
发行部电话/传真　0431-85635177　85651759
　　85651628　85635176
储运部电话　0431-86059116
编辑部电话　0431-85670016
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　延边新华印刷有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-9526-3
定　　价　29.90元

如有印装质量问题　可寄出版社调换
版权所有　翻印必究　举报电话：0431-85659498

前 言

Foreword

随着宝宝的降生，带给新手父母的除了幸福和甜蜜外还有不可推卸的责任。如何喂养宝宝，以及如何解决在宝宝成长过程中不断出现的问题，怎样才能使宝宝健康快乐地成长，便成为了新手父母们最为关注的问题。本书就从科学、实用的角度出发，教会新手父母解决在宝宝成长中将会遇到的各种各样的问题。

《育儿 辅食喂养》通过生长发育、健康育儿、安全急救、生活习惯、潜能开发以及辅食喂养6个部分，帮助新手父母轻松地掌握养育宝宝的重点，增加抚育宝宝的乐趣，从而科学有效地培养健康、聪明的宝宝。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

目录 CONTENTS

第一章　生长发育

新生儿阿普加评分 / 14
评分的项目 / 14
详细了解新生儿的状况 / 14
新生儿生理现象 / 15
新生儿的先天反射 / 16
觅食、吮吸和项目 / 16
反射握持 / 16
行走反射 / 16
紧抱反射 / 16
爬行反射 / 16
新生儿的体格标准 / 17
身体发育状况 / 17
身体活动能力 / 18
生长发育的规律 / 18
抬头运动练习 / 19
俯卧抬头 / 19
俯腹抬头 / 19
竖抱抬头 / 19
宝宝巧手训练 / 20
宝宝能力特点 / 20
宝宝能力培养方案 / 20
宝宝对光线的视觉反应 / 21
宝宝能力特点 / 21
宝宝能力培养方案 / 21
宝宝对声音的反应 / 22
宝宝能力特点 / 22
宝宝能力培养方案 / 22
宝宝学翻身大训练 / 23
宝宝能力特点 / 23
宝宝能力培养方案 / 23
宝宝学坐大训练 / 24
宝宝能力特点 / 24
宝宝能力培养方案 / 24
训练宝宝直立跳跃 / 25
宝宝能力特点 / 25
让宝宝顺利度过认生期 / 26
宝宝能力特点 / 26
宝宝能力培养方案 / 26
耐心地训练宝宝学爬行 / 27
宝宝能力特点 / 27
宝宝能力培养方案 / 27
翻滚及拉站动作训练 / 28
训练翻身打滚 / 28
拾物训练 / 28
拉物站起 / 28
为何宝宝都爱吃手 / 29
宝宝能力特点 / 29
宝宝为何喜欢吃手 / 29
怎么戒掉“吃手”爱好？ / 29
宝宝站立训练 / 30
宝宝能力特点 / 30
宝宝能力培养方案 / 30
宝宝站立、迈步练习 / 31
站起、坐下、翻滚训练 / 31
宝宝蹒跚学步 / 31
宝宝练习迈步前走 / 31
宝宝练习双脚站立 / 31
帮助宝宝学会走路 / 32
宝宝学走路的4个阶段 / 32
灵活施教，安全学步 / 32
抓住孩子学语最佳时期 / 33
宝宝语言发展的规律 / 33
鼓励孩子多说话的技巧 / 34

