

本书配以大量图表，科学详实
是真正的中国人自己的育儿经



新手父母 育儿必读

董颖 主编

根据中国国内婴儿养护经验
解决新手父母的养育难题

♥ 手把手教新妈妈轻松育儿

直观的图文介绍使内容更清晰明了

♥ 收集点击率最高的养育问题

解决新手父母的育儿难题

♥ 教比养更重要

早期教育让宝宝赢在起跑线

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社



父母育儿

必读

董颖 主编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

新手父母育儿必读 / 董颖主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5384-5166-5

I. ①新… II. ①董… 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 035457 号

新手父母育儿必读

主 编	编 委	董颖梅朱家乐石榴刘晓晖刘润钢张建梅唐晓磊汤来先
		董董梅朱家乐石榴刘晓晖刘润钢张建梅唐晓磊汤来先
模	特	董董梅朱家乐石榴刘晓晖刘润钢张建梅唐晓磊汤来先
		董董梅朱家乐石榴刘晓晖刘润钢张建梅唐晓磊汤来先

出 版	吉林出版集团
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	吉林科学技术出版社
邮 编	长春市人民大街4646号 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85674016 85630195
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5166-5
定 价 39.90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: 0431-85635185



前言

生养和培育一个健康聪明的宝宝，是所有父母的心愿。所以许多新手父母，在宝宝出生前，都想了解一些有关养育婴幼儿的知识。本书就是针对父母们这一迫切需要，结合我们多年的婴幼儿早期教育和科学育儿知识的经验而编写的。希望父母们能从我们的书中学到科学的育儿知识，真正有效地帮助和培养宝宝。

本书中，着重介绍了0~3岁的不同阶段中的科学育儿方法，让读过这本书的父母们，能够了解婴幼儿的身心发展规律，掌握不同阶段婴幼儿的各方面的发展水平；让父母们懂得用什么样的方式去培养教育婴幼儿，让他们快乐健康且聪明优秀地成长起来。

