

◎ 宝宝养护常识 ◎ 宝宝的小世界 ◎ 睡出个健康宝宝 ◎ 宝宝的幸福生活 ◎ 日常护理小窍门



宝宝健康成长计划

主编 李红萍

养宝宝就这样简单



0~3岁

中国宝宝同步成长的生活养护锦囊

简简单单养育健康宝宝



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

◎宝宝养护常识◎宝宝的小世界◎睡出个健康宝宝◎宝宝的幸福生活◎日常护理小窍门



宝宝健康成长计划

主编 李红萍

养宝宝就这样简单



主	编	李红萍	
副	主 编	王 丽 谢英彪	
编	委	朱 庆 陈 华 包桥生	
		王 娟 刘 艳 武婷婷	
		张艳娜 陆正娟	



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书从宝宝的成长特点谈起,重点讲述了0~3岁宝宝的小世界、睡眠、生活料理和日常护理等方面的热点难点问题。本书力求做到文字通俗易懂,科学性、可读性与实用性并重,是父母科学育儿的好帮手。

图书在版编目(CIP)数据

养宝宝就这样简单/李红萍主编. —西安:西安交通大学出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5605-3994-2

I. ①养… II. ①李… 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(2011)第 150283 号

书 名 养宝宝就这样简单

主 编 李红萍

责任编辑 王华丽 宋伟丽

出版发行 西安交通大学出版社

(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>

电 话 (029) 82668357 82667874

(029) 82668315 82669096 (总编办)

传 真 (029) 82668280

印 刷 西安新华印刷厂

开 本 880mm×1230mm 1/24 印张 6.75 字数 88千字

版次印次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-3994-2/TS·9

定 价 16.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 (029) 82665249

投稿热线: (029) 82665546

读者信箱: xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究

前言

拥有一个健康、聪明、漂亮的宝宝是每一对育龄夫妇的共同愿望。在宝宝的成长过程中,也无时无刻不浸透着父母们的心血和深深的爱。培育一个活泼可爱的健康宝宝是一项崇高而神圣的事业,在漫长的育婴过程中,年轻的父母要随时关注宝宝的变化,为宝宝创造良好的生活环境,给宝宝无微不至的呵护,这样才能让自己的宝宝充分享受快乐童年的每一天。

随着新生命的到来,年轻父母的舐犊之情油然而生,却又十分担心,怎样才能抚养好宝宝,养育出一个聪明又健康的宝宝,如何才能做到事半功倍等一系列疑问纷至沓来。不要急,本书为您提供了较全面的指导,相信您会开卷有益。

《养宝宝就这样简单》一书主要针对0~3岁宝宝的生活养护问题,为年轻父母提供了一个呵护宝宝健康成长的锦囊。本书从宝宝的成长特点谈起,重点讲述了宝宝的小世界、睡眠、生活和日常护理等方面的热点、难点问题。本书作者多是从从事儿童保健工作多年的专家,他们多年积累的经验对年轻父母养育健康的聪明宝宝具有一定的指导意义。相信年轻父母能从这本书中吸取到丰富的生活知识,衷心祝愿您的宝宝健康成长!