第二章　健康育儿

新生儿护理 / 36

脐带护理要谨慎 / 36

眼部护理要谨慎 / 36

口腔护理要谨慎 / 36

新生儿的保暖护理 / 37

新生儿的体温特点 / 37

新生儿的保暖措施 / 37

让宝宝停止哭闹 / 38

宝宝哭闹的原因 / 38

安抚宝宝的方法 / 39

安抚哭闹宝宝的方法 / 39

新生儿的睡眠 / 40

睡眠的特点 / 40

宝宝睡姿有讲究 / 40

新生儿睡觉不应用枕头 / 41

宝宝要睡自己的床 / 41

营造好的睡眠环境 / 41

宝宝睡眠不安 / 42

睡眠的特点 / 42

哄睡的方法 / 42

宝宝皮肤很重要 / 43

皮肤的特点 / 43

皮肤的护理 / 43

排泄的量和次数 / 44

新生儿的排便与排尿 / 44

尽早培养宝宝排便的习惯 / 44

把宝宝大小便的技巧 / 44

抱孩子的方法 / 45

抱孩子的几种方法 / 45

抱起孩子的方法 / 45

尿布对宝宝至关重要 / 46

擦屁股的方法 / 46

如何选择尿布 / 46

洗尿布的方法 / 46

宝宝睡眠不安 / 47

更换尿布的方法 / 47

如何选择纸尿裤 / 47

更换纸尿裤的方法 / 47

呵护宝宝的小指甲 / 48

宝宝健康指甲的样子 / 48

如何为宝宝剪指甲 / 48

修剪指甲的选用工具 / 48

头发护理要得当 / 49

洗头发时的注意要点 / 49

在家剪头发的步聚 / 49

保持良好的室内环境 / 50

用空调调节 / 50

睡眠与睡房环境 / 50

打造安全的厨房环境 / 50

室内每隔3～4个小时换气一次 / 50

妥帖应对宝宝用品 / 51

婴儿用品要耐用,功能要全 / 51

不要过早过多地买玩具 / 51

目录 CONTENTS

如何处理别人送的东西 / 51

如何给宝宝穿衣 / 52

宝宝穿衣原则 / 52

衣物的选择 / 52

衣物的清洗 / 52

给宝宝穿脱衣物的方法 / 53

给新生儿照相需注意 / 54

避免强光刺激 / 54

别让宝宝口水流不停 / 55

为什么会流口水 / 55

宝宝2岁了还流口水怎么办 / 55

流口水宝宝的居家护理 / 55

宝宝出汗的护理 / 56

生理性出汗和病理性出汗 / 56

出汗怎么办 / 56

清理宝宝鼻屎有窍门 / 57

清除鼻屎的工具 / 57

清除宝宝鼻屎步骤 / 57

宝宝护肤品的选择 / 58

宝宝皮肤特性 / 58

宝宝护肤品的特点 / 58

找到适合宝宝的枕头 / 59

什么时候用枕头 / 59

安全使用宝宝枕 / 59

应挑选什么材质的枕芯 / 59

喜欢踢被子的宝宝 / 60

导致宝宝踢被子的因素 / 60

如何帮助宝宝不再踢被子 / 60

座椅的选择及使用方法 / 61

选择专用的轿车椅 / 61

安全座椅使用方法 / 61

安全座椅的安全保证 / 61

让宝宝多晒太阳 / 62

晒太阳也有原则 / 62

带好外出重要物品 / 62

入园的年龄 / 63

2岁半上幼儿园最合适 / 63

2～2岁半就读小小班最合适 / 63

低龄宝宝适应能力强 / 63

幼儿园的选择 / 64

公办幼儿园的优势、劣势 / 64

民办幼儿园的优势、劣势 / 64

让宝宝提前了解幼儿园 / 65

训练宝宝与家人的分离 / 65

给宝宝积极的心理暗示 / 65

让宝宝对幼儿园无限憧憬 / 65

入园前调整作息时间 / 66

帮助宝宝调整起床时间 / 66

让宝宝睡自己的小床 / 66

睡觉时间的调整 / 67

继续调整宝宝的吃饭时间 / 67

提前准备入托体检表 / 68

入园前必须体检吗 / 68

体检不合格会影响入园吗 / 68

在哪里体检 / 68

体检注意事项 / 68

第三章　安全急救

心跳呼吸骤停 / 70

如何确保宝宝的呼吸通畅 / 70

如何进行人工呼吸 / 70

如何使用心脏起搏术 / 70

溺水 / 71

紧急救护措施 / 71

预防常识 / 71

