

孕产育儿全程指导系列

儿科专家全过程全方位讲解宝宝每个月龄的科学护理方法

“儿科专家

精心奉献”

主编 单若冰

副主编 张衍淑

朱明哲 张淑芬

全程指导

BaoBao HuLi Quancheng ZhiDao

宝宝护理



如何让宝宝身体健康少长病



如何科学护理患病不适的宝宝？

本书权威细致的专家解答，

让新手爸妈轻松掌握护理宝宝的秘诀。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

宝宝护理

全程指导

主 编 ◎ 单若冰

副主编 ◎ 张衍淑

朱明哲

张淑芬



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

STAFF



图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝护理全程指导/单若冰主编.—青岛: 青岛出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5436-8275-7

I. ①宝… II. ①单… III. ①婴幼儿—护理—基本知识IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第102029号

本书部分内容来自台湾《婴儿与母亲》杂志, 特此鸣谢。

- 书 名 宝宝护理全程指导
主 编 单若冰
副 主 编 张衍淑 朱明哲 张淑芬
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
策划编辑 张化新
责任编辑 尹红侠 谢磊
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷
开 本 16开(720mm × 1020mm)
印 张 15
字 数 260千
书 号 ISBN 978-7-5436-8275-7
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629

序 言

科学权威、方便查阅、轻松易学的 宝宝护理全程指导

宝宝是造物主赐予父母的珍贵礼物，父母在喜悦和期盼中迎接宝宝的降生。襁褓之中的小宝宝就像一株幼苗，娇嫩柔弱，需要父母的悉心呵护和细致照顾。宝宝一旦出现不适或生了病，都会牵动父母的心，让父母紧张不已。事实上，宝宝能否拥有强健的体魄，能否健康成长，的确是和父母的细心护理和精心照料分不开的。

本书请知名儿科专家为新手爸妈讲解宝宝护理细节

为了帮助和指导新手爸妈科学护理宝宝，为了让宝宝健康茁壮成长，我们专门请知名儿科专家编写审定《宝宝护理全程指导》一书，指导年轻的父母快速掌握科学护理宝宝的知识。

本书为新手爸妈提供科学细致的宝宝护理知识

本书针对新手爸妈碰到的各种护理难题，详细介绍了宝宝日常护理、宝宝日常保健、宝宝常见问题处理与疾病防治、患儿护理与就诊用药，以及宝宝意外紧急救护等方面的知识。

在宝宝日常护理部分，细致地介绍了宝宝生活起居护理、身体护理、饮食

护理、运动护理等多方面内容。在宝宝日常保健部分，指导新手爸妈做好宝宝的健康护理，包括通过各种保健方法来增强宝宝抵抗力、建立宝宝的健康手册、定期带宝宝健康体检和预防接种等。

在宝宝常见问题处理部分，详细介绍了新生儿、1~6个月、7~12个月、1~2岁等各个时期的常见问题及处理方法。在宝宝常见疾病防治部分，详细介绍了新生儿常见疾病以及婴幼儿常见消化系统疾病、呼吸系统疾病、耳鼻喉疾病、口腔疾病、眼睛疾病的防治方法。

在患儿护理与就诊用药部分，详细介绍了宝宝患病时的护理方法，让新手爸妈了解带宝宝就诊的有关细节和宝宝用药原则。在宝宝意外紧急救护部分，详细介绍了宝宝碰到各种意外事故时的紧急救护方法，包括外伤、鼻出血、刺伤、扭伤、烧烫伤、摔伤、骨折、动物咬伤抓伤、各种异物、食物和煤气中毒、中暑、晕车、溺水、触电等几十种意外事故的应对措施。

本书由权威儿科专家娓娓道来，文字亲切活泼，内容科学实用，装帧温馨精美

本书内容亲切活泼，科学实用，装帧温馨精美，通过权威儿科专家的娓娓道来，详细讲解宝宝护理细节，方便新手爸妈快速查阅，让新手爸妈轻松搞定各种护理难题，悉心呵护宝宝健康成长。

编 者

2012年4月



宝宝生活护理

生活起居

- 14 ... 打造陪伴宝宝成长的房间
- 15 ... 经常在家中消毒和杀菌
- 15 ... 莫让宝宝睡空调房
- 15 ... 莫让宝宝使用电热毯
- 15 ... 宝宝作息规律的建立
- 16 ... 量体温的正确方法
- 16 ... 给宝宝测体温的注意事项
- 16 ... 注意给宝宝调节体温
- 17 ... 读懂新生宝宝的哭声
- 17 ... 抚触的具体方法

