

# 新生儿婴儿 护理大百科

中日友好医院儿科主任 | 周忠蜀 著  
中国协和医科大学博士生导师

0~1岁婴儿护理知识，比你想象的还要全面  
帮助新手父母找到最适合自己家庭的育儿方法

中国爱婴工程  
芝宝贝母婴研究中心

联合推荐

中国妇女出版社



- 全面:** 囊括了0~1岁婴儿的所有护理知识，只要翻开本书便可以找到你了解的知识。
- 实用:** 没有长篇大论的理论知识，而是手把手地教你怎么做。
- 轻松:** 让你在护理宝宝的过程中体会陪伴宝宝成长的快乐。
- 详细:** 针对每一个问题进行详细阐述，杜绝虎头蛇尾。

知识更新速度如此之快，  
如果不掌握最新的宝宝护理方法，  
你就OUT了！

选择一本**专业、科学、严谨**的育儿书籍  
补充自己的育儿知识  
与一切不靠谱的育儿知识绝缘



每天免费赠书  
@响沙图书

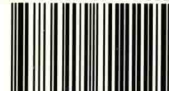


微信扫一扫 孕育全知道  
微信ID: zhibabytushu



扫描芝宝贝 孕育有智慧  
微信ID: zhibabyreadingpark

上架建议：育儿·健康·生活  
ISBN 978-7-5127-1222-5



9 787512 712225 >

认准芝宝贝 妈咪宝贝最实惠  
www.zhibaby.com



成长·爱人·生活

定价：39.80元

# 新生儿婴儿 护理大百科



周忠蜀<sup>著</sup>

中国妇女出版社

芝宝贝 zhibai

始于2006年

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

新生儿婴儿护理大百科 / 周忠蜀著. -- 北京 : 中

国妇女出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5127-1222-5

I. ①新… II. ①周… III. ①新生儿 - 护理学②婴幼

儿 - 护理学 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2016 ) 第016056号

## 新生儿婴儿护理大百科

---

作 者：周忠蜀 著

责任编辑：门 莹

封面设计：古润文化

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码：100010

电 话：( 010 ) 65133160 ( 发行部 )

65133161 ( 邮购 )

网 址：[www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销：各地新华书店

印 刷：北京东方宝隆印刷有限公司

开 本：170 × 240 1/16

印 张：19.5

字 数：300千字

版 次：2016年5月第1版

印 次：2016年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5127-1222-5

定 价：39.80元

---

版权所有 侵权必究 ( 如有印装错误, 请与发行部联系 )



# 前言

在这个信息传播如此快捷、多途径的时代，作为新手爸妈的你们，是不是真的还需要一本有关育儿的指导书呢？如果需要，本书可谓最合适不过。

对你们而言，这本书也许不是照顾宝宝的必读教材，其实有很多父母没有阅读过任何教材，同样也可以照顾好宝宝。所以，你完全可以按照自己的想法来养育宝宝，相信结果也会不错。但如果你是一个追求能给宝宝提供无微不至的身心照顾的新手爸妈，想让自己对宝宝的护理更专业、更自信，你就会发现这本书的有用之处。这也正是我们出版此书的目的。

在本书里，我希望能提供清晰、客观，并且具有可操作性的指导，来帮助你们更好地照顾宝宝。我希望你们每天都能用到此书。从书中你们会学会如何换尿布，如何哺乳；如何选择婴儿车，如何保证居室的安全；如何遵循宝宝的生长和发育规律；如何护理生病的宝宝……我还在书中加入了一位妈妈的育儿日记。这样你可以进行更真实的比较，并感受其中的快乐和挑战。不论你此前是否有过育儿经历，本书都将教会并巩固你育儿的本领，让你成为当之无愧的育儿达人！

