

华文图景

妈妈育儿百问百答

金春华 著

 中国轻工业出版社



婴儿时期是人一生中生长发育最快、变化最多的一个时期。从哭声到表情、手势乃至语言，表达的不仅仅是生活需要，同时还有宝宝的喜、怒、哀、乐，以及强烈的想要与人交往的需求。这一段时期经过了一系列十分神奇的生理发展，是人生各阶段都不具备的，因此喂养、护理、教育方面都十分关键——营养是婴儿生长发育的物质基础，护理是婴儿的生活保障，早期教育是心理和智力开发的金钥匙。本书所述的百例婴儿养护知识，将给刚刚为人父母的你提供最可靠的帮助。



ISBN 7-5019-5679-0



ISBN 7-5019-5679-0/TS · 3293

定价：22.00元

上架建议：生活保健 妇幼保健

华文图景



妈妈育儿 百问百答

金春华 著

 中国轻工业出版社

前言

人们常常提到婴儿如何如何,那么婴儿具体是指多大的孩子呢?医学上,满28天至1岁的宝宝称“婴儿”。婴儿时期是人一生中生长发育最快、变化最多的一个时期。从哭声到表情、手势乃至语言,表达的不仅仅是生活需要,同时还有婴儿的喜、怒、哀、乐以及强烈的想要与人交往的需求。从完全需要照顾到可以自己抬头、翻身、坐、爬、站、走;从全手抓拿物品到可以用拇指和其余四指合作取物,以至能完成如拇、食指对捏拿取细小物品等精细动作,从咿呀作声到学会说话……这段时期经过了一系列十分神奇的生理发展。

婴儿时期也是宝宝需要护理最多的时期,在喂养、护理、教育等方面都是十分关键和重要的。营养是婴儿生长发育的物质基础,护理是婴儿的生活保障,早期教育是心理和智力开发的金钥匙。本书所述百例既专业又实用的婴儿养护知识,将给刚刚为人父母的你提供最可靠的帮助。



 中国轻工业出版社

华文图景



定价：20.00 元



定价：20.00 元



定价：20.00 元



定价：25.80 元



定价：25.80 元



定价：22.00 元

邮购须知

一、邮局汇款

- 1.收款人地址：北京市东长安街6号中国轻工业出版社发行部
- 2.收款人姓名：读者服务部收
- 3.邮编：100740
- 4.请务必用正楷准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话，确保您能及时收到图书
- 5.汇款人附言栏内请写明您所购图书的书名、定价、册数（如需发票请注明）

二、银行汇款

- 1.开户行：工商银行北京东长安街支行

- 2.账号 020005341 901 441 4793

- 3.开户名称：轻工业出版社发行部

- 4.请汇款后将汇款凭单复印件、收件人名称、地址、邮编、订购图书的书名、联系电话一并传真至 010-85111730

三、其他

- 1.特别注意：每份订单加收 5.00 元邮挂投递费

- 2.如询问优惠促销详情请致电：

010-65241695 010-85111729

或登录 <http://www.chlip.com.cn> 查询

华文图景

总 策 划：蒋一谈
总 监 制：王恒中

文字作者：金春华
图片提供：全景正片
图片统筹：华文图景
图文编辑：李 妍
图文总监：郑 浓
设计协助：周子庄
设计总监：阿 汁
技术编辑：曹 娜 王焕月

目录 Contents

新生儿篇

新生儿正常体温是多少	2
新生儿的皮肤敏感吗	3
新生儿睡觉用枕头吗	5
宝宝为什么蜷缩着身子	7
新生儿“憋气”怎么办	8
宝宝的头为何总歪向一侧	9
为什么宝宝的白眼珠发红	11
宝宝头上为什么有个“软包”	12
什么是新生儿头颅血肿	14
给新生儿洗澡要做哪些准备	15
脐带脱落前后怎样护理	18
怎样预防新生儿尿布疹	19
新生儿该不该戴手套	21
男宝宝为什么没有“小蛋蛋”	22
男宝宝有个“水蛋”怎么办	24