此外，为了便于阅读和理解，本书穿插了大量的图片，用图文结合的编辑手法介绍了育儿重点等等，希望以此来愉悦读者，使读者轻松地养育宝宝，体会养育宝宝的乐趣！

感谢那些为本书提供宝宝图片的朋友，有了你们的支持，才让本书的内容更加丰富。

由于时间比较仓促，所以本书中的不足之处，在所难免，若读者发现书中之错，请给予批评指正，以便下次再版时及时修改，谢谢！



目录

第一章

宝宝出生

14 第一节·新生儿的生长发育

14 和宝宝的肌肤接触

14 医院的例行程序

15 新生儿阿谱加评分

15 血液筛查

15 听力筛查

16 新生儿的体格标准

16 身体发育状况

17 原始反射情况

17 身体活动能力

18 第二节·新生儿的照顾

18 换尿布

18 尿布的选择

18 传统尿布的更换

19 传统尿布的清洗

19 纸尿裤的更换

20 给新生儿洗澡

20 用纱布擦洗

21 在浴盆里洗澡

22 如何给新生儿穿衣

22 指甲护理

23 脐带护理

23 婴幼儿抚触好处多

23 全身抚触的顺序

26 第三节·最初几周的护理

26 新生儿黄疸

26 生理性黄疸

26 病理性黄疸

27 吐奶

27 吐奶的护理

27 吐奶是否需要看医生

28 溢乳

29 鹅口疮

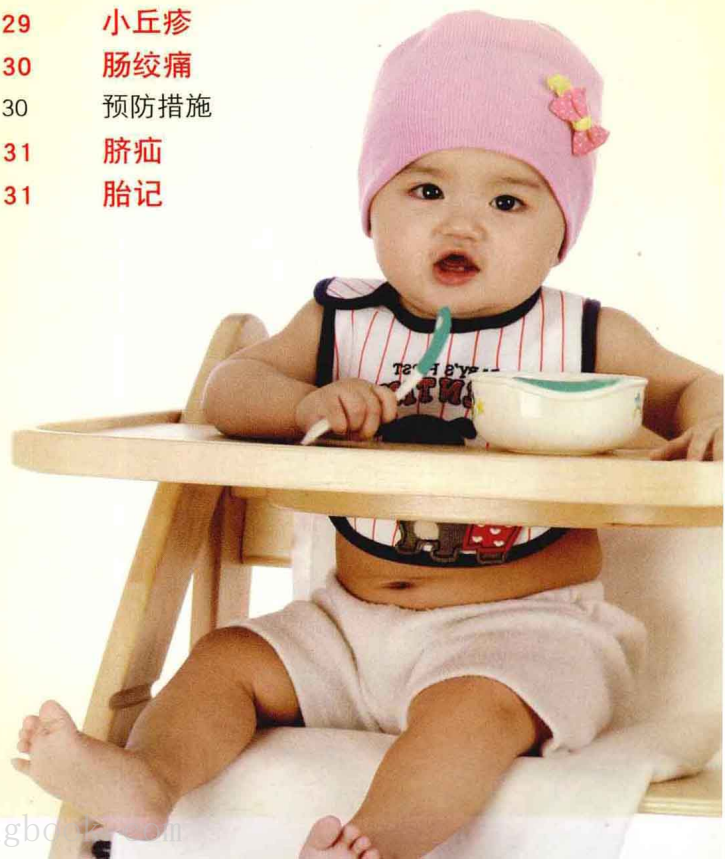
29 小丘疹

30 肠绞痛

30 预防措施

31 脐疝

31 胎记



第二章

饮食与营养

34

第一节·母乳喂养

34

母乳喂养的好处

34

母乳是宝宝最好的食物

35

母乳喂养对妈妈最好

35

初乳不可浪费

36

母乳喂养的正确方法

36

母乳喂养的姿势

37

怎样教宝宝吮吸母乳

37

正确挤奶方法

38

白天母乳哺喂的方法

38

夜间母乳哺喂方法

39

母乳喂养的常见问题

39

怎样判断乳汁是否充足

40

多久喂一次，喂多少

40

乳汁不足怎么办

41

按需哺乳好还是按时哺乳好

42

乳汁过多，涨奶怎么办

43

急性乳腺需不需要停止母乳喂养

44

哺乳期禁止服用的药物

45

上班族妈妈如何进行母乳喂养

45

乳头咬破或疼痛怎么办



目录

46

第二节·混合喂养

46 什么情况下采用混合喂养

46 配方奶喂养也是可以的

46 混合喂养的要点

47 奶粉的选择和调配

47 如何选用奶粉

47 如何选用橡胶乳头

47 如何调配奶粉

48 混合喂养的技巧

48 用奶瓶哺喂的方法

48 吐奶的处理

49 喂多少,喂几次

50

第三节·辅食喂养

50 辅食喂养的基础知识

50 为什么要进行辅食喂养

50 辅食喂养的原则

52 添加辅食的顺序

52 观察宝宝的大便和体重

53 婴幼儿进食一览表

54 辅食的第一阶段:4~6个月

54 做好过度辅食的准备

55 本阶段辅食的喂养方法

56 各阶段辅食的软硬程度

57 适合该阶段宝宝的辅食

57 10倍粥

57 胡萝卜奶汤

57 苹果梨粥

58 卷心菜南瓜汤

58 小米糊

58 蛋黄粥

59

香蕉地瓜粥

59

海带蛋黄糊

59

地瓜蛋黄粥

60

辅食的第二阶段:7~9个月

60

这个时期的辅食喂养

60

训练宝宝自食其力

60

怎样让宝宝不挑食

62

辅食巧计量

63

本阶段喂养建议

64

适合该阶段宝宝的辅食

64

鸡蛋豆腐糊

64

鸡肝泥

64

萝卜泥粥

65

番茄鱼粥

65

蛋花鱼

65

藕粉

66

胡萝卜汤

66

蛋黄菜糊

66

胡萝卜甜粥

67

豆腐蔬菜汤

67

牛奶菜花泥

67

红枣小米粥

68

菠菜洋葱牛奶羹

68

番茄土豆鸡末粥

68

地瓜苹果羹

69

香菇鸡肉羹

69

玉米胡萝卜糊

69

红枣泥

70

辅食的第三阶段:9~12个月

70

这个时期的辅食喂养

70

母乳和辅食合理搭配



- 70 本阶段辅食喂养建议
- 71 点心的合理给法
- 71 让宝宝和大人一起用餐
- 72 适合该阶段宝宝的辅食
- 72 鸡肉卷
- 72 百合煮香芋
- 72 鲜虾肉泥
- 73 乌龙面糊
- 73 鲜奶鱼丁
- 73 蔬菜清汤
- 74 营养蛋饼
- 74 冬瓜粥
- 74 菠菜小银鱼面
- 75 牛肉蔬菜粥
- 75 芋头粥
- 75 蛋饺