睡眠

- 19 ... 八招让宝宝拥有好睡眠
- 20 ... 宝宝应采取哪种睡姿

洗澡

- 20 ... 给宝宝洗澡有诀窍
- 21 ... 新生儿宝宝洗澡前的准备
- 22 ... 新生儿宝宝洗澡的正确步骤
- 22 ... 新生儿宝宝洗澡注意事项
- 23 ... 宝宝抗拒洗澡怎么办

- 23 ... 宝宝头发清洁须知

- 23 ... 正确使用痱子粉

衣着

- 24 ... 为宝宝挑选合适的衣物
- 24 ... 如何判断宝宝穿多或穿少
- 25 ... 宝宝穿衣原则
- 25 ... 小宝贝选鞋技巧

玩具

- 26 ... 宝宝玩具选购要点
- 27 ... 宝宝4~6月玩具精心购
- 27 ... 精心为7~9个月的宝宝挑选玩具
- 28 ... 聪明挑选1~2岁宝宝玩具

如厕

- 28 ... 宝宝如厕启动训练
- 29 ... 从两个月起训练良好的排便习惯

情绪

- 29 ... 家长要多陪伴孩子
- 30 ... 家长做太多，宝宝学太少
- 30 ... 宝宝怕生怎么办



31 … 影响宝宝注意力的三种因素

31 … 五种方法帮宝宝稳定情绪

宝宝身体护理

新生儿宝宝护理

32 … 认识你的宝宝

34 … 新生儿宝宝的生活习性特点

35 … 新生儿宝宝常见的几种生理现象

35 … 新生儿宝宝基础护理

36 … 早产宝宝的护理要点

眼睛护理

37 … 宝宝眼睛保健方法

38 … 轻松打造亮眼宝贝

耳朵护理

38 … 听力筛检

38 … 当心中耳炎

38 … 不过度清洁耳道

39 … 预防听力损害

鼻子护理

39 … 流鼻血

39 … 鼻过敏

40 … 鼻腔异物

口腔护理

40 … 鹅口疮

40 … 舌系带过短

40 … 蛀牙

41 … 乳牙保健这样做

41 … 打造宝宝一口漂亮的牙齿

42 … 正确的刷牙方法

43 … 涂氟让宝贝的牙齿更健康

43 … 亲亲会传染细菌给宝宝吗

44 … 注意保护宝宝的嗓音

手指甲与脚指甲护理

44 … 正确修剪宝宝的指甲

肚脐护理

45 … 脐带护理的步骤

会阴护理

45 … 关注宝宝的生殖器

46 … 擦拭宝宝会阴部

46 … 宝宝阴部有异味是什么原因

屁屁护理

46 … 给男宝宝擦屁股的注意事项

46 … 给女宝宝擦屁股的注意事项

宝宝饮食护理

哺乳

47 … 母乳是新生儿宝宝最理想的食品

48 … 轻松哺喂母乳的姿势和方法

49 … 产后发奶诀窍

49 … 哺喂母乳的注意事项

50 … 上班族妈妈如何哺喂宝宝

51 … 正确的瓶喂方式

51 … 母乳宝宝是否需要安抚奶嘴

52 … 塑料奶瓶使用注意事项

52 … 奶瓶消毒法

添加辅食

52 … 宝宝营养哺喂原则

53 … 宝宝辅食食谱与选购指南

54 … 辅食添加的重要性

54 … 缤纷辅食巧制作

- 55 … 八招让宝宝爱上辅食
- 56 … 促进宝宝脑部发育的营养素
- 56 … 为宝宝补充叶黄素

断奶

- 57 … 宝宝应该何时断奶
- 57 … 让宝宝顺利断奶
- 58 … 四种方法轻松戒除奶嘴

正常饮食

- 59 … 培养良好的饮食习惯
- 59 … 宝宝安全饮食注意事项
- 60 … 让宝宝乖乖吃饭
- 61 … 小宝贝点心时间
- 61 … 宝宝均衡饮食奠定一生健康
- 62 … 宝宝夏天食欲不振的原因
- 62 … 夏季饮食聪明吃
- 63 … 四种常见的宝宝营养补充品
- 64 … 肉类摄取五大准则
- 65 … 宝宝食用水果注意事项
- 66 … 水果宝宝养成计划
- 66 … 多吃苹果可预防龋齿
- 67 … 六种方法让宝宝喜欢吃蔬菜
- 67 … 过胖宝宝五大类型
- 68 … 垃圾食物四大危害
- 69 … 远离垃圾食物四大诀窍
- 69 … 宝宝外食宜忌
- 70 … 宝宝零食红绿灯
- 71 … 危险零食大公开
- 72 … 不必阻止宝宝用手抓食物
- 72 … 训练宝宝用杯子喝水