跌伤 / 72

紧急救护措施 / 72

需送医院处理的情况 / 72

惊厥 / 73

惊厥分为两种 / 73

小儿惊厥如何处理 / 73

中暑 / 74

怎样判定宝宝是否中暑 / 74

发现中暑后的急救方法 / 74

怎么预防宝宝中暑 / 75

触电与雷击伤 / 76

引起触电的可能 / 76

电击对人体的伤害 / 76

被电击后父母应该这样做 / 77

煤气中毒 / 78

煤气中毒的典型症状 / 78

煤气中毒后如何处置 / 78

烫伤 / 79

紧急救护措施 / 79

需送医院处理的情况 / 79

第四章　生活习惯

让宝宝自己拿勺子吃饭 / 82

拿勺吃饭也会有个过程 / 82

留意练习过程中出现的问题 / 82

使筷子 / 83

用筷子有利于宝宝大脑发育 / 83

促进视觉发育 / 83

如何教宝宝使用筷子 / 83

让宝宝自己用杯子喝水 / 84

何时适宜让宝宝使用杯子 / 84

拿不稳杯子需要注意什么 / 84

用水杯的训练过程 / 85

教宝宝自己上厕所 / 86

什么时候开始大小便训练 / 86

让宝宝养成自己大小便的习惯 / 86

让宝宝自己穿衣 / 87

教会宝宝分清前后 / 87

教会宝宝穿上衣 / 87

教会宝宝穿裤子 / 87

让宝宝学会扣扣子 / 88

学会穿系扣的上衣 / 88

教会宝宝系扣子 / 88

使用布娃娃当练手 / 88

让宝宝自己穿鞋 / 89

练习穿鞋的步骤 / 89

让宝宝自己穿袜子 / 90

让宝宝勤洗热水澡 / 91

宝宝怕洗澡的原因 / 91

水温和室温要合适 / 91

营造轻松愉悦的洗澡氛围 / 91

目录 CONTENTS

养成勤洗手的习惯 / 92
饭前便后要洗手 / 92
便前也要洗手 / 92
父母要提醒宝宝勤洗手 / 93
宝宝洗手的步骤 / 93
让宝宝养成爱干净的习惯 / 94
培养宝宝良好的卫生习惯 / 94
衣袋卫生不可忽视 / 94
让宝宝学会保护牙齿 / 95
不刷牙的危害 / 95
睡觉前刷牙极为重要 / 95
让宝宝珍视自己的眼睛 / 96
严格控制看电视时间及距离 / 96
严格控制玩游戏时间 / 96
提醒宝宝不要揉眼睛 / 96
沙尘迷眼后不要乱揉 / 96
让宝宝养成健康的睡姿 / 97
有利于宝宝健康的睡姿 / 97
婴儿最健康科学的睡姿 / 97
欧美国家的婴儿俯卧 / 97
让宝宝学会独立睡觉 / 98
独立睡眠的必要 / 98
宝宝不肯独立睡眠的原因 / 98
帮助宝宝独立入睡的方法 / 99
养成吃干净食物的习惯 / 100
远离路边摊上的小食品 / 100
远离廉价而包装好看的儿童零食 / 100
教宝宝一些选择常识 / 100
把用过的东西放回原处 / 101
培养思维的有序性 / 101
建立宝宝的秩序感 / 101
进别人的房间先敲门 / 102
父母进宝宝的房间先敲门 / 102
敲门要讲究规矩 / 102
养成做家务的好习惯 / 103
培养自理能力必须从小事做起 / 103
让宝宝多干一些力所能及的事 / 103
养成不拖拉的好习惯 / 104
多给宝宝鼓励和奖赏 / 104
让宝宝知道拖拉的害处 / 104
自己招待小客人 / 105
父母的言传身教很重要 / 105
多了解宝宝的特点 / 105
让宝宝主动招待客人 / 105
让宝宝正确认识钱 / 106
让宝宝知道金钱来之不易 / 106
让宝宝自己管理一点钱 / 106
尊重宝宝的同时给予建议 / 106
培养宝宝的时间观念 / 107
制订科学合理的作息时间表 / 107
让宝宝认识时间 / 107
改掉宝宝说谎的习惯 / 108
分析宝宝谎言背后的真实原因 / 108
不要惩罚说实话的宝宝 / 108
采取冷处理的方式 / 108
让宝宝爱上分享 / 109
让宝宝看到分享的好处 / 109
与宝宝一起商量如何分享 / 109
从亲子开始培养分享习惯 / 109
教宝宝保持公共环境卫生 / 110
做个不乱丢垃圾的宝宝 / 110
做个不随地吐痰的宝宝 / 110
做个不乱涂乱画的宝宝 / 110