谢英彪

2011年10月

宝宝养护从深度认识开始

新生儿如何分类 /2

宝宝来到人间将面临什么样的考验 /6

宝宝生长发育的过程有何特点 /11

可用哪些指标来评价生长 /15

气候和季节对生长发育有影响吗 /18

怎样有助于长高 /20

新生儿的生长情况如何判断 /3

宝宝的生长发育有哪些规律 /9

正常新生儿的发育标准有哪些 /13

身高增长的一般规律是什么 /17

如何判断上下部量比例是否正常 /19

宝宝的小世界

怎样布置婴儿房 /24

宝宝居室如何绿化 /26

宝宝居室装饰有什么小窍门 /28

噪声对宝宝有什么危害 /30

为何让宝宝远离灯光的刺激 /32

宝宝居室的环境指标有何要求 /24

哪些花卉不适合摆放在宝宝居室 /27

宝宝居室里的污染源有哪些 /29

如何在家庭中创造音乐环境 /31

睡出个健康宝宝

什么是正常的睡眠过程 /34

新生儿的睡眠有哪些特点 /36

如何为新生儿创造一个安全的睡眠环境 /38	2个月宝宝如何睡眠 /40
4个月宝宝如何睡眠 /41	6个月宝宝如何睡眠 /41
9个月宝宝如何睡眠 /42	1岁左右的宝宝如何睡眠 /43
3岁宝宝如何睡眠 /44	宝宝早醒怎么办 /45
宝宝为什么会夜醒 /47	宝宝睡觉为什么会要安慰品 /47
如何为宝宝正确地选择和使用枕头 /50	宝宝侧睡时有哪些优缺点 /51
宝宝俯卧睡时有哪些优缺点 /52	宝宝仰睡时有哪些优缺点 /53
为什么不能让宝宝含奶嘴入睡 /55	宝宝独睡有什么好处 /55
如何使宝宝养成单独睡的习惯 /56	迟睡的宝宝为什么长不高 /58
宝宝为什么会在夜间哭闹 /59	冬季开窗睡眠有什么好处 /60
如何给宝宝盖被子 /62	如何培养宝宝良好的睡眠习惯 /63
健康宝宝的幸福生活	
如何为新生儿保暖 /66	如何清洁新生儿五官 /66
如何抱宝宝 /67	宝宝的尿布如何处理 /69
布尿布的折法有几种 /70	如何为宝宝包尿布 /71

目录

如何给宝宝换尿布 /73
宝宝频繁排尿是什么原因 /75
如何辨别宝宝小便异常 /78
大便干燥如何处理 /79
如何看护会翻身的宝宝 /81
为什么不能忽视宝宝的“爬” /83
宝宝长牙时要注意什么 /86
宝宝出汗多怎么办 /89
宝宝老摔跤是怎么回事 /91
宝宝多大才能走长路 /93
为什么不要随便给女婴用爽身粉 /94
如何辨别宝宝的啼哭 /96
怎样为2~3岁宝宝选玩具 /99
宝宝不愿待在家里怎么办 /101
为什么不要让宝宝躺着看电视 /103

为什么不能让宝宝憋尿 /74
如何训练宝宝排便 /76
如何辨别宝宝大便异常 /78
安抚宝宝有什么方法 /80
如何看护躺着的宝宝 /82
宝宝吐奶怎么回事 /85
如何保护乳牙 /87
宝宝学走路时经常摔跤怎样办 /90
宝宝刚会走路就淘气怎么办 /91
为什么宝宝不要常用痱子粉 /93
为什么要给宝宝剪指甲 /94
给婴儿买玩具时要注意什么 /98
训练宝宝用筷子吃饭有哪些好处 /100
怎样陪宝宝玩耍 /102
带宝宝登山游玩时注意什么 /104

如何科学地晒太阳 /106

需要经常给宝宝掏耳屎吗 /108

宝宝在家乱扔东西怎么办 /110

如何培养宝宝的意志力 /112

宝宝尿床怎么办 /115

宝宝的节日生活如何安排 /117

为什么宝宝饭前饭中不宜看动画片 /119

为什么2~3岁的宝宝意外伤害多 /120

左撇子用纠正吗 /123

宝宝不愿入托怎么办 /125

宝宝日常护理小窍门

如何给新生儿洗澡 /130

儿童和成人用一样的牙膏吗 /132

宝宝冬季如何养护 /133

宝宝饭前便后为什么要洗手 /135

如何居家照顾早产儿 /106

怎样给宝宝唱摇篮曲呢 /109

为什么宝宝要远离空调和电扇 /111

为什么不提倡为新生儿做“满月” /114

为什么要使宝宝“三分饥与寒” /116

如何培养宝宝独立进餐的习惯 /118

饭后为什么不宜剧烈运动 /120

宝宝需要学习自我料理吗 /121

宝宝入托前该准备些什么 /124

怎样防止宝宝被诱拐 /127

宝宝如何防晒 /131

宝宝鞋上有汗臭味怎么办 /132

宝宝为什么不宜乱用化妆品 /134

为什么不要给宝宝剃头、刮眉毛 /136

目录

- 如何给宝宝清洗外阴 /137
- 为什么要给宝宝穿袜子 /138
- 宝宝的开裆裤穿到什么时候合适 /141
- 如何给宝宝选择衣物 /142
- 如何教宝宝自己穿脱衣服 /145
- 夏日里如何注意宝宝的衣着 /147
- 怎样为宝宝穿脱连衣裤 /149
- 宝宝冬日外出如何穿着 /151
- 宝宝夏秋季节如何防蚊虫叮咬 /138
- 给宝宝买鞋有什么误区 /139
- 为什么不要给宝宝穿松紧带裤 /142
- 宝宝的衣物能用卫生球来防蛀吗 /145
- 如何给宝宝戴帽子 /146
- 怎样为宝宝穿脱内衣 /147
- 宝宝春捂秋冻有道理吗 /150