- 74 … 预防宝宝贫血
- 75 … 谨慎选择含铁强化食品
- 75 … 预防贫血食品小制作

宝宝运动护理

让宝宝坐手推车外出

- 77 … 宝宝也需要防晒
- 77 … 正确选择宝宝的防晒产品

学爬

- 78 … 宝宝学爬小心安全

学步

- 78 … 宝宝学步必知
- 79 … 使用学步车的注意事项
- 79 … 宝宝学步五大禁忌

戏水

- 80 … 宝宝戏水前的安全检查
- 82 … 宝宝戏水三步骤





宝宝日常保健方案

Part two

做好宝宝的健康护理

- 84 … 建立宝宝的健康手册
- 84 … 增强宝宝的抵抗力五法
- 85 … 均衡饮食增加抵抗力
- 85 … 中医药膳增强抵抗力
- 86 … 宝宝的脊骨健康密码
- 87 … 益肺防邪保健按摩法
- 88 … 健脾和胃保健按摩法
- 88 … 预防便秘保健按摩法
- 89 … 四种方法避免吸入过敏原
- 90 … 让宝宝安然度春季
- 90 … 宝宝冬季的衣食住行
- 90 … 炎炎夏季轻松度过
- 92 … 给宝宝一个平安的秋天

宝宝健康体检与预防接种

- 93 … 宝宝健康检查查什么
- 93 … 儿童预防保健九次发展评估

- 94 … 卫生部计划免疫方案
- 95 … 疫苗的原理和种类
- 95 … 某些疫苗不宜混在一起注射
- 95 … 三种人群不宜注射活疫苗
- 96 … 四种不适合接种的状况
- 96 … 口服疫苗三大须知
- 97 … 注射疫苗的四种副作用及其护理原则
- 98 … 为什么宝宝打完混合疫苗会有点发热
- 98 … 注射完疫苗不要揉搓
- 98 … 预防接种的注意事项
- 98 … 宝贝漏打疫苗怎么办
- 99 … 别忘打肺炎链球菌疫苗
- 100 … 轮状病毒疫苗接种须知
- 100 … 接种轮状病毒疫苗注意事项



宝宝常见问题处理

Part three

新生宝宝常见问题处理

- 102 … 七种异常状况应立即就医
- 103 … 宝宝为什么会夜啼
- 104 … 七步骤有效解决宝宝夜啼
- 104 … 宝宝肚脐常见问题
- 105 … 为什么新生儿的肚脐容易感染疾病
- 105 … 宝宝肚脐湿湿的是怎么回事

- 106 … 宝宝肚脐凸凸的，要开刀吗
- 106 … 宝宝多汗怎么办
- 106 … 新生儿胎便什么样是正常的
- 107 … 喝母乳对新生儿便便有什么影响
- 108 … 喝配方奶对新生儿的便便有什么影响
- 108 … 母乳、配方奶混合喂养对

