

孕育指南  
爱的礼物

YUER BAIKE QUANSHU

# 育儿 百科全书

主编 周新华 聂望松



本书由北京妇产科和儿科经验丰富的权威专家倾心打造。用轻松、简洁、活泼的语言，为广大年轻父母提供系统、详细、实用、科学的育儿指导。

安徽科学技术出版社

孕育指南 ♥ 爱的礼物

# 育儿 百科全书



269111

广西工学院鹿山学院图书馆



d269111

主 编	周新华	聂望松		
编写人员	周新华	周幼华	邬巧姿	周灵燕
	聂明海	聂 磊	周剑峰	周剑武
	周剑方	邬剑飞	吴宝安	吴成安
	刘 军	毕立朋	蔡 正	卞江涛
	曹 猛	陈东军	段立兵	段 飞
	龚春令	胡道全	胡中领	聂江节
	李 兵	卢 名	吕 岭	偶 进
	沈长将	石见军	聂江红	聂满来
	吴巧娥	聂长枝	聂浩然	聂长犬

 安徽科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

育儿百科全书/周新华, 聂望松主编. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2009. 3

(孕育指南·爱的礼物)

ISBN 978-7-5337-4321-5

I. 育… II. ①周…②聂… III. 婴幼儿-哺育-基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 020919 号

育儿百科全书

周新华 聂望松 主编

出版人: 黄和平

责任编辑: 吴萍芝

封面设计: 冯 劲

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号  
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥瑞丰印务有限公司

开 本: 710×1010 1/16

印 张: 22

字 数: 407 千

版 次: 2010 年 1 月第 2 次印刷

定 价: 36.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

# 前 言

孕育一个健康聪慧的宝宝,是每一对年轻夫妇的期盼和愿望。人生中没有  
什么比生儿育女更值得珍惜和重视的事情了。没有不可能圆的梦。当您准备怀  
孕时,就无限地期盼着创造生命奇迹和享受为人父母的天伦之乐。在怀孕前要  
有一个周全的计划和准备,以全面提高您的宝宝生命质量和各方面的素质,为  
妊娠迎来一个良好的开端。因为对孕育这一个自然过程,并不是每一位女性都  
能顺利、圆满地接受并度过。孕妇以什么样的心态和什么样的体质怀孕,不仅与  
自身的健康有关系,还与腹中的小生命的身心健康有着密切联系。

虽然现在是个男女平等的时代,但是怀孕分娩却是女人独享的神圣使命。  
以往人们总将怀孕分娩视为女性的天职或是母亲的大难,只能够消极地接受;  
随着时代的转变,且在合理的家庭计划之下,妇女们积极地学习生育健康宝宝  
的知识,使分娩过程更加顺利。怀孕在妇女的人生历程中,是个非常重要的成长  
经验。

怀孕虽是女性一生中的一大喜事。但要提醒的是,怀孕是夫妻双方共同的  
事,夫妇一定要共同负起责任,一起精心地呵护好宝宝的成长,做个合格的准妈  
妈、准爸爸。从怀孕开始,这世界上将会有一个新的生命诞生。而且这个小生命  
将成为以前你们二人世界中正缺少的,并一生与你们相伴。你们当然应该从孩  
子还在母腹中就开始负起责任,精心地呵护孩子的成长。那些没做过父母的人  
是永远都无法体会其中的幸福和乐趣的。但怀孕的辛苦同样是非亲身经历者难  
以想象的。

本套书以图文并茂的形式,用轻松、简洁、活泼的语言,由北京、南京等地妇  
产科和儿科经验丰富的权威专家为广大孕产妇朋友提供权威、系统、详细的孕  
育指导,告诉您在孕前、孕中、分娩中以及分娩后最关心的问题或认识不全、一

知半解的事情以及不知道的、想知道的、应该知道的各种知识,打消您在孕产育全过程中的各种顾虑,帮助您轻松愉快地度过一段奇妙的孕育之旅。

本套书的宗旨是强调科学性、指导性和实用性,其中包含了《新婚课堂》《孕产妇禁忌》《幸福胎教 280 天》《孕产妇保健百科全书》《孕产期全程指导问答》《科学坐月子》《育儿百科全书》。书中有耐心的讲解,有深情的指导。我们真诚地希望广大孕产妇朋友能从此套书中获益,也希望此套书能成为广大孕产妇朋友的良师益友,伴随您度过孕育中的每一天。

编者

# 目 录

<b>第一章 孩子的成长历程</b> .....	1
一、出生到生后1周 .....	1
二、7~28天 .....	13
三、1~3个月 .....	24
四、4~6个月 .....	30
五、7~9个月 .....	37
六、10~12个月 .....	43
七、1~1.5岁 .....	50
八、1.5~2岁 .....	57
九、2~3岁 .....	64
<b>第二章 生活环境和护理</b> .....	72
一、出生到生后1周 .....	72
二、7~28天 .....	78
三、1~3个月 .....	82
四、4~6个月 .....	87
五、7~9个月 .....	90
六、10~12个月 .....	92
七、1~1.5岁 .....	94
八、1.5~2岁 .....	101
九、2~3岁 .....	104
<b>第三章 喂养</b> .....	109
一、出生到生后1周 .....	109
二、7~28天 .....	120
三、1~3个月 .....	125
四、4~6个月 .....	131
五、7~9个月 .....	139
六、10~12个月 .....	154