让宝宝养成阅读的习惯 / 111

为宝宝精心选择阅读的图书 / 111

一切从兴趣出发 / 111

让宝宝学习古诗词 / 111

教宝宝正确对待陌生人 / 112

有陌生来电怎么办 / 112

陌生人搭话怎么办 / 112

有陌生人敲门怎么办 / 112

不要把自己的情况告诉陌生人 / 112

让宝宝学会尊敬老人 / 113

要充分发挥榜样的教育作用 / 113

从生活中的点点滴滴做起 / 113

纠正宝宝的不良行为 / 113

积极鼓励和同伴合作玩 / 114

教给宝宝一些基本的交往技能 / 114

多鼓励宝宝参加集体活动 / 114

让宝宝远离自私与霸道 / 114

让宝宝学会谦让 / 115

鼓励宝宝学会谦让 / 115

表扬宝宝时感情要适度 / 115

指导宝宝学会欣赏他人 / 115

谦让不是懦弱和退缩 / 115

学会使用礼貌用语 / 116

教宝宝掌握常用的礼貌用语 / 116

事前提醒和教导宝宝 / 116

多鼓励宝宝参加集体活动 / 116

做个遵守诺言的好宝宝 / 117

大人们首先要说到做到 / 117

鼓励宝宝说到做到 / 117

及时夸奖宝宝的成绩 / 117

遇到危险要沉着冷静 / 118

不安全的隐患 / 118

在商场或者超市走失 / 118

独自卡在电梯里 / 118

马路上走丢怎么办 / 118

第五章　潜能开发

选择什么乐器去学习 / 120

年龄方面的因素 / 120

选择乐器的注意事项 / 120

发现宝宝的音乐潜质 / 121

宝宝打小就喜爱唱歌吗 / 121

宝宝唱歌是否非常有乐感 / 121

宝宝听到音乐时表现专注吗 / 121

宝宝平时很喜欢摆弄乐器吗 / 121

认识乐器 / 122

选择适合的老师 / 123

科班出身的老师 / 123

老师是不是强调节奏 / 123

多交谈 / 123

能让孩子力争上游 / 123

了解音乐大师 / 124

巴赫 / 124

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

目录 CONTENTS

勃拉姆斯 / 124
舒伯特 / 124
莫扎特 / 124
亨德尔 / 125
瓦格纳 / 125
柴可夫斯基 / 125
舒曼 / 125
贝多芬 / 125
海顿 / 125
宝宝天生就是数学家 / 126
要培养宝宝的数学能力 / 126
数学让宝宝更聪明 / 126
培养宝宝数的概念 / 127
数的基本概念 / 127
数的概念是什么 / 127
数数练习 / 127
培养宝宝对数学的兴趣 / 128
激发宝宝的好奇心 / 128
让宝宝爱上学数学 / 128

第六章　辅食与喂养

什么是辅食 / 130
辅食添加的原则 / 131
妈妈的责任 / 131
宝宝的配合 / 132
辅食添加的方法 / 133
辅食添加的过程表 / 134
辅食的食材 / 136
辅食添加的顺序 / 136
宝宝各阶段添加的辅食 / 137
不同食材的摄取量 / 140
计数法 / 140
调料类计量法 / 142
食材的大小和粗细 / 143
辅食食材的选购方法 / 146
鱼、肉、禽蛋 / 146
蔬菜水果 / 148
米、面 / 149
干货 / 149
辅食食材的储存方法 / 150
保有食物原味及口感 / 150
猪肉片 / 151
鸡翅 / 151
虾 / 152
南瓜 / 152
白菜 / 153
胡萝卜 / 153
香蕉 / 154
葡萄 / 154
鸡蛋 / 154
米饭 / 155
蘑菇类 / 156
红薯 / 156
辅食食材的料理方法 / 157
蔬菜类 / 157
肉类 / 158