新生儿的便便有什么影响

109 ... 注意三种异常便色

109 ... 如何处理宝宝的头皮垢

110 ... 头皮也会发霉吗

110 ... 宝宝很难入睡怎么办

1~6个月宝宝常见问题处理

111 ... 宝宝为什么单眼流泪

111 ... 宝宝为什么容易溢奶

112 ... 八种方法改善宝宝溢奶

114 ... 宝宝为什么容易呛奶

114 ... 四招应对呛奶溢奶

115 ... 1~6个月宝宝为什么容易胀气

115 ... 轻松解决宝宝胀气

116 ... 从宝宝便便看健康

117 ... 宝宝腹泻怎么办

117 ... 宝宝尿多少算正常

117 ... 宝宝尿频吗

118 ... 宝宝为什么尿色异常

119 ... 宝宝的尿液应该是什么味道

119 ... 哪种发热必须立即就医

120 ... 发热会不会烧坏脑筋

120 ... 宝宝发热的非药物处理方法

121 ... 宝宝发热的药物处理

121 ... 宝宝长痱子怎么办

122 ... 血管型胎记有哪些

123 ... 色素型胎记有哪些

124 ... 宝宝发色不黑有问题吗

124 ... 为什么宝宝会大量脱发

124 ... 宝宝头枕部为什么不长头发

124 ... 为什么宝宝剃胎毛后头发长得慢

124 ... 宝宝为什么会口臭

126 ... 轻松解决宝宝口臭

126 ... 高敏感孩子的特征有哪些

126 ... 如何对待高敏感宝贝

7~12个月宝宝常见问题

127 ... 乳牙萌发时间

127 ... 出牙顺序不对有问题吗

128 ... 宝宝出牙时容易发热吗

128 ... 宝宝长牙时乱咬东西怎么办

128 ... 宝宝头歪怎么办

129 ... 宝宝想通过哭声告诉爸妈什么

130 ... 破解宝宝哭声的含义

130 ... 注意七种异常哭声

130 ... 九大妙招安抚哭啼宝宝

131 ... 入睡盗汗怎么办

131 ... 宝宝为什么坐不稳

132 ... 及时发现孩子骨骼异常

132 ... 髋关节脱臼怎么办

133 ... 如何避免O形腿

133 ... 宝宝被蚊虫叮咬后如何处理

135 ... 家有过敏儿，如何把关

136 ... 孩子为什么经常感冒

1~2岁宝宝常见问题处理

137 ... 打喷嚏、流涕、鼻塞怎么办

137 ... 呼吸异常怎么办

138 ... 宝宝得了扳机指怎么办

138 ... 1~2岁的宝宝为什么胀气

139 ... 原发性尿床的原因

140 ... 续发性尿床的原因

141 ... 宝宝为什么躁动

141 ... 关注宝宝的生长痛

142 ... 宝宝便秘怎么办



新生儿常见疾病

- 144 … 新生儿先天性疾病有哪些
- 144 … 宝宝得了新生儿眼炎怎么办
- 146 … 宝宝得了先天性白内障怎么办
- 146 … 宝宝得了唇裂或唇腭裂怎么办
- 147 … 宝宝存在多指与并指畸形怎么办
- 148 … 为什么会发生先天性心脏病
- 148 … 宝宝患了苯丙酮尿症怎么办
- 149 … 宝宝患了高胱氨酸尿症怎么办
- 149 … 宝宝得了半乳糖血症怎么办
- 150 … 宝宝得了甲状腺功能减退症怎么办
- 150 … 宝宝得了蚕豆症怎么办
- 151 … 为什么新生儿特别容易发生黄疸
- 151 … 容易发生严重黄疸的八种新生儿
- 152 … 宝宝得了新生儿黄疸怎么办
- 152 … 新生儿发热的原因有哪些
- 153 … 为什么要特别关注新生儿发热

宝宝常见消化道疾病

- 154 … 宝宝为什么呕吐
- 155 … 宝宝胃食道逆流怎么办
- 156 … 小儿腹泻如何处理
- 156 … 宝宝为什么老便秘

- 157 … 如何帮宝宝顺利排便
- 158 … 宝宝得了乳糖不耐症怎么办
- 158 … 宝宝为什么会得细菌性肠胃炎
- 159 … 如何预防沙门氏杆菌感染
- 160 … 病毒感和细菌感染导致的胃肠炎有何不同
- 160 … 肠病毒是怎么传播的
- 161 … 常见的肠病毒感染
- 162 … 如何预防肠病毒感染
- 163 … 如何辨别轮状病毒、感冒型和沙门氏杆菌肠胃炎

宝宝常见呼吸道疾病

- 164 … 中医如何治疗风寒感冒
- 164 … 中医如何治疗风热感冒
- 164 … 如何防治急性喉炎
- 165 … 如何预防宝宝气喘
- 166 … 宝宝为什么呼吸有杂音
- 167 … 宝宝为什么老咳嗽
- 168 … 什么病导致宝宝咳嗽
- 169 … 如何治疗宝宝慢性咳嗽
- 169 … 中医镇咳方法
- 170 … 秋冬注意预防感染呼吸道合胞病毒
- 171 … 宝宝得了急性毛细支气管炎怎么办
- 172 … 宝宝得了急性支气管炎怎么办
- 173 … 肺炎有哪些种类