谈到育儿方面的问题，在信息泛滥的时代，那些所谓的权威信息相互之间是矛盾的。生活中有这样一种现象，从你的宝宝呱呱坠地时起，周围的亲戚朋友就主动给你一大堆的主意和建议，让你不知如何选择。这让你感到非常不安，而且还会削弱你们夫妻俩原本的意志和信心。那么，作为新手父母的你们，该如何去做呢？

本书为你准备了答案。书中没有所谓固定的公式，也不会鼓吹某种“最佳方式”，而是通过扩充知识来让父母具备更好的能力。本书注重阐述说明、提供信息和给予指导。我期望本书能在提供信息和建议参考方面得到父母们的认可。

我相信，《新生儿婴儿护理大百科》可以凭借丰富而科学的知识打消你们初为父母的一切疑惑和恐慌。我并不是希望所有人都按照我的方法来做，但我希望所有的爸爸妈妈都能找到适合自己家庭的育儿方法，而且可以进行得非常顺利。能够让你们与刚出生的宝宝一起度过非常美妙的第一年，我是最大的愿望。尽情地享受照顾宝宝的乐趣吧！

周忠蜀

2016年1月18日

# Contents



## 分阶段护理，跟踪宝宝成长进程

### Part 1 宝宝刚出生的几天

#### 宝宝出生后需要面对的问题 ... 2

新生儿的特征 ..... 2

医生如何处理脐带 ..... 3

预防脐带感染 ..... 3

如何护理新生儿的脐带 ..... 3

注射维生素 K ..... 5

滴眼 ..... 5

开始哺乳了 ..... 6

不要着急 ..... 6

要质量不要数量 ..... 6

特殊情况要灵活处理 ..... 6

怎样护理新生儿 ..... 8

新生儿的睡眠规律 ..... 8

大便和尿液状况 ..... 9

如何给宝宝换尿布 ..... 10

给宝宝洗澡 ..... 14

怎样护理宝宝的耳朵 ..... 17

怎样护理宝宝的指甲 ..... 17

溢奶 ..... 19

作呕和哽咽 ..... 20

可不可以使用安抚奶嘴 ..... 21

如何抱宝宝 ..... 22

如何给宝宝购买衣服 ..... 23

给宝宝更换内衣的步骤 ..... 24

新生儿检查 ..... 25

检查的方法 ..... 25

检查的内容 ..... 25

新生儿筛查 ..... 28

血液化验 ..... 28

疾病筛查 ..... 28

黄疸病 ..... 29

新生儿常见问题与疾病 ..... 32

体重下降 ..... 32

结膜下出血 ..... 32

口疮 ..... 32

皮疹 ..... 32

家有早产儿 ..... 34

对爸爸妈妈的心理影响 ..... 34

轻度早产婴儿 ..... 35

极低出生体重儿 ..... 35

怎样在新生儿重症监护室护理宝宝 ... 36

给早产儿喂奶.....	37
可能会出现的一些健康问题.....	38
把宝宝接回家.....	40
怎样在家里照顾早产儿.....	41
<b>护理宝宝过程中的常见问题</b> .....	<b>42</b>
<b>宝宝成长日记</b> .....	<b>44</b>
2月9日(你的生日).....	44
2月14日(出生6天).....	45



## Part 2

### 宝宝出生后的 第1个月

<b>你需要了解宝宝和自己</b> .....	<b>48</b>
你要学会与宝宝交流.....	48
接待客人.....	49
最好制订一份作息时间表.....	50
<b>关注宝宝生长发育的情况</b> .....	<b>51</b>
衡量宝宝生长情况的指标.....	51
<b>宝宝第1个月的生长情况</b> .....	<b>52</b>
体重下降和增长.....	52
身长的变化.....	53
头围的变化.....	53
<b>宝宝第1个月的发育情况 和新生儿反射</b> .....	<b>54</b>
运动能力的发育情况.....	54
宝宝的交流能力.....	54
宝宝第1年中的生理发育 情况参考.....	54