喂养篇

喂母乳怎样掌握时间	26
-----------------	----

怎样合理安排人工喂养时间	28
适当地让婴儿有饥饿感是否有益	29
喂奶喂水怎样掌握量	30
怎样为宝宝冲调奶粉	32
怎样把握混合喂养	33
宝宝不好好吃奶怎么办	36
宝宝3个月了，为何吃奶量不增加	37
如何给新生儿补钙	38
婴儿需要补充维生素吗	39
怎样给宝宝喂服鱼肝油	40
母乳喂养的宝宝需要辅食吗	42
过早添加辅食有危害吗	43
怎样正确喂辅食	45
怎样制作辅食	46
怎样添加鸡蛋辅食	47
怎样添加蔬菜辅食	49
宝宝需要单独进餐还是和父母一起	50
吃了辅食为何体重不增	51
怎样锻炼宝宝的咀嚼能力	52

发育篇

怎样正确看待囟门大小	54
为什么宝宝体重增长缓慢	56
如何判断宝宝发育是否正常	58
孩子说话晚怎么办	60
怎样促进宝宝视觉发育	62
宝宝为什么是个“远视眼”	64
怎样促进宝宝听觉发育	66
宝宝需要多听音乐吗	68
婴儿学爬有必要吗	69
怎样帮助胖宝宝学翻身	70
怎样训练婴儿抬头、挺胸	72
怎样增进婴儿手的灵活性	73
8个月婴儿已会走是好事吗	75

护理篇

怎样护理早产的宝宝	78
宝宝哭闹怎么办	80
怎样给宝宝喂药	82

如何消除溢奶现象	84
婴儿头上有痂皮怎么办	85
怎样护理宝宝的臀部	86
男宝宝也要经常洗屁股吗	88
训练宝宝“识把”有必要吗	89
宝宝一天排便几次正常	90
怎样培养宝宝的排便习惯	91
开灯睡觉对宝宝好吗	92
宝宝睡眠时间颠倒了怎么办	93
宝宝为什么“打呼噜”	94
给宝宝穿多少衣服合适	95
怎样正确让宝宝晒太阳	97
能否用力摇晃宝宝	98

疾病篇

怎样带宝宝看病	100
宝宝发烧怎么办	101
宝宝眼睛为什么发红	103
宝宝口唇起白皮是怎么回事	104

怎样判断宝宝听力状况	105
宝宝耳朵流黄液怎么办	106
宝宝皮肤容易出现哪些问题	107
预防胖宝宝皮肤褶皱糜烂	109
新生儿黄疸不退怎么办	110
宝宝上臂的脓点是感染吗	112
宝宝肚脐潮湿怎么办	113
宝宝肚脐上长包怎么办	114
宝宝脐带发炎怎么办	115
宝宝为什么腹胀	116
怎样判断宝宝是否贫血	118
有枕秃的孩子都缺钙吗	119
什么时候给宝宝吃糖丸	120
需要给宝宝接种乙肝疫苗吗	122