76 第四节·给学步期宝宝喂饭

- 76 这个时期的喂养要点
- 76 给学步期宝宝安全喂食
- 77 培养宝宝按时吃饭的习惯
- 77 根据宝宝喜好调节饮食
- 78 给幼儿选择正确的乳品
- 78 酸奶

- 78 牛奶
- 78 羊奶
- 78 乳糖酶奶
- 79 学步期宝宝的营养餐推荐
- 79 木瓜炖牛奶
- 79 虾皮香芹燕麦粥
- 79 虾皮菜包
- 80 肉末饭
- 80 柠檬汁拌水果
- 80 荷包蛋
- 81 金针肉丸汤
- 81 黄鱼小馅饼
- 81 青菜肉末

第三章

现代育儿

84 第一节·如何抱宝宝

- 84 颈部结实之前
- 84 腕抱
- 85 坐着抱
- 85 抱在腰间
- 86 颈部结实之后
- 86 竖着抱
- 86 抱在腰间
- 87 玩耍时的抱法
- 87 举过头顶的抱

- 
- A photograph of a woman with dark hair, wearing a yellow t-shirt with a cartoon character, holding a baby. The baby is also wearing a yellow t-shirt with a cartoon character. They are both looking towards the right side of the frame. The background is a solid pink color.
- 87 坐着面对面地抱
 - 87 完全向前直立地抱

88 第二节·如何让宝宝安睡

- 88 了解婴儿睡眠方式
- 89 创造条件,让宝宝入睡
- 89 营造出睡觉的气氛
- 89 培养自觉睡觉的意识
- 90 给宝宝提供舒适的睡眠环境
- 90 用玩具稳定宝宝的情绪
- 90 给宝宝听音乐或童话故事
- 91 创设好睡眠环境
- 91 睡前洗温水浴
- 92 纠正不良的睡眠习惯
- 92 睡觉前经常哭闹
- 93 含着手指或奶嘴才能入睡
- 93 磨牙
- 94 打呼噜
- 94 喜欢到处滚动
- 95 让宝宝安睡的清单
- 96 宝宝睡眠的常见问题

98 第三节·训练宝宝大小便

- 98 掌握训练宝宝大小便时机
- 98 观察宝宝“想要大小便”的信号
- 98 何时开展排便训练最佳
- 99 确定宝宝已经准备好
- 100 有助于排便训练的宝宝用品
- 101 从尿布升级为训练脱裤大小便
- 101 帮助宝宝了解如厕的顺序
- 102 四步完成大小便训练
- 103 应该延迟排便训练的情况

目录

第四章

婴幼儿成长与行为

106 第一节·宝宝生长发育情况

106 0~6个月：宝宝大变化

- 106 0~6个月宝宝身体发育
- 108 0~6个月能力发展标准
- 109 适合0~6个月宝宝的亲子游戏
- 109 愉快的交流
- 110 笑口常开
- 110 伸展运动
- 111 找颜色

112 6~12个月：宝宝大变化

- 112 6~12个月宝宝身体发育
- 114 6~12个月能力发展标准
- 115 适合6~12个月宝宝的亲子游戏
- 115 和玩具对话
- 116 这是我的身体吗
- 116 第三个玩具
- 117 滚小球
- 118 儿歌抚触
- 118 乘电梯
- 119 软软的纸糊
- 119 晚安，我的宝贝

120 1~2岁：宝宝大变化

- 120 1~2岁宝宝身体发育

- 122 1~2岁能力发展标准

- 123 适合1~2岁宝宝的亲子游戏

- 123 考眼力

- 123 辨认小专家

- 124 娃娃在哪里

- 124 配合穿衣

- 125 小小杯子

- 125 躲猫猫

- 125 宝宝爱洗手

- 126 听声寻物

- 126 翻身

- 127 锻炼身体

128 2~3岁：宝宝大变化

- 128 2~3岁宝宝身体发育

- 130 2~3岁宝宝能力发育

- 131 适合2~3岁宝宝的亲子游戏

- 131 攀越小山峰

- 132 跳高投篮

- 132 催眠小故事

- 133 考考宝宝的小记性

- 133 翻书页练习

- 134 跳个舞吧

- 134 小布娃娃问宝宝

- 135 小小飞行员

- 135 小手帕

136 第二节·这些幼儿行为正常吗

目录

第五章

让宝宝健康安全的长大

140 第一节·给宝宝安全的环境

- 140 厨房安全自检指南
- 141 选用安全的婴儿用品
- 143 各阶段最常见的意外

144 第二节·让宝宝健康不生病

- 144 婴幼儿安全用药指南
 - 144 要遵照医嘱用药
 - 144 根据宝宝的状况,判断药物的疗效
 - 144 药物要根据药性选择保存方法
- 145 婴幼儿疫苗接种指南
 - 146 糖浆类保存与使用方法
 - 147 栓剂保存与使用方法
 - 147 粉状药保存与使用方法