宝宝的视力.....	56
宝宝的听力.....	56
关注宝宝生理发育的标志性节点.....	57
新生儿反射.....	58
<b>常见异常情况处理</b> .....	<b>60</b>
啼哭.....	60
肠绞痛.....	60
尿布疹.....	61
痱子.....	63
眼泪和眼睛分泌物.....	63
不规则呼吸和杂音呼吸.....	63
溢奶.....	64
幽门狭窄.....	65
发育性髋关节脱位.....	67
胎记.....	68
尿道下裂和痛性阴茎勃起.....	68
听觉障碍.....	69
尿道感染.....	71
<b>护理宝宝过程中的常见问题</b> .....	<b>72</b>
<b>宝宝成长日记</b> .....	<b>73</b>
2月22日(出生2周).....	73
3月11日(出生4周).....	73



# Part 3

## 宝宝出生后的 第 2 ~ 6 个月

### 建立作息规律 ..... 76

保持平衡 ..... 76

睡眠规律 ..... 77

制订自己的作息规律 ..... 77

灵活调整作息安排 ..... 78

宝宝要定期做身体检查 ..... 78

### 宝宝的生长发育 ..... 81

2 ~ 6 个月的生长曲线 ..... 81

2 ~ 3 个月的生长关键期 ..... 81

4 ~ 6 个月的生长关键期 ..... 82

### 宝宝的气质培养 ..... 84

气质对宝宝的一生很重要 ..... 84

怎样照料“复杂宝宝” ..... 86

### 关于接种疫苗的问题 ..... 87

接种法 ..... 87

免疫接种本 ..... 87

疫苗接种 ..... 87

宝宝疫苗接种指南 ..... 91

### 怎样带宝宝外出 ..... 93

外出地点 ..... 93

外出时间 ..... 93

### 宝宝的穿着 ..... 94

夏装及护理 ..... 94

冬装及护理 ..... 95

### 宝宝常见异常情况处理 ..... 96

宝宝的第一次感冒 ..... 96

腹泻和呕吐 ..... 96

隐睾症 ..... 98

疝气 ..... 98

湿疹 ..... 99

脂溢性皮炎 ..... 100

百日咳 ..... 100

脑膜炎 ..... 101

心脏杂音 ..... 101

### 护理宝宝过程中的常见问题 102

### 宝宝成长日记 ..... 106

4 月 12 日 (出生 2 个月) ..... 106

5 月 9 日 (出生 3 个月) ..... 106

6 月 16 日 (出生 4 个月) ..... 107

8 月 8 日 (出生 6 个月) ..... 107



## Part 4

### 宝宝出生后的 第7~12个月

调教宝宝 .....	110
调教的定义 .....	110
行为安全是第一位的 .....	110
教导宝宝体谅他人 .....	111
要有恰当的策略 .....	111
宝宝的生长发育 .....	112
7~12个月的生长曲线 .....	112
7~9个月的生长关键期 .....	112
10~12个月的生长关键期 .....	114
哪些情况是正常的 .....	115
分离焦虑 .....	115
宝宝喜欢用嘴咬东西 .....	116
宝宝喜欢拉扯头发 .....	116
宝宝磨牙 .....	116
宝宝开始有节奏地运动 .....	117
抚摸生殖器 .....	117
呼吸暂停症 .....	117
宝宝到了长牙时期 .....	118
第一颗牙 .....	118
长牙并发症 .....	118
怎样缓解出牙症状 .....	118
如何预防蛀牙 .....	120
怎样给宝宝刷牙 .....	120
带宝宝外出 .....	121
衣服 .....	121
防止阳光直射 .....	121

如何防蚊虫 .....	122
外出远离过敏源 .....	123
外出时饮食也要尽量规律 .....	123
和宝宝一起享受丰富多彩的生活 .....	124
阅读 .....	124
做游戏 .....	124
妈妈要重新工作了 .....	125
完善你的“复工”计划 .....	125
谁来帮你照顾宝宝 .....	126
常见问题处理 .....	130
食物过敏 .....	130
喘息 .....	131
义膜性喉炎 .....	132
斜视 .....	132
便秘 .....	133
中耳炎 .....	135
婴儿玫瑰疹 .....	135
护理宝宝过程中的常见问题	136
宝宝成长日记 .....	138
9月8日(出生7个月) .....	138
9月26日(出生7个半月) .....	138
10月7日(出生8个月) .....	139