七、1~1.5岁 .....	166
八、1.5~2岁 .....	174
九、2~3岁 .....	180
<b>第四章 早期培育和体格锻炼 .....</b>	<b>189</b>
一、0~28天 .....	189
二、1~3个月 .....	196
三、4~6个月 .....	210
四、7~9个月 .....	218
五、10~12个月 .....	230
六、1~1.5岁 .....	238
七、1.5~2岁 .....	246
八、2~3岁 .....	251
<b>第五章 意外伤害应急治疗及家庭护理 .....</b>	<b>260</b>
<b>第六章 小儿常见疾病 .....</b>	<b>276</b>
一、常见新生儿疾病 .....	276
二、先天性畸形和先天性疾病 .....	284
三、营养性疾病 .....	288
四、小儿常见传染病 .....	293
五、小儿常见胃肠病症 .....	303
六、胸部和肺脏病症 .....	307
七、耳、鼻、咽喉、眼睛病症 .....	312
八、肌肉骨骼疾病 .....	315
九、皮肤性疾病 .....	316
十、头颈、神经系统病症 .....	317
十一、心理行为异常 .....	319
十二、家庭护理 .....	326
<b>第七章 家庭教育 .....</b>	<b>331</b>
<b>附录 .....</b>	<b>341</b>

# 第一章 孩子的成长历程

## 一、出生到生后1周

### 1. 出生当天的新生儿

正常足月新生儿刚出生时体重为2 500~4 000克,一般在3 000克左右;身高为47~52厘米,平均为50厘米左右;头围在34厘米左右,头围过大或过小均要到医院进一步检查,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。

健康足月新生儿的皮肤红润,皮肤表面胎脂少,除肩背部胎毛稍多外,其他部位胎毛较少,皮下脂肪丰满。刚出生的小孩躯干相对较长,四肢相对较短,姿势和胎儿期大致相同。头先出生的婴儿,头部前屈,下巴与前胸相挨,后背呈圆形,握着的拳头向内,腰和膝都弯曲着,脚也向内里弯曲,能看到脚掌。婴儿的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。

刚出生的婴儿头颅呈细长形,比例相对较大,头长约占身长的1/4。有时在头部会肿起一个椭圆形的包(产瘤),这是由于胎儿的头部在产道受压迫所致,一般初产妇或年龄大的产妇所生婴儿较为多见,无须担心,日后可以自然恢复。在轻轻抚摸婴儿头顶时,可以摸到头前部正中和后部正中的前囟门、后囟门。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);后囟门呈三角形(部分婴儿在出生时已闭合)。小孩囟门部位缺乏颅骨的保护,柔软,摸上去有跳动感,要防止被坚硬的东西碰撞。

小儿出生时头发细软、条纹清晰;脸部特别是眼皮部位好像有些水肿,眼睛睁开时可能见到眼球结膜充血或有少许小点状出血,且常有眼屎。婴儿看上去好像是塌鼻梁,随着年龄的增长会自然增高。婴儿的外耳发育较好,耳郭挺直。

新生儿的胸廓多数呈椭圆形,少数也可呈桶状;乳头突出,可摸到乳房上的乳腺小结节,乳头周围颜色略深;腹部膨隆但柔软,可通过看腹部起伏观察呼吸。新生儿的呼吸浅快,有时不规则,每分钟40~50次。



胎儿出生后,脐带在离肚脐1~2厘米处被结扎,用碘酒和酒精消毒后盖上消毒纱布,一般可在生后4~7天脱落。如果拿掉纱布,会看见脐带变黑,且气味难闻。

刚出生的男孩阴茎大小可不一样,龟头和包皮可有较松弛的粘连;阴囊稍肿,皱襞较多,睾丸多已降入阴囊。而女孩的大阴唇已经发育,能盖住小阴唇及阴蒂。

大多数婴儿在出生后24小时内会排出第一次大便和小便。粪便为深绿色、棕黑色或黑色,呈黏糊状,无臭味,称为胎便。一般在3~4天内胎便排尽,小儿粪便遂转为正常的黄色。小便颜色开始时比较深,一般呈黄色,尿量较少,次数也较少,第一天只有2~3次。以后随着开始喂奶,小便的量和次数开始增多,小便颜色也逐渐变淡。有时尿布上会留有砖红色沉淀物,这是由于尿酸盐沉积所致,无须担心和特殊处理。

婴儿刚出生时体温(肛温)为37.6~37.8℃,显得热气腾腾,由于其体温调节功能还不完善,加之环境温度会低一些,出生后半小时内体温可下降2~3℃,以后再逐步回升。生后8小时体温正常应保持在36.8~37.2℃。所以要十分注意婴儿的保暖及室温的适宜。