174 … 细菌性、病毒性与支原体、
衣原体引起的肺炎有什么
差别

174 … 谨防宝宝感染肺炎链球菌

宝宝常见耳鼻喉疾病

175 … 宝宝为什么会出现听力障碍

176 … 宝宝得了中耳炎怎么办

178 … 鼻塞八大成因

179 … 宝宝鼻塞怎么办

180 … 宝宝得了过敏性鼻炎怎么办

181 … 宝宝得了鼻窦炎怎么办

182 … 宝宝为什么扁桃腺反复发炎

182 … 宝宝为什么会出现睡眠呼吸
暂停

183 … 宝宝咽喉增殖体肥大怎么办

183 … 宝宝得了喉头软化症怎么办

宝宝常见口腔疾病

184 … 宝宝长龋齿怎么办

186 … 宝宝的乳牙脱落怎么办

186 … 宝宝患了萌牙性牙龈炎怎
么办

186 … 宝宝得了鹅口疮怎么办

187 … 宝宝得了溃疡性口腔炎怎么办

188 … 宝宝得了唇口疾病怎么办

宝宝常见眼睛疾病

190 … 宝宝得了沙眼怎么办

190 … 宝宝得了传染性结膜炎怎
么办

191 … 宝宝得了麦粒肿怎么办

192 … 宝宝斜眼怎么办

192 … 宝宝鼻泪管阻塞怎么办

193 … 宝宝弱视怎么办



患儿护理与就诊用药

Part five

宝宝患病护理

196 … 如何护理易感儿

196 … 细心护理输液的患儿

196 … 为患病的宝宝做热敷

197 … 为患病的宝宝做冷敷

就诊细节要知道

198 … 就诊前父母须知

198 … 就诊时父母须知

199 … 怎样为宝宝代述病情

200 … 就诊后父母须知

201 … 就诊时给父母的四项提醒

201 … 克服“白大褂恐惧症”，
让宝宝不怕看医生

宝宝用药须谨慎

202 … 家庭应常备的小儿药物

203 … 带宝宝出游的常备药品

204 … 认识宝贝的口服药品

205 … 家庭药物的保存方法

205 … 宝宝用药特点

206 … 宝宝用药注意事项

207 … 一般小儿用药常识

208 … 成人药能给宝宝吃吗

209 … 儿童用药安全三要诀

209 … 挑选儿童药剂三要点

210 … 选择宝宝用药四要素

210 … 合理掌握宝宝服药剂量

210 … 合理掌握宝宝的服药时间
211 … 新生儿喂药方法
211 … 宝宝服药的方法与选择
212 … 谨防宝宝出现药物不良反应
213 … 解析四种常用喂药工具
213 … 如何给宝宝喂药
215 … 可以用牛奶服药吗
215 … 服药时的饮食禁忌
216 … 莫让宝宝乱服止痛药

216 … 宝宝应慎用氨茶碱平喘
217 … 不要让宝宝乱吃补药
217 … 宝宝应慎用外用药
218 … 合理使用抗生素
218 … 宝宝应慎用肾上腺皮质激素
219 … 怎样给宝宝用眼药
219 … 怎样给宝宝用鼻药
220 … 怎样给宝宝用耳药
220 … 怎样给儿童煎服中药



宝宝意外紧急救护

Part six

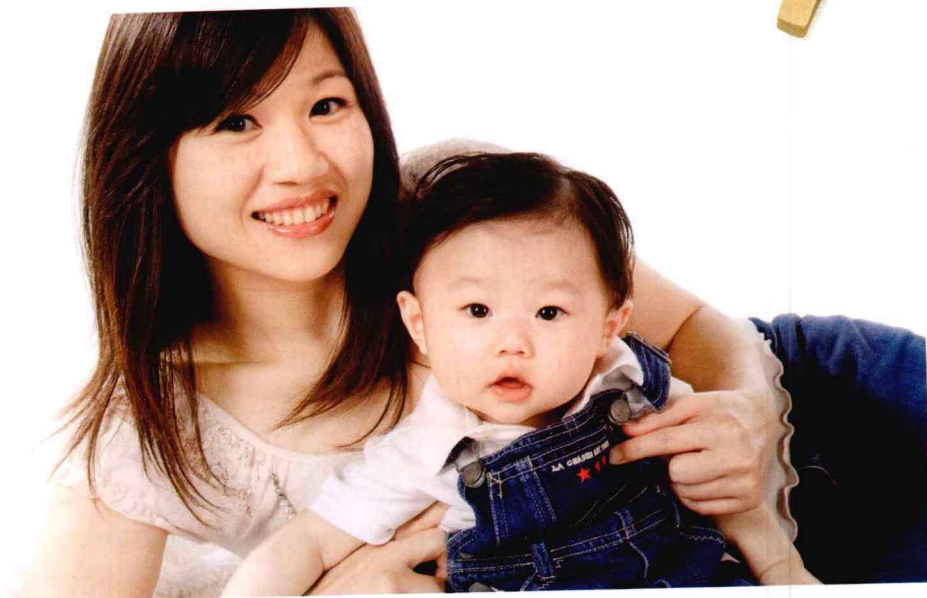
222 … 家庭安全措施
222 … 家庭常备急救物品
223 … 需去医院急诊的情况
223 … 父母必知的婴幼儿救命术
224 … 头部外伤
225 … 眼外伤
226 … 鼻出血
227 … 牙齿外伤
227 … 胸腹部外伤
228 … 皮肤损伤
229 … 尖锐物刺伤
229 … 关节扭伤
229 … 烧烫伤
230 … 摔伤
230 … 骨折
231 … 被动物咬伤或抓伤