下

篇

分要点护理，呵护宝宝身心健康

## Part 5

## 给宝宝喂奶



母乳喂养还是人工喂养 ..... 142

你可以自己选择喂养方式 ..... 142

我们推荐的喂养方式 ..... 142

哪些情况下不宜母乳喂养 ..... 143

母乳喂养之利 ..... 143

母乳喂养之弊 ..... 145

人工喂养之利 ..... 146

人工喂养之弊 ..... 147

怎样增进母子情感 ..... 147

开始进行母乳喂养 ..... 148

哺乳辅导 ..... 148

哺乳的辅助设备 ..... 149

正确的哺乳姿势 ..... 149

学会正确的含乳方法 ..... 151

宝宝出生后 72 小时母乳喂养 ..... 151

宝宝的速长期 ..... 156

宝宝的聚集喂养期 ..... 156

妈妈的乳汁分泌 ..... 156

你可能会遇到的问题 ..... 157

婴儿期后的母乳喂养 ..... 157

怎样吸奶及存放母乳 ..... 158

怎样使用奶瓶 ..... 161

给宝宝断奶 ..... 162

自然断奶和母亲引导断奶 ..... 162

母乳喂养常见问题处理办法 163

母乳喂养常见问题处理 ..... 163

多胞胎哺乳 ..... 166

你需要特殊帮助 ..... 166

早产儿哺乳 ..... 167

早产儿需要额外的营养 ..... 167

给早产儿哺乳的技巧 ..... 167

人工喂养 ..... 168

你需要额外的帮手 ..... 168

人工喂养工具 ..... 168

给你的宝宝挑选配方奶 ..... 170

每次给宝宝喝多少配方奶合适 ..... 174

怎样用奶瓶给宝宝喂奶 ..... 174

宝宝喝剩的奶怎样储存 ..... 175

人工喂养的时间和量 ..... 175

过渡期喂养.....177

**与奶瓶喂养相关的问题.....178**

母乳喂养的宝宝拒绝奶瓶怎么办...178

**要学会帮宝宝打嗝.....179**

宝宝为什么会打嗝.....179

怎样让宝宝打嗝.....179

**母乳和婴儿配方奶的补充营养...180**

维生素 D.....180

铁元素.....181

氟化物.....181

补充水分.....182

母乳喂养的宝宝需要补充配方奶吗182

**护理宝宝过程中的常见问题.....183**

**宝宝成长日记.....185**

2月13日(出生5天).....185

3月11日(出生4周).....185

## Part 6 哄宝宝睡觉

**宝宝的睡眠.....188**

睡眠的作用.....188

睡眠的种类.....188

睡眠周期.....189

昼夜节律.....190

宝宝需要多少睡眠.....190

**培养健康的睡眠卫生.....192**

睡眠卫生.....192

从出生开始就要培养宝宝健康的  
睡眠习惯.....192

**给宝宝提供安全的  
睡眠环境.....196**

同睡一床及亲子共眠.....196

新生儿猝死综合征.....197

斜头症(扁平头).....198

**常见睡眠问题的处理.....199**

不良的睡眠程序.....199



经常性夜间喂奶.....202

延长宝宝夜晚睡眠的技巧.....203

早醒.....205

律动.....206

**护理宝宝过程中的常见问题 207**

**宝宝成长日记.....209**

4月22日(出生2个半月).....209

8月26日(出生6个半月).....209

## Part 7

### 宝宝的辅食添加

从液体到固体，又一次质的飞跃 .....	212
什么时候开始 .....	212
宝宝的喂食原则 .....	213
宝宝的喂食设备 .....	213
应该给宝宝吃什么 .....	215
宝宝的进餐时间 .....	219
食物警示 .....	220
从泥粥到“手指美食” .....	221
自制食品 pk 商店购买 .....	221
宝宝的“手指美食” .....	222
宝宝的零食 .....	223
宝宝该吃多少 .....	224
细节指导 .....	224
安全第一 .....	225
要降低固体食物引起窒息的危险 .....	225
护理宝宝过程中的常见问题 .....	226
宝宝成长日记 .....	229
8月11日(出生6个月) .....	229
12月25日(出生10个半月) .....	229