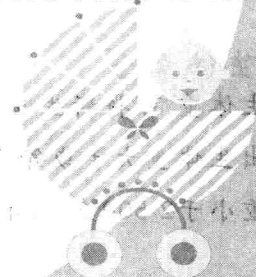


宝宝养护

BAO BAO YANG HU

从深度认识开始

CONG SHEN DU REN SHI KAI SHI





新生儿如何分类

新生儿的分类方法有多种,可按胎龄分或按出生体重分,也可将胎龄和出生体重结合起来分。

●按胎龄分

胎龄是指从母亲末次月经的第一天算起到分娩为止这段时间,一般为40周。根据胎龄可将新生儿分为足月新生儿(简称“足月儿”)、早产儿(又称“未成熟儿”)和过期产儿。足月儿是指胎龄满37周到不满42周间出生的新生儿,大多数新生儿属于足月儿,其出生体重绝大多数超过2 500克。早产儿是指胎龄满28周到不满37周间出生者,不论其出生体重是多少都属于早产儿。过期产儿是指胎龄满42周或超过42周出生的新生儿。

●按出生体重分

根据出生体重,可将新生儿分为正常出生体重儿、低出生体重儿和巨大儿。正常出生体重儿是指出生体重大于或等于2 500克而又小于或等于4 000克的新生儿。低出生体重儿是指出生体重小于2 500克者(不论胎龄是多少)。巨大儿是指出生体重大于4 000克者。

● 按胎龄和出生体重结合起来分

如将胎龄和出生体重结合起来分,可将新生儿分为小于胎龄儿、适于胎龄儿和大于胎龄儿。小于胎龄儿是指出生体重低于该胎龄正常体重范围者(通常指低于正常体重的第10百分位数以下)。适于胎龄儿是指出生体重在该胎龄正常体重范围者(通常指在正常体重的第10~90百分位数之间)。大于胎龄儿是指出生体重大于该胎龄正常体重范围者(通常指大于正常体重的第90百分位数以上)。

小于胎龄儿可以是足月儿、早产儿或过期产儿,其是由多种原因导致胎儿在母体子宫内生长发育迟缓引起的。这类小儿生后如果养护得当,其生长发育多数仍可能赶上正常,但足月的或过期产的小于胎龄儿其生长发育要赶上正常比早产儿困难些。

新生儿的生长情况如何判断

● 体重

◎ 正常足月新生儿出生时体重在2 500~4 000克之间,一般在3 000克左右。

◎ 如果出生体重小于2 500克则为低出生体重儿,这类小儿较危险,需采取特殊护理或治疗措施。

◎ 如果出生体重大于4 000克则为巨大儿,一般不需要采取特殊处理,但对体重超出正



养宝宝就这样简单

Yang Bao Bao Jiu Zhe Yang Jian Dan

常范围太多者应作进一步检查。

● 体型

◎ 正常足月新生儿出生时,身长在47~52厘米之间,平均为50厘米左右。

◎ 头围平均为34厘米左右,新生儿头围过大或过小均要到医院作进一步检查以排除异常情况,如脑积水、小头畸形等。

◎ 胸围比头围小1~2厘米,一般为31~33厘米。

● 头颅

◎ 正常足月新生儿的头颅呈椭圆形,相对较大,出生时头长约占身长的1/4。头颅是由几块头颅骨构成的,出生时虽已较硬,但如护理和睡眠姿势不当仍可发生偏头、扁头等头颅畸形,一般这段时期以不用枕头为好。

◎ 在抚摸小儿头顶时,在其前部正中可发现一块没有骨头、软乎乎有跳动感的地方,这就是前囟门,前囟门呈菱形,约成人拇指头大小(1.5~2厘米,对边中点连线的距离),在生后数月随着头围的增加而略变大,6个月左右又开始逐渐变小,一般在1~1.5岁闭合。如果出生时摸不到前囟门或前囟门过大、过突或过凹,都提示可能有问题,要请医生检查。

◎ 在头顶后部正中也可能摸到一块没有骨头、软乎乎的地方,这就是后囟门,后囟门

呈三角形,一般在生后2~3个月内闭合,但部分小儿在出生时就已经闭合,这也属于正常情况。

◎ 小儿卤门部位缺乏颅骨的保护,故要防止坚硬物体的碰撞,但可以用手轻轻摸,也可以洗。

●五官

◎ 小儿出生时头发细软、条纹清晰。

◎ 脸部好像有些肿,特别是眼皮部位较明显,眼睛睁开时可见到眼结膜充血或有少许小点状出血,眼部常有眼屎,这些一般几天后就会逐渐好转和消失,不必特殊处理。如果眼屎较多,可用蒸馏水或凉开水将其湿润后清除。

◎ 新生儿鼻软骨已具有正常的硬度,但鼻孔常被黏液堵塞而影响呼吸、吃奶,须及时清理,一般可用棉花棒或软纸轻轻沾取,对鼻屎硬者,可向鼻中滴几滴温水并轻按鼻子两侧,通常都能通过打喷嚏而将软化的鼻屎排出,但要注意不要用硬物去为小儿掏鼻屎。