148 第三节·常见疾病家庭护理

- 148 发热
 - 148 发热的原因
 - 149 发热的护理要点
- 150 腹泻
 - 151 适合腹泻时的食物

- 151 苹果汁
- 151 胡萝卜汁
- 151 去医院的参考标准
- 152 感冒
 - 152 关于感冒
 - 152 治疗及家庭护理要点
- 153 流行性腮腺炎
 - 153 关于流行性腮腺炎
 - 153 治疗及家庭护理要点
- 154 宝宝湿疹
 - 154 关于宝宝湿疹
 - 154 治疗及家庭护理要点
- 155 痱子
 - 155 关于痱子
 - 155 治疗及家庭护理要点

156 第四节·常见意外伤害急救

- 156 擦伤
 - 156 紧急救护措施
 - 157 需送医院处理的情况
 - 157 预防常识
- 158 刺伤、割伤
 - 158 紧急救护措施
 - 159 需送医院处理的情况
 - 159 预防常识
- 160 撞到头部
 - 160 紧急救护措施
 - 160 立即叫救护车的情况
 - 161 预防常识
- 161 跌伤
 - 162 紧急救护措施
 - 162 需送医院处理的情况

163 脱臼及扭伤

163 紧急救护措施

164 需送医院处理的情况

164 预防常识

165 骨折

165 紧急救护措施

165 需送医院处理的情况

166 流鼻血

166 紧急救护措施

166 正确做法及对策

166 需送医院处理的情况

167 预防常识

167 眼睛进入了异物

167 紧急救护措施

168 需送医院处理的情况

168 预防常识

169 鼻子或耳朵进入了异物

169 紧急救护措施

169 错误做法

169 需送医院处理的情况

169 预防常识

170 误食

170 紧急救护措施

170 需送医院处理的情况

171 被咬

171 紧急救护措施

171 需送医院处理的情况

171 预防常识

172 被叮

172 紧急救护措施

172 需送医院处理的情况

172 预防常识

173 植物过敏

173 紧急救护措施

173 需送医院处理的情况

173 预防常识

174 烫伤

174 紧急救护措施

174 错误做法

174 需送医院处理的情况

175 预防常识

176 溺水

176 紧急救护措施

176 需送医院处理的情况

176 预防常识

177 中暑

177 紧急救护措施

178 需送医院处理的情况

178 预防常识

178 指甲或手指受伤

178 紧急救护措施

179 需送医院处理的情况

179 预防常识





第一章



宝宝出生



第一节 新生儿的生长发育

刚出生的新生儿看起来不是很好看，脸部和眼睛可能会有些肿，小拳头紧紧握着。虽然表面上看上去有些柔弱，实际上宝宝有着令你惊奇的能力。

和宝宝的肌肤接触

刚刚出生的宝宝，突然来到了与之前完全不同的世界，非常胆怯。由于新生儿的情绪很不稳定，所以在出生后不久进行肌肤的接触是很必要的，这是妈妈给宝宝最好的关爱。当抱起宝宝的时候，妈妈要亲切地注视着宝宝的眼睛，仅仅这样，也能够传递妈妈的爱。让宝宝吮吸乳头，初乳即便不是出得很多也没有关系。要让宝宝嗅妈妈的体味，用舌头舔妈妈的乳头，让他记住妈妈乳汁的味道。新生儿的身上如果有水分，在水分蒸发的时候，会导致新生儿体温下降，要将新生儿身上水滴擦干后再抱入怀中。

医院的例程序

为了不让刚出生的宝宝体温下降，应当让他躺在新生儿床上（一种保温的床），医生对在床上的新生儿进行检查、测试。

新生儿阿谱加评分

具体测评方法可参考下表：这5项分别用0、1、2分来表示，5项总分最高为10分。



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	用手弹婴儿足底或插鼻管后，婴儿出现啼哭，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