## Part 8

### 和宝宝一起做游戏

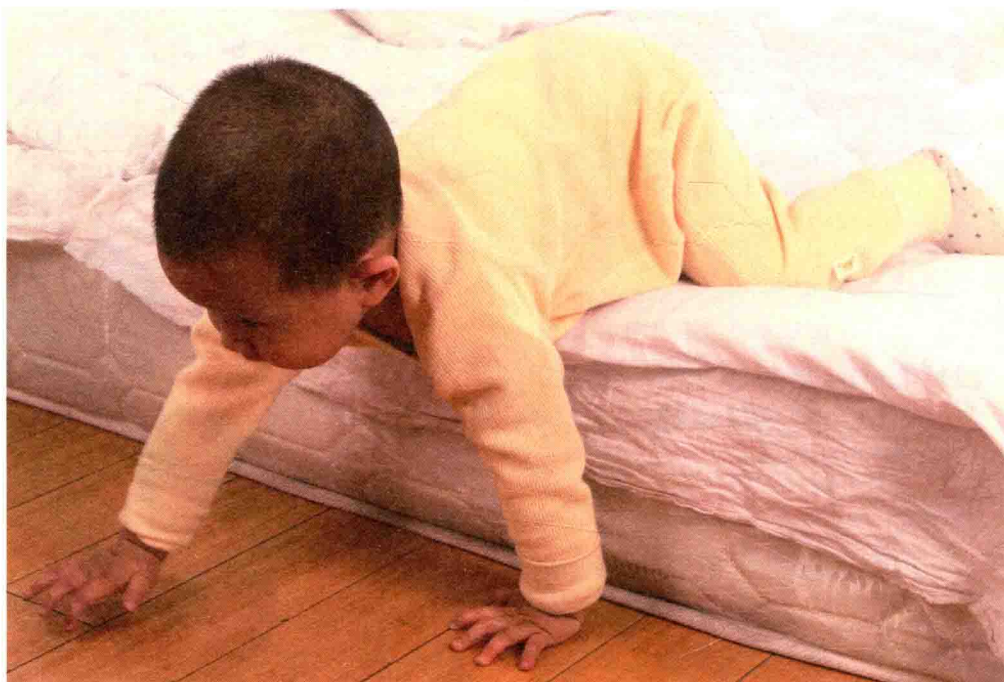
宝宝的工作就是游戏 .....	232
你是宝宝最好的玩伴 .....	232
给宝宝选择安全的游戏场所 .....	232
怎样跟宝宝做游戏 .....	232
读书给宝宝听 .....	233
宝宝第1年的游戏 .....	235
宝宝第1个月的游戏 .....	235
宝宝2~3个月时的游戏 .....	235
宝宝4~6个月时的游戏 .....	238
宝宝7~12个月时的游戏 .....	241
护理宝宝过程中的常见问题 .....	244
宝宝成长日记 .....	246
11月4日(出生9个月) .....	246
12月9日(出生10个月) .....	246
1月9日(出生11个月) .....	247