智力篇

1 ~ 2 个月的宝宝只会哭吗	124
怎样为宝宝选择玩具	125
怎样和 2 ~ 3 个月的宝宝交流	127
如何促进亲子关系的发展	128

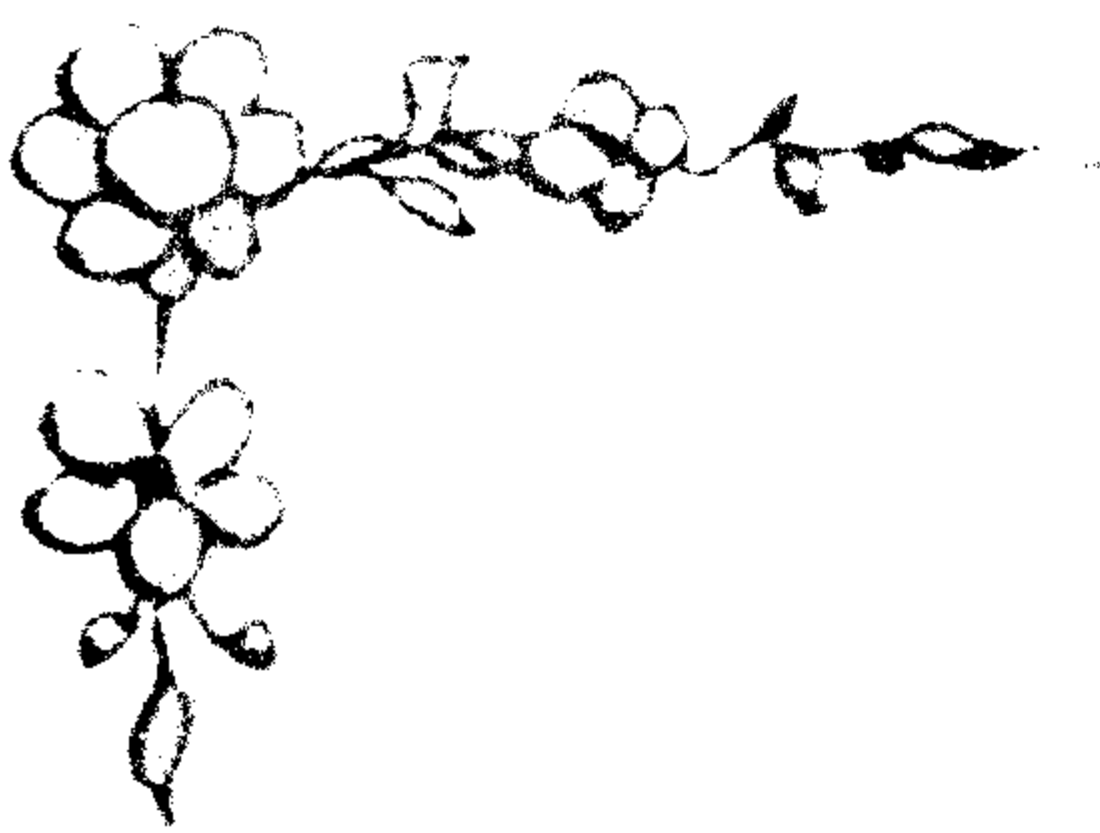
婴儿期有记忆能力吗	129
怎样吸引新生宝宝的注意力	130
怎样培养婴儿的观察力	131
如何帮助婴儿认识物品	133
如何掌握婴儿的情绪	134
怎样让宝宝放松	137
怎样诱发宝宝的愉快情绪	138
为什么要让宝宝多照镜子	140
怎样培养宝宝的自我服务能力	141
怎样看待宝宝的模仿行为	143
怎样培养宝宝的生活习惯	144
怎样培养宝宝的独立能力	146
人的气质在婴儿期有表现吗	148

附录

婴儿体重、身长正常范围表	150
每类食品添加的时间	151
喂奶次数和添加辅食的关系	154
婴儿发育状况统计	155



新生儿篇



新生儿正常体温是多少

妈妈提问：

我的宝宝若在冬季出生，那么新出生的宝宝是不是很怕冷，体温在什么范围内是正常的？

专家答疑：

新生宝宝体温调节中枢的调控能力很差，其体温高低受环境温度影响很大，环境温度过高或过低，都会造成宝宝的体温升高或降低。

宝宝的正常腋下体温为 $36.5 \sim 37.3^{\circ}\text{C}$ ，一般不会超过 37.5°C 或低于 36°C 。合理保暖，会使宝宝的脸色红润，手足温暖，不出汗，吃奶、睡觉正常而有规律；保暖不当，如穿得过多或盖的被子过厚，就会出现面色潮红，出汗，全身有小汗疱疹或红斑（头面部尤其明显），手脚心潮湿，口唇干裂且有白色脱皮，同时表现得烦躁不安，此