血液筛查

宝宝出生后，医护人员会给宝宝采脐带血进行血型 and Rh 因子检查。12小时或24小时后，还会采宝宝的足部血进行新生儿常发疾病的筛查，比如：镰状细胞贫血、甲状腺功能减退、苯丙酮尿症等疾病的筛查。

听力筛查

通过在宝宝耳朵里塞入耳塞或在宝宝头皮上贴上传感器来判断新生儿的听力情况，以便及早发现问题。有的宝宝在初次测试中可能表现得不好，但一次测试并不能说明他们的听力有问题，需要再次测试并结合听力专家的评估而定。对于听力有障碍的宝宝，越早发现，越早治疗，效果越好。



阿谱加评分是对新生儿从母体内，到外环境中生活的生存能力和适应程度进行判断，也为宝宝今后神经系统的发育提供了一定的预测性。

新生儿的体格标准

新生儿颈、肩、胸、背部肌肉尚不发达，不能支撑脊椎和头部。新生儿的神经系统发育尚不完善，对外界刺激的反应是泛化的，缺乏定位性。

身体发育状况

项 目	正常标准	宝宝情况	医师建议
体 重	平均体重为2.5~4千克，男婴比女婴略重些	_____千克	新生儿出生后一周有体重减轻的现象，称为生理性体重下降，这是暂时的，一般10天内会恢复
身 长	平均身长为47~53厘米	_____厘米	男婴比女婴略长。有些宝宝身长与遗传有关
头 围	男婴为34.4厘米，女婴为34.0厘米	_____厘米	宝宝的头围只要不低于33.5~33.9厘米的均值就视为正常
胸 围	男婴为32.6厘米，女婴为32.5厘米	_____厘米	宝宝的胸围只要不低于32.5厘米的均值就视为正常
头 部	新生儿的头顶前中央的囟门呈长菱形，开放而平坦，有时可见搏动	_____	父母注意保护新生儿的囟门，不要让它受到碰撞。1岁以后囟门会慢慢闭合
腹 部	腹部柔软，较膨隆	_____	注意新生儿腹部的保护，因为很柔弱，不要磕着，碰着，尤其不要着凉
皮 肤	全身皮肤柔软，红润，表面有少量胎脂，皮下脂肪已较丰满	_____	有些新生儿出生时浑身沾满黄白色的胎脂，这对皮肤有保护作用，无需擦掉或洗去
四 肢	双手握拳，四肢短小，并向体内弯曲	_____	有些新生儿出生后会有双足内翻，两臂轻度外转等现象。两臂轻度外转，大多满月后缓解；双足内翻大约3个月后会缓解
呼 吸	以腹式呼吸为主。每分钟可达40~45次	_____	新生儿的呼吸浅表且不规律，有时会有片刻暂停，这是正常现象，不用担心
心 率	每分钟为90~160次	_____	新生儿的心率比成人快，不用担心

16

新生儿的体格标准

新生儿颈、肩、胸、背部肌肉尚不发达，不能支撑脊椎和头部。新生儿的神经系统发育尚不完善，对外界刺激的反应是泛化的，缺乏定位性。

身体发育状况

项 目	正常标准	宝宝情况	医师建议
体 重	平均体重为2.5~4千克，男婴比女婴略重些	_____千克	新生儿出生后一周有体重减轻的现象，称为生理性体重下降，这是暂时的，一般10天内会恢复
身 长	平均身长为47~53厘米	_____厘米	男婴比女婴略长。有些宝宝身长与遗传有关
头 围	男婴为34.4厘米，女婴为34.0厘米	_____厘米	宝宝的头围只要不低于33.5~33.9厘米的均值就视为正常
胸 围	男婴为32.6厘米，女婴为32.5厘米	_____厘米	宝宝的胸围只要不低于32.5厘米的均值就视为正常
头 部	新生儿的头顶前中央的囟门呈长菱形，开放而平坦，有时可见搏动	_____	父母注意保护新生儿的囟门，不要让它受到碰撞。1岁以后囟门会慢慢闭合
腹 部	腹部柔软，较膨隆	_____	注意新生儿腹部的保护，因为很柔弱，不要磕着，碰着，尤其不要着凉
皮 肤	全身皮肤柔软，红润，表面有少量胎脂，皮下脂肪已较丰满	_____	有些新生儿出生时浑身沾满黄白色的胎脂，这对皮肤有保护作用，无需擦掉或洗去
四 肢	双手握拳，四肢短小，并向体内弯曲	_____	有些新生儿出生后会有双足内翻，两臂轻度外转等现象。两臂轻度外转，大多满月后缓解；双足内翻大约3个月后会缓解
呼 吸	以腹式呼吸为主。每分钟可达40~45次	_____	新生儿的呼吸浅表且不规律，有时会有片刻暂停，这是正常现象，不用担心
心 率	每分钟为90~160次	_____	新生儿的心率比成人快，不用担心