231 … 蜂蜇伤
232 … 眼内异物
233 … 耳内异物
233 … 鼻腔内异物
234 … 气管异物
234 … 食道异物
234 … 误食
236 … 食物中毒
237 … 煤气中毒
237 … 中暑和晕厥
238 … 晕车
238 … 溺水
239 … 触电
239 … 惊厥（抽风）
240 … 呼吸和心跳停止

PART 1



宝宝日常 护理指导





一、宝宝生活护理

(一) 生活起居

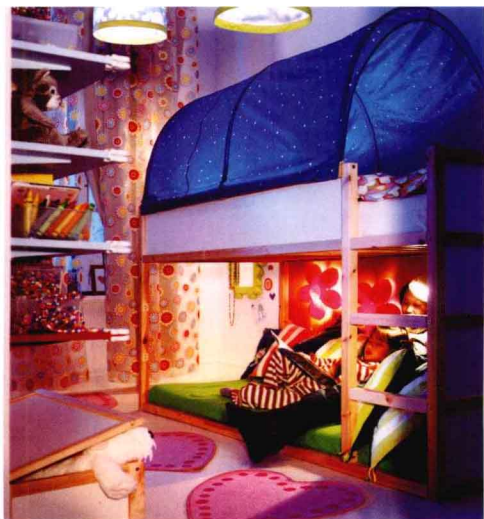
1 打造陪伴宝宝成长的房间

墙面色彩

宝宝对色彩很敏感，因此布置宝宝的房间时应避免采用单调的白色，丰富的色彩可给予宝宝更多的视觉刺激。不妨用暖色调来装饰儿童房，应避免蓝灰色（如靛蓝等偏冷色调），因其会给人寒冷、灰暗的感觉。

地板材质

大理石材质的地板较冰冷且坚硬，不适合用在婴儿房。建议选择超耐磨的木质地板，既能营造温暖感，又不用担心刮坏。不过，值得注意的是，木质地板渗水性较佳，因此最好不要在木质地板上吃饭，以免因不小心弄脏，造成保养清理上的困难。



妈妈可在地板上铺地毯，尤以防尘螨的布织品为佳，除可增加变化和情趣外，还能给宝宝的足部带来良好的触感。记得一个礼拜要清洗一次，并充分暴晒，以杜绝尘螨问题。

装饰品

在装饰品选择上，不要选择太具体的装饰品（如偶像海报、拟人化洋娃娃）或易碎品（如陶瓷玩偶），以可爱的卡通图案或几何图形的装饰品为佳。

此外，绒布玩偶、抱枕等兼具装饰与游戏功能，可营造房间温暖、轻松的气氛。

通风采光

长期处于不通风的环境中，不仅会令人喘不过气，也容易滋生病菌，因此儿童房最好有窗户，空气才得以流通。

在采光上，虽然间接照明、偏黄的灯光可以营造朦胧、温馨的气氛，让整体空间感变得更加柔和，但为了宝宝的视力发展着想，最合适的光源还是白光。

2 经常在家中消毒和杀菌

由于家庭成员与社会频繁接触，容易将病菌带入家中，使免疫力弱的宝宝患病，因此妈妈要经常在家中消毒和杀菌，以防病菌侵袭宝宝。消毒可破坏病原体的生命力，切断其传播途径；杀菌是指完全杀死细菌。家庭消毒和杀菌主要包括天然消毒法、物理灭菌法和化学消毒灭菌法三种。