海鲜类 / 159
水果类 / 160
菌类 / 161
坚果类 / 161
最佳食材的搭配方案 / 162
猪肉＋卷心菜 / 162
鸡肉＋金针菇 / 162
猪肉＋鸡蛋 / 162
牛肉＋萝卜 / 162
猪肝＋荸荠 / 163
鸡蛋＋虾仁 / 163
牛奶＋西芹、油菜 / 163
鲫鱼＋蘑菇 / 163
虾＋鸡蛋 / 163
薏米＋栗子 / 163
红薯＋牛奶 / 164
菠菜＋胡萝卜 / 164
韭菜＋豆芽 / 164
苦瓜＋鸡蛋 / 164
南瓜＋山药 / 164
莴苣＋牛肉 / 164
莲藕＋糯米 / 165
竹笋＋枸杞 / 165
金针菇＋西蓝花 / 165
草莓＋酸奶 / 165
西柚＋番茄 / 165
辅食制作的用具 / 166
容器 / 166
围嘴 / 166
水杯 / 166
匙 / 166
桌布 / 167
粉碎机 / 167
菜刀和菜板 / 167
磙床儿 / 167
棉布 / 167
榨汁机 / 168
筛网 / 168
削皮刀 / 168
迷你锅 / 168
榨汁网 / 168
捣碎器 / 168
制作辅食的烹调原则 / 169
使用餐具的原则 / 169
辅食的烹调原则 / 169
辅食制作的方法 / 170
辅食汤料的处理制作 / 171
加热辅食的方法 / 174
轻松计量辅食的量 / 175
辅食添加的个体差异 / 176
有关米粉的问题 / 177
如何添加米粉 / 177
什么是米粉 / 177
不同食物消化后的粪便 / 178
让宝宝爱上辅食 / 179
不吃辅食的原因 / 179
不吃辅食的解决方法 / 180
4～6个月宝宝的变化 / 181
4个月宝宝 / 181
5个月宝宝 / 181
6个月宝宝 / 181
确定初期辅食添加信号 / 182
换乳开始的信号 / 182
过敏宝宝6个月开始吃辅食 / 182

目录 CONTENTS

添加初期辅食的原则、方法 / 183
添加初期辅食的原则 / 183
添加初期辅食的方法 / 184
早产儿 / 185
早产儿摄入量计算公式 / 185
早产儿的喂养方法 / 185
早产儿的月龄计算方法 / 185
初期辅食食材 / 186
常用食物的黏稠度 / 188
初期辅食食谱 / 189
7～9个月宝宝的变化 / 196
7个月宝宝 / 196
8个月宝宝 / 196
9个月宝宝 / 196
添加中期辅食的信号 / 197
添加中期辅食6个月后进行 / 197
对食物非常感兴趣时 / 197
中期辅食添加的方法 / 198
辅食添加中期的原则 / 198
辅食添加中期的方法 / 199
中期辅食食材 / 200
一眼分辨的常用食物的黏度 / 203
中期辅食中粥的煮法 / 204
泡米煮粥 / 204
大米饭煮粥 / 204
中期辅食食谱 / 205
10～12个月宝宝的变化 / 213
10个月宝宝 / 213
11个月宝宝 / 213
12个月宝宝 / 213
添加后期辅食的信号 / 214
加快添加辅食的进度 / 214
出现异常排便应暂停辅食 / 214
后期辅食添加的方法 / 215
添加后期辅食的原则 / 215
添加后期辅食的方法 / 216
后期辅食食材 / 217
一眼分辨的常用食物的黏度 / 218
后期辅食中粥的煮法 / 219
泡米熬粥 / 219
大米饭熬粥 / 219
后期辅食食谱 / 220
13～15个月宝宝的变化 / 228
13个月宝宝 / 228
14个月宝宝 / 228
15个月宝宝 / 228
添加结束期辅食的信号 / 229
白齿开始生长 / 229
独立吃饭的欲望增长 / 229
结束期辅食原则与方法 / 230
添加结束期辅食的原则 / 230
添加结束期辅食的方法 / 231
结束期辅食食材 / 232
本阶段宝宝辅食材料加工方法 / 234
结束期辅食中饭的煮法 / 235
饭的煮法 / 235
成人米饭改成辅食 / 235
结束期辅食食谱 / 236

第一章

生长发育

导读

婴儿出生时，大脑在细胞数目，形态结构上大体已与成人相近，已经具有了视、听、触、摸等各种感觉能力，但是大脑的发育还不完善，脑的功能尚待改善，运动能力相对成人来说还很差，各种感觉水平也有待提高。7个月以后，各项指标都会有所提高。