时宝宝的体温大多高于 37.5°C 。若环境温度低，宝宝穿得少、盖得薄，则脸色比较苍白，四肢凉（特别是手脚冰冷），皮肤呈花纹状，这时宝宝的体温大多低于 36°C 。寒冷和保暖不当均可引起新生儿皮肤发硬而导致疾病。

近年来由于居住条件的改善，因保暖方式不当造成体温偏低而引发的新生儿硬肿症已经很少见了，但因体温偏高或小儿哭闹不止前来看病的反而常见，其原因大多是保暖过度。医生见过这样的例子：宝宝烦躁、哭闹不止，体温高于 37°C ，有时体温能达到 38.5°C 或超过 39°C 。家长以为宝宝生病了，便抱着宝宝焦急不安地赶往医院，等到了医院打开包被，却惊奇地发现宝宝不哭了，而且表情显得愉快、安静；还有些宝宝在医生诊查的过程中就安静地睡着了。看到这样的场面，



新生儿的皮肤敏感吗

家长常常感叹：“真是怪事！怎么一到医院就没事了呢？”殊不知，在去医院的路途中，外面温度比家里低，当医生打开包被或揭开衣服时，宝宝感到凉爽、舒服，所以就不哭了。



育儿小贴士

想知道宝宝的体温是否正常，一定要用体温表进行多次测量。现在有感应式的体温表，很方便。如果用传统体温表，应该在腋下留置3~5分钟。测体温要注意把握时机，不要在宝宝刚刚睡醒或吃完奶后立即测量，这个时候体温往往略高。