医师叮咛

在日常生活中，可以用乙醇、84消毒液、来苏水消毒液等进行消毒，此外还可以采用煮沸消毒、蒸汽消毒、干热灭菌、日光消毒等。

3 莫让宝宝睡空调房

夏天天气炎热，有些年轻父母怕孩子太热，就为孩子打开空调。其实，小儿是不宜睡在空调房中的。宝宝的呼吸道尚未发育完善，生理功能尚不健全，宝宝在空调房中睡觉很容易因受凉而患病。宝宝的体温调节功能不够完善，对冷较敏感，容

易受凉感冒。空调房间的空气不够新鲜，负氧离子数量明显减少，病原微生物易滋生繁殖，常可侵犯宝宝而使其患病。空调房内的空气干燥，湿度低，可导致宝宝的呼吸道黏膜干燥，使宝宝易患疾病。



4 莫让宝宝使用电热毯

许多爸爸妈妈为了给孩子保暖而长时间使用电热毯，这种做法对孩子是非常不利的。电热毯的加热速度较快，温度也非常高，使用不当会使宝宝失水量增多，导致宝宝出现哭声嘶哑、烦躁不安等轻度脱水现象。为了避免此类情况的发生，可在孩子睡觉以前先通电预热电热毯，待孩子上床睡觉时，应及时切断电源。



5 宝宝作息规律的建立

7~9个月的宝宝白天一般睡2~3次，晚上睡10小时左右，共计14~15小时。充足的睡眠可以保证宝宝正常的生长发育。





睡眠是宝宝的生理需要，当宝宝的身体能量消耗到一定程度时，自然会入睡。不要为了让宝宝入睡而养成在睡前让妈妈抱着或拍着来回走、啃手指、吮吸乳头等不良习惯。

如果宝宝暂时没有睡意，可以让宝宝睁着眼在床上躺着，不要逗他，也不要抱他、拍他，培养自己入睡的好习惯。

医师叮咛

妈妈每天可在宝宝睡觉前播放固定的音乐，提前让宝宝上床休息，让宝宝有睡觉的准备。

6 量体温的正确方法

正确量体温才能明确宝宝是否真的发热，新生儿最好量腋温或肛温，而耳温枪则更适合较大的幼儿。因为耳温枪是利用红外线测量耳膜的温度，所以如果耳道里有耳屎、耳道太弯或太窄，都会影响测量结果。另外，额温则是体温测量中最不准确的一种，不建议使用。

至于体温的测量器具，则建议使用电子体温计，因水银温度计有破裂后产生有毒物质的危险，一般不建议使用。

① 腋温

将体温计夹在腋下5分钟。

② 肛温

将体温计插入肛门3分钟。

③ 耳温

测量前要先确定宝宝耳道内没有耳屎，再将耳温枪深入测量。为了避免测量值不准确，可多测几次，以最高的温度为准，而且耳温枪需每隔一段时间就重新校正，以免测量不准确。



7 给宝宝测体温的注意事项

◆给宝宝测体温前，要先把体温计的水银柱甩到35℃以下，再开始测。

◆腋下测体温较安全、卫生。测量时，先擦去宝宝腋下的汗，然后将体温计的头部（含水银）一端放在腋窝中间夹紧，按住宝宝的胳膊，不准其乱动，测体温一般需要3~5分钟。

◆读数时，要横持体温计并缓缓转动，在水平线位置读取水银柱的刻度数。

◆小孩哭闹时不要勉强测体温，可等其安静下来再测。

◆宝宝吃奶、喝水或吃饭后不宜立即测体温，否则容易产生误差，一般应在饭后30分钟进行测量。

8 注意给宝宝调节体温

要时刻关注宝宝皮肤温度的变化，以了解宝宝的冷暖情况。如果宝宝皮肤的温度较高，颜色发红，应给宝宝减少衣服，使其慢慢散热；如果宝宝的皮肤很凉，表示保暖不够，可抱起宝宝，用大人的体温温暖宝宝，也可给宝宝多加一些衣服。

宝宝的体温调节中枢发育不够完善，对周围环境的适应能力较差，体温会随环境温度的变化有所波动。宝宝的体温（腋温）在36~37℃均属正常波动范围。宝宝