## Part 9

### 做好宝宝的安全防护

先预防总比后治疗好 .....	250	要学习必要的儿童急救常识	258
新的运动技巧 .....	250	基础生命支持 .....	258
宝宝安全的基础 .....	250	窒息 .....	259
<b>确保家里足够安全 .....</b>	<b>252</b>	灼伤 .....	261
卧室 .....	252	切伤和流血 .....	262
浴室 .....	253	中毒 .....	262
厨房 .....	254	<b>护理宝宝过程中的常见问题</b>	<b>264</b>
进一步的安全防范 .....	254	<b>宝宝成长日记 .....</b>	<b>265</b>
宝宝的游戏设备 .....	256	9月13日(出生7个月) .....	265
宠物 .....	257	1月10日(出生11个月) .....	265
汽车内的安全 .....	257		



# Part 10

## 照顾生病的宝宝

识别疾病的征兆和症状 ..... 268

疾病的普遍征兆和症状 ..... 268

怎样照顾发热的宝宝 ..... 269

什么是发热 ..... 269

发热原因 ..... 269

痉挛 ..... 269

并发症 ..... 269

小于 3 个月的婴儿发热 ..... 270

降低风险 ..... 270

发热警告 ..... 271

怎样治疗发热 ..... 271

怎样应对宝宝呕吐 ..... 274

呕吐原因 ..... 274

脱水 ..... 274

呕吐警告 ..... 274

怎样治疗呕吐 ..... 274

怎样应对宝宝皮疹 ..... 277

皮疹原因 ..... 277

皮疹警告 ..... 277

治疗皮疹 ..... 277

怎样应对宝宝咳嗽 ..... 280

咳嗽警示 ..... 280

怎样治疗咳嗽 ..... 280

了解发育迟缓 ..... 282

多样性 ..... 282



发育问题警示 ..... 282

能力丧失 ..... 283

认知发育不良 ..... 284

遗传因素 ..... 284

发育不良 ..... 284

给宝宝吃药 ..... 286

婴儿药品 ..... 286

设备 ..... 286

怎样给宝宝喂药 ..... 288

怎样给宝宝的眼睛、

鼻子和耳朵滴液 ..... 289

护理宝宝过程中的常见问题 290

宝宝成长日记 ..... 292

1 月 23 日 (出生 11 个半月) .... 292

2 月 9 日 (出生 12 个月) ..... 293

# Part 1

## 宝宝刚出生的几天

---

宝宝出生后需要面对的问题.....	2
开始哺乳了.....	6
怎样护理新生儿.....	8
新生儿检查.....	25
新生儿筛查.....	28
新生儿常见问题与疾病.....	32
家有早产儿.....	34
护理宝宝过程中的常见疑问.....	42
宝宝成长日记.....	44

---



## 宝宝出生后需要面对的问题

迎接新生命的到来是一件令人多么兴奋的事，宝宝红通通、圆滚滚的可爱模样，人见人爱，但新生儿的加入也会让原本平静的小家庭增添许多忙乱和困扰。别看宝宝身体娇小，他在你们原本的二人世界里可是要占有一席之地的。你们的生活从此以他为重心，生活作息也大不同。你们要学习与新生宝宝共同生活。

### 新生儿的特征

大多数宝宝刚生下来并不好看，但过一段时间就好了，所以不必大惊小怪！宝宝身上被一种白色的物质覆盖着，这被称为胎儿皮脂；身上可能还会有一些血，这是妈妈分娩时流的血；另外还可能有些伤痕，大部分是医生接生时由于使用医疗器械留下的，比如产钳或真空抽取器；宝宝头部可能会有点儿膨胀和变形，这主要是经过产道时受挤压导致的；许多宝宝头骨比较突出，头皮肿胀，不过几天后就会恢复正常；有些宝宝头部有两个界线清晰的肿块，也叫硬膜下血肿，是头皮处较严重的擦伤，需要几周或几个月的恢复期；宝宝手足发绀，也称青紫色手和脚，这在早期都是比较常见的，也是一些正常情况。



除了这些不尽完美之处外，宝宝还是非常漂亮的，而且宝宝出生的那一刻对新手爸妈来说终生难忘。如果医生允许的话，建议爸爸带一部摄像机到医院，这样可以把宝宝出生的那一刻永久保存下来。