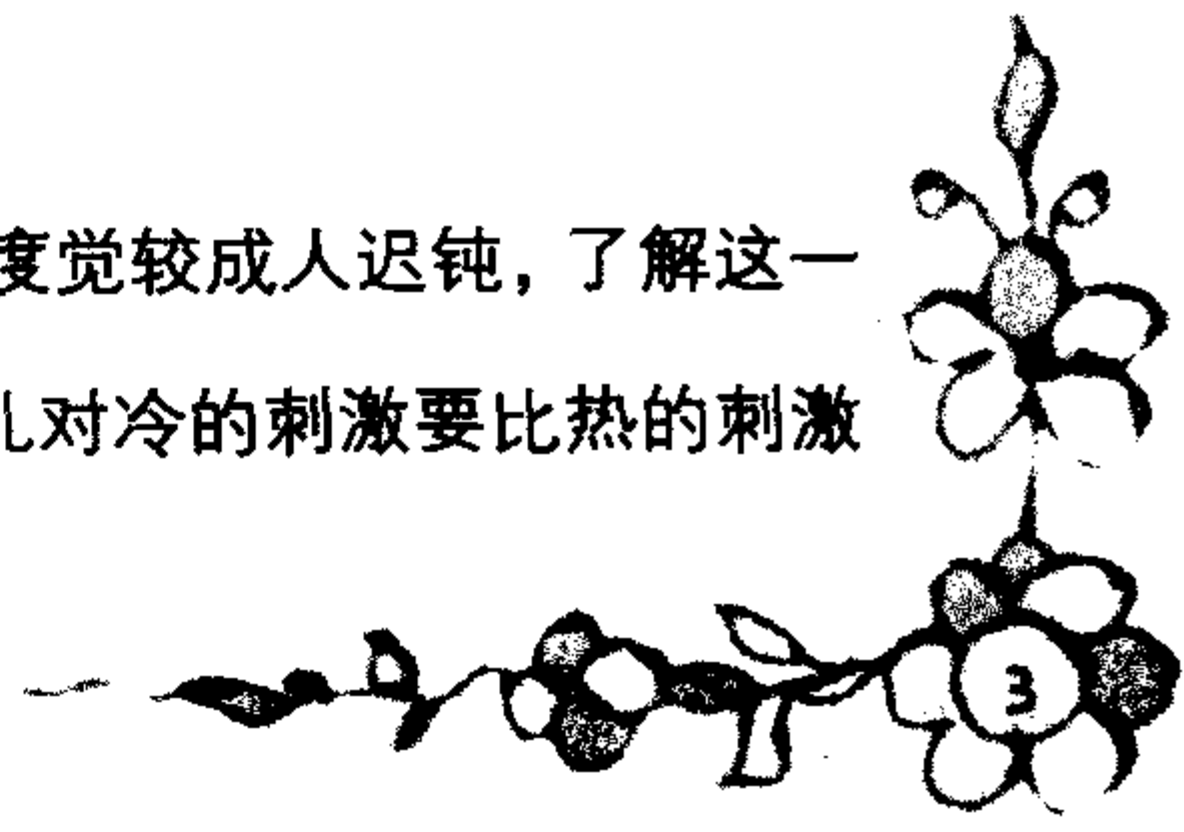
妈妈提问：

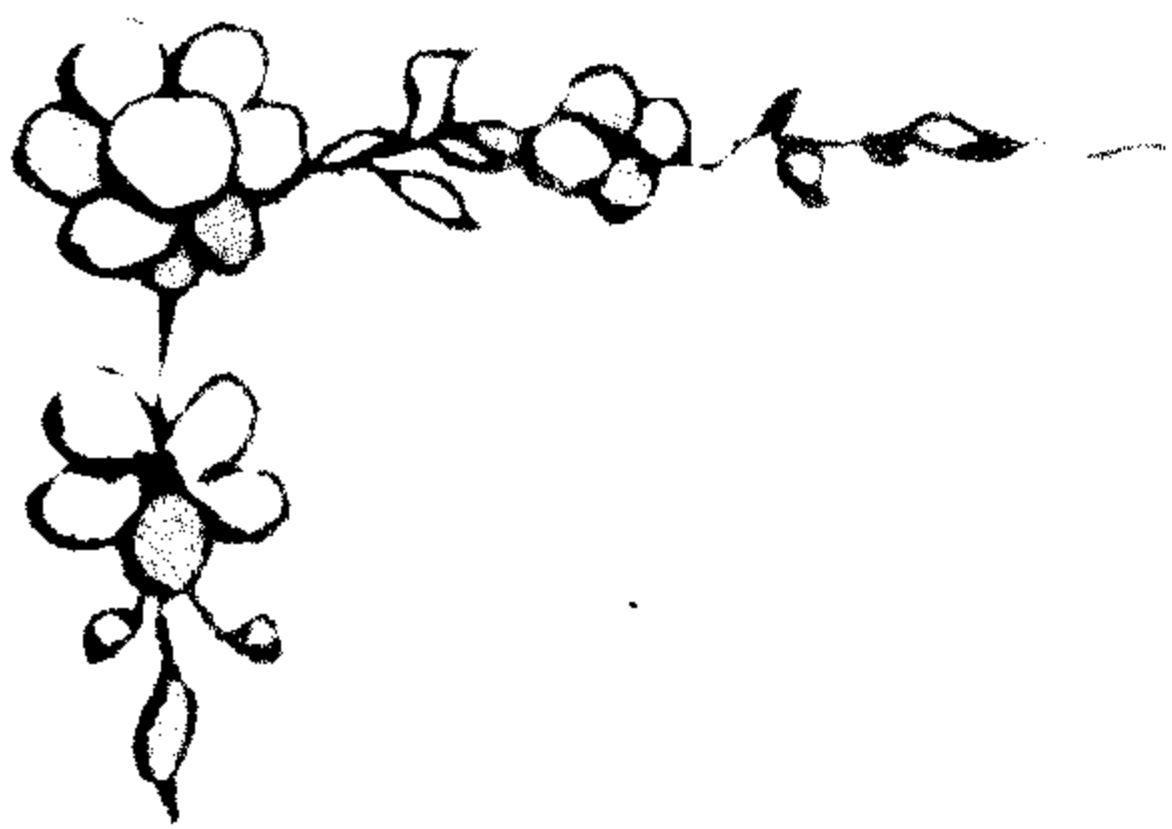
刚出生的婴儿看上去是那样娇嫩，换衣服、换尿布都不敢动作太大，怕把宝宝碰痛了。宝宝皮肤敏感吗？