◎ 由于分娩时产道的挤压,刚出生的小儿看上去好像是塌鼻梁,父母不必担心,随着年龄的增长小儿鼻子会自然高起来的。

◎ 新生儿外耳发育较好,耳廓挺直。



养宝宝就这样简单

Yang Bao Bao Jiu Zhe Yang Jian Dan

●四肢与躯干

◎ 刚出生的小儿躯干相对较长,手臂和腿相对较短,脊柱是直的,四肢肌肉紧张度较高,取外展和屈曲姿势(如仰卧的青蛙状)。

◎ 胸廓多数呈椭圆形,少数也可略呈桶状,胸围较头围稍小。乳房可摸到乳腺小结节,乳头突出,乳头周围颜色略深。

◎ 腹部膨隆,但柔软。

◎ 脚底皮纹遍及整个脚底,手指甲和脚趾甲超过手指和脚趾末端。

●生殖发育

◎ 男婴的阴茎大小可不一样,龟头和包皮可有较松弛的粘连。阴囊皱襞较多,睾丸多已降入阴囊。部分男婴因局部发育不完善可有轻度睾丸鞘膜积液而致阴囊两侧大小稍有不等,多能在1年内自行消失,但长期不消或阴囊两侧明显大小不等则应到医院检查。

◎ 女婴的大阴唇已经发育,大阴唇能盖住小阴唇及阴蒂。

宝宝来到人间将面临什么样的考验

宝宝在出生前,是生活在一个温暖、舒适、安全的水环境之中,过着寄生的生活,母亲履行着促进胎儿成长的全部职责。胎儿的脐带是连接胎儿与母体的唯一纽带,也是胎儿的

“生命带”,胎儿的营养、呼吸、排泄等都是通过脐带并借助于母体来完成的。宝宝出生后,由于脐带被结扎剪断,其体内各系统结构及其功能均发生了重大调整,营养供给、呼吸、排泄等生理功能都必须由新生儿自己来独立完成,加之生活环境也发生了重大变化,这些对新生儿的生存和发展来说都是严峻的考验。

● 循环系统

出生前,胎儿和母亲都有自己独立的循环系统,但是胎儿的血液并不是通过自体循环系统来排除各种无用的甚至是有毒的代谢产物而得以净化的,他(她)是通过脐带把用过的血液送往胎盘并将代谢产物转给母亲,再把干净的血液输回给自己。出生后,新生儿必须通过自己的循环系统并借助于泌尿系统、呼吸系统和消化系统来完成这一功能。同时,由于呼吸的建立,肺部血液循环发生了较大改变,肺循环血流量明显增加。因此,新生儿的循环系统也会发生较大改变,心跳快而且不规则(生后7天以内的心率一般在85~160次/分之间),血压也较低,以后逐步升高。

● 呼吸系统

出生前,胎儿的脐带还可为自身输送所需的氧气,并排出二氧化碳。出生后,婴儿对氧气的需要量大大增加,而且必须靠自己来获得。绝大多数新生儿生后均能很快建立起自己



养宝宝就这样简单

Yang Bao Bao Jiu Zhe Yang Jian Dan

的自主呼吸。如果一个新生儿生后1分钟还没有开始建立呼吸,那他(她)需要进一步地检查。如果出生后5分钟还没有开始呼吸,那么他(她)将会由于脑缺氧而导致大脑严重受损,出现诸如脑性瘫痪等各种后遗症。婴儿最初的呼吸既快又浅,有时还伴有咳嗽、喷嚏,以竭尽全力清除肺部、气管等呼吸道内的羊水和黏液。

● 消化系统

出生前,胎儿通过脐带从母亲那儿获得各种营养,同时又把一些废物转给母亲而排出体外。出生后,婴儿必须靠母乳等外来食物和自己的消化系统来获得营养并排泄废物。新生儿生来就具有强烈的吸吮反射,能够吸吮乳汁并具有消化乳汁的功能。

● 体温调节

胎儿在母体中如同生活在恒温的、温度与自己体温接近的温水中,无需过多地调节体温就能保持体温的恒定。出生后,由于环境温度发生明显变化,婴儿就必须通过自身的体温调节系统来适应外界的气温变化以保持自身体温的恒定。这种体温调节能力对婴儿的生存十分重要。新生儿主要是依靠在皮下等部位形成和积累的棕色脂肪来参与自身的体温调节,维持体温的相对稳定。但是,新生儿的其他体温调节功能仍不够成熟,故他们的体温调节比年长儿要困难。