新生儿阿普加评分

评分的项目

这次测试包括对新生儿的肤色、心率、反射应激性、肌肉张力及呼吸力、对刺激的反应等项进行测试。然后，护士会给新生儿称体重、量身长，护士会用听诊器检查新生儿的心脏和肺部，给他测体温，并检查他是否有异常症状，如脊柱裂等。之后，护士还会再次测量新生儿的身长、体重和头围，然后给他洗个温水澡。

项目	评分标准
皮肤的颜色	全身皮肤粉红为2分；躯干粉红，四肢青紫为1分；全身青紫或苍白为0分
心率	心跳频率大于每分钟100次为2分；小于每分钟100次为1分；没有心率为0分
对刺激的反应	用手弹新生儿足底或插鼻管后，新生儿出现啼哭，打喷嚏或咳嗽为2分；只有皱眉等轻微反应为1分；无任何反应为0分
四肢肌张力	若四肢动作活跃为2分；四肢略屈曲为1分；四肢松弛为0分
呼吸	呼吸均匀、哭声响亮为2分；呼吸缓慢而不规则或者哭声微弱为1分；无呼吸为0分

详细了解新生儿的状况

一般情况下，宝宝出生后3～7天就可以出院回家了。产科的医生对产妇在产时和产后的情况是十分清楚的，产妇在出院前，应该向医生详细了解宝宝在出生前后的情况，以及回家后应该注意的问题。

出生时的情况

宝宝出生时有无缺氧、窒息、产伤；宝宝出生时的身长、体重和头围大小，身体有无畸形等。

出生后的情况

- 宝宝出生后医生检查的情况怎样?
- 有没有发现什么畸形或发育不良?
- 是不是早产儿或低体重儿?
- 出现了黄疸没有?
- 应该进行的新生儿遗传代谢病筛查、听力筛查、新生儿神经行为测定做了没有?
- 结果怎样?
- 有没有问题?
- 乙肝疫苗和卡介苗预防注射打了没有?
- 宝宝是不是“高危儿”？
- 出院后什么时候到医院来检查?

这些问题都要问个清楚。

新生儿生理现象

现象	特点
生理性黄疸	出生后1周左右皮肤发黄，第七天开始消退，10～12天褪尽。生理性黄疸对宝宝生长发育无影响
水肿	出生后3～5天在手、脚、腹部、耻骨处、眼窝周围有轻度水肿，持续2～3天后消失。继之出现皮肤松弛，表皮形如皱纹纸
粟粒疹	粟粒疹是由于皮脂腺堆积形成针尖样黄白色的高出皮肤的表面小疹，蜕皮后自然消失。多见于鼻尖、鼻翼、面额、颏等处
白色颗粒	尿道口附近皮肤上有白色颗粒，数周后自然消失
色素斑	宝宝的骶、臀、背部可见蓝绿色斑。是由于特殊细胞沉着所致，随年龄增长而消退
出血点	头、面部有小出血点
青紫和发凉	出生后1周内，在宝宝的口周围、手掌、指甲床、足趾等部位出现青紫和发凉现象，以后自然消退
“板牙”或“马牙”	是由于上皮细胞堆积或黏液腺潴留肿胀所致。见于上腭中线上软硬腭交界处或齿龈切缘上，对吸奶和出牙无碍
螳螂嘴	在宝宝两侧面颊部各有一个脂肪垫隆起，以利于吸奶
乳头肿大	男女宝宝均可发生，形如蚕豆至鸽蛋大小，并可能有初乳样黄色分泌物溢出。多在出生后2～3周内消退，对宝宝无害
假月经及白带	刚出生的女宝宝或出生后1周内有时可见阴道白色黏液及少量出血
脱水热	是宝宝早期一次性发热，多发生在夏季，体温骤升达39℃～40℃，持续数小时或1～2天。宝宝一般状态良好，或仅有轻度烦吵、尿少。喂饮开水后热度即退，但应注意与疾病所引起的发热区别开来
生理体重下降	出生后3～4天，有时可延至第6天，体重可下降出生时的6%～10%。经两周左右体重恢复至初生时的水平
呼吸节律的变化	宝宝期呼吸表浅，次数多且不规律，呼吸每分钟可波动为40～80次

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com