专家答疑：

皮肤感觉包括痛觉、触觉、温度觉等。宝宝的触觉敏感性很高，尤其在眼、前额、口周、手掌、足底等部位，通过触觉感受到大人给予的温暖和关爱。比如每当宝宝哭闹时，把他抱起来，搂在怀里，亲亲、拍拍他，通过接触得到了安慰，有了安全感的宝宝很快就会安静下来，情绪也随之趋于稳定下来。

刚出生的婴儿温度觉较成人迟钝，了解这一特点非常重要。新生儿对冷的刺激要比热的刺激





反应明显，遇冷时皮肤发花，即皮肤呈花纹状，有时打寒战、口唇抖动。当身体局部温度过高时，宝宝的应急反应既不明显也不强烈。因此人工喂养宝宝吃奶时，稍不注意就会出现烫伤。虽然宝宝能辨别出牛奶的温度，但反应往往比较缓慢，无论何种温度的奶，他都会“不怕热”或“不怕凉”地吞咽下去，当时不会有太大反应，但下次吃奶或喝水时就会因口腔黏膜烫伤或胃肠功能紊乱而哭闹。

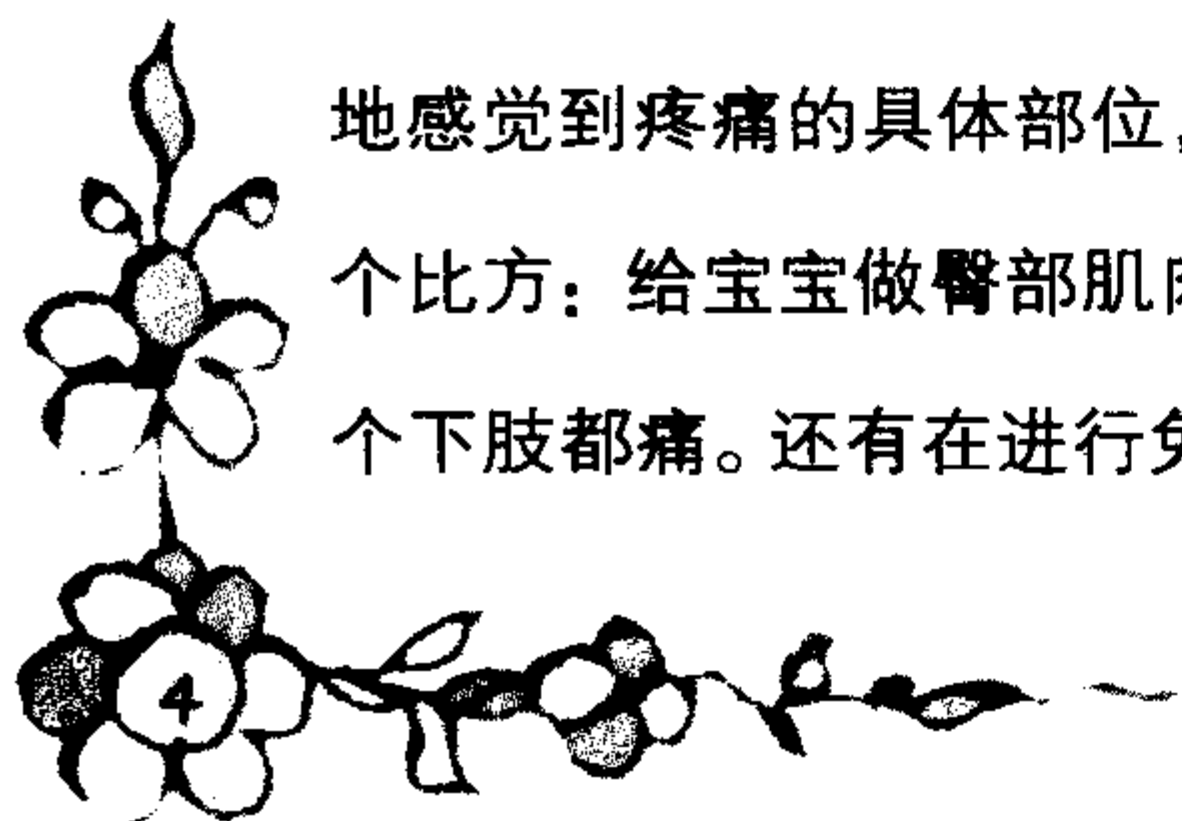
宝宝的痛觉相对触觉、温度觉来说更不敏感，而且对神经冲动传导的定位不准确，对疼痛刺激会出现泛化现象。泛化现象指宝宝不能准确地感觉到疼痛的具体部位，而且反应也迟钝。打个比方：给宝宝做臀部肌肉注射，他可能觉得整个下肢都痛。还有在进行免疫注射或针刺手指皮