16

新生儿的体格标准

新生儿颈、肩、胸、背部肌肉尚不发达，不能支撑脊椎和头部。新生儿的神经系统发育尚不完善，对外界刺激的反应是泛化的，缺乏定位性。

身体发育状况

项 目	正常标准	宝宝情况	医师建议
体 重	平均体重为2.5~4千克，男婴比女婴略重些	_____千克	新生儿出生后一周有体重减轻的现象，称为生理性体重下降，这是暂时的，一般10天内会恢复
身 长	平均身长为47~53厘米	_____厘米	男婴比女婴略长。有些宝宝身长与遗传有关
头 围	男婴为34.4厘米，女婴为34.0厘米	_____厘米	宝宝的头围只要不低于33.5~33.9厘米的均值就视为正常
胸 围	男婴为32.6厘米，女婴为32.5厘米	_____厘米	宝宝的胸围只要不低于32.5厘米的均值就视为正常
头 部	新生儿的头顶前中央的囟门呈长菱形，开放而平坦，有时可见搏动	_____	父母注意保护新生儿的囟门，不要让它受到碰撞。1岁以后囟门会慢慢闭合
腹 部	腹部柔软，较膨隆	_____	注意新生儿腹部的保护，因为很柔弱，不要磕着，碰着，尤其不要着凉
皮 肤	全身皮肤柔软，红润，表面有少量胎脂，皮下脂肪已较丰满	_____	有些新生儿出生时浑身沾满黄白色的胎脂，这对皮肤有保护作用，无需擦掉或洗去
四 肢	双手握拳，四肢短小，并向体内弯曲	_____	有些新生儿出生后会有双足内翻，两臂轻度外转等现象。两臂轻度外转，大多满月后缓解；双足内翻大约3个月后会缓解
呼 吸	以腹式呼吸为主。每分钟可达40~45次	_____	新生儿的呼吸浅表且不规律，有时会有片刻暂停，这是正常现象，不用担心
心 率	每分钟为90~160次	_____	新生儿的心率比成人快，不用担心

16

新生儿的体格标准

新生儿颈、肩、胸、背部肌肉尚不发达，不能支撑脊椎和头部。新生儿的神经系统发育尚不完善，对外界刺激的反应是泛化的，缺乏定位性。

身体发育状况

项 目	正常标准	宝宝情况	医师建议
体 重	平均体重为2.5~4千克，男婴比女婴略重些	_____千克	新生儿出生后一周有体重减轻的现象，称为生理性体重下降，这是暂时的，一般10天内会恢复
身 长	平均身长为47~53厘米	_____厘米	男婴比女婴略长。有些宝宝身长与遗传有关
头 围	男婴为34.4厘米，女婴为34.0厘米	_____厘米	宝宝的头围只要不低于33.5~33.9厘米的均值就视为正常
胸 围	男婴为32.6厘米，女婴为32.5厘米	_____厘米	宝宝的胸围只要不低于32.5厘米的均值就视为正常
头 部	新生儿的头顶前中央的囟门呈长菱形，开放而平坦，有时可见搏动	_____	父母注意保护新生儿的囟门，不要让它受到碰撞。1岁以后囟门会慢慢闭合
腹 部	腹部柔软，较膨隆	_____	注意新生儿腹部的保护，因为很柔弱，不要磕着，碰着，尤其不要着凉
皮 肤	全身皮肤柔软，红润，表面有少量胎脂，皮下脂肪已较丰满	_____	有些新生儿出生时浑身沾满黄白色的胎脂，这对皮肤有保护作用，无需擦掉或洗去
四 肢	双手握拳，四肢短小，并向体内弯曲	_____	有些新生儿出生后会有双足内翻，两臂轻度外转等现象。两臂轻度外转，大多满月后缓解；双足内翻大约3个月后会缓解
呼 吸	以腹式呼吸为主。每分钟可达40~45次	_____	新生儿的呼吸浅表且不规律，有时会有片刻暂停，这是正常现象，不用担心
心 率	每分钟为90~160次	_____	新生儿的心率比成人快，不用担心

16