肤时，宝宝并不哭，只有把针拔出来以后宝宝才咧咧嘴，或哭一两声。



育儿小贴士

由于宝宝对温度和疼痛的感觉比较迟钝，即使感觉到了也无力做出明显的反抗动作来保护自己，因此，护理时一定要细心。比如，在宝宝吃奶时，奶的温度切勿过高，以免损伤其口腔黏膜；用暖水袋给宝宝保暖时不宜过热，否则轻则会使体温升高，重则引起烫伤。



新生儿睡觉用枕头吗

妈妈提问：

宝宝应该从什么时候开始枕枕头？

专家答疑：

1岁以内是婴儿头部发育的重要阶段，合适的枕头有利于头部血液循环和生长发育。

刚出生的宝宝头部占身体的比例较大，可以不使用枕头，但考虑到宝宝胃肠道尚未发育完全，胃上口与食道连接的部位（贲门）比较松弛，下口与肠道连接的部位则比较紧，吃奶后，上口容易张开引起反流、溢奶；另一方面，平卧时宝宝视野不开阔，不利于视觉发育。因此虽然不强调给宝宝枕枕头，但鉴于上述原因，最好把床头端抬高15~20度，以增加宝宝的视野和减少食物反流。

出生3个月以后的婴儿开始学抬头，此时应该使用枕头。枕头高度以4~5cm为宜，并根据宝宝发育状况，逐渐调整枕头的高度，其长度与宝宝的肩部同宽最为合适。



育儿小贴士

枕芯质地应柔软、轻便、透气、吸湿性好，可选蒲绒等作为填充材料，民间常用的荞麦皮也是很好的天然枕芯填充物。枕套最好选用旧的棉织品制作。宝宝新陈代谢旺盛，睡觉时头部易出汗，因此，枕心要经常太阳底下曝晒，枕套要常换洗，以保持清洁。有些家长喜欢用硬一点的小枕头，认为这样可以使宝宝头骨长得结实，脑袋的外形长得更好看，这是没有科学道理的。



宝宝为什么蜷缩着身子

妈妈提问：

婴儿睡觉时有点像小猫，胳膊腿都蜷缩着，手也紧握着，想办法将宝宝的上肢或下肢拉开、放平，可马上又缩回去了，这是怎么回事呢？

专家答疑：

宝宝四肢蜷缩着是因为宝宝的屈肌发育比伸肌好，意思是说，刚出生的宝宝控制关节向回弯曲，使关节打弯的肌肉，比拉关节伸展让胳膊腿伸直的肌肉发育得更好。宝宝在妈妈的子宫里非常安全和舒适，但“住房”比较小。特别是在母体内最后的3个月里，宝宝的“生存空间”就更小了。为了使自己既能适应宫内狭小的生存空间，又不影响妈妈的日常活动，宝宝在宫内的姿势总是团着身体。出生以后，随着神经系统的发育，宝

宝的四肢渐渐地不那么紧了，手也能慢慢地张开拿东西了。



育儿小贴士

有些妈妈见宝宝的腿总是蜷缩着，担心长大后腿不直，便想办法把腿绑直，这会妨碍宝宝的自由活动，不可取。