刚出生的婴儿能听得见声音,但由于中耳鼓室尚未充盈空气,加之外耳道仍有少许羊水滞留,故听力较差。此时的婴儿还看不见东西,但触觉已很敏感,尤其在口周、眼、前额、手掌和脚底,而躯干、大腿等部位的触觉则相对要迟钝得多。初生儿对温度的感觉也比较敏感,能区分出物品温度的高低,且对冷的感觉比对热的感觉更敏感。比如尿湿衣裤和尿布以及刚换上冷衣服时婴儿会出现哭、闹等不适的反应。初生儿也有痛觉但比较迟钝,尤其在躯干、腋下等部位更不敏感,有时不小心把婴儿弄痛,但他往往没什么反应。此外,初生儿的味觉和嗅觉也很好,对不同的味道能产生不同的反应,喜欢甜味,还能在喂奶时闻到母乳的香味而寻找乳头。

刚出生的婴儿,大脑皮质的发育尚未成熟,神经功能也不完善,对各种刺激做出的反应定位不准,基本是全身反应,要么是不舒服时哭闹烦躁、手脚乱舞乱蹬等;要么是高兴时手舞足蹈。而且,初生儿的内分泌腺也不发达,即使很热,也不会出汗,也没有口水。

## 2. 新生儿评分

新生儿出生后不久,就会有小儿科医生对新生儿进行检查。目前,我国绝大

部分医院都采用Apgan评分方式,对新生儿从母体内生活到外环境中生活的生存能力和适应能力进行判断,也为婴儿今后神经系统的发育提供了一定的预测性,它主要用于对新生儿窒息程度的判断。

Apgan评分一般应在出生后1分钟之内进行,主要检查皮肤颜色、呼吸、肌张力、心率(脉搏)以及对刺激的反应(导管插鼻或拍打脚底等)五项指标。这五项分别用0、1、2分来表示。累计满分为10分。8~10分属正常新生儿。如果4~7分,说明轻度窒息,经清理呼吸道、吸氧等措施后很快能恢复。0~3分说明缺氧严重,重度窒息,需紧急抢救。对于7分以下的新生儿,经过抢救后,应在出生后5分钟、10分钟再分别评分,直到连续2次均在8分以上为止。1分钟Apgan评分反映胎儿在宫内的情况,是出生当时的情况;而5分钟、10分钟甚至以后的评分则反映抢救的效果,影响小儿将来的生长发育,将记录于病历中。

新生儿 Apgan 评分

检查项目	0分	1分	2分
皮肤颜色	全身苍白或青紫	身体为淡红,四肢为紫色	全身为粉红色
呼吸	无	慢、无规律	哭声响、有规律
肌张力	松弛	四肢略屈曲	四肢能主动运动
心率(次/分)	无	<100	>100
对刺激的反应	无反应	反应微弱,如皱眉	咳嗽、打喷嚏、哭泣

## 3. 体重、身长、头围、胸围

新生儿出生时体重为2 500~4 000克,若低于2 500克,则为“未成熟儿”,需采取特殊护理或治疗措施。新生儿出生3~5天,体重会下降,因为进食较少,水分也排出体外。体重减少量为出生时体重的10%以下者属正常,我们称之为生理性体重减轻,一般在2周内就会恢复到刚出生时的体重。

正常足月新生儿身长为47~52厘米,平均为50厘米左右。

正常足月新生儿头围约为34厘米,而胸围要比头围小1~2厘米。一般到7、8个月,1岁前后,胸围就几乎与头围一样大了,到2岁时胸围就超过头围了。

## 4. 头部

刚出生的婴儿,头呈细长形,耳朵紧紧地贴在头上,过几天头颅就会变成椭圆形,耳朵也会在1~2天恢复正常形态。新生儿头部特别大,头和身长的比例为

1:4,成人则为1:8,这是因为胎儿在胎内脑发育旺盛的原因,当然出生后也仍继续不断地发育。

在头顶的前面,有一块没有头骨的、瘪下去的菱形缝儿,软乎乎,摸上去有跳动感,称之为前囟门。在头顶后部正中有一个三角形的小缝儿,为后囟门。

后囟门一般在出生后2~3个月闭合,也有部分婴儿在出生时就已经闭合。而前囟门由于脑的发育旺盛,暂时不会闭合。出生时直径为2~3厘米(成人拇指头大小),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岁至1岁半时完全闭合。如出生时摸不到前囟门或前囟门过大、过凸或过凹,都表示可能有问题,要请小儿科医生检查。在日常生活中要注意对囟门的保护,防止被尖硬的东西碰撞,但可用手轻轻抚摸,也可以洗。同时若发现前囟门闭合过早或过了2年还迟迟没有闭合,也要请医生检查以保障安全。

婴儿出生时头发有的很密,有的很稀疏,有的甚至几乎没有头发,这都很正常。头发稀少和没有头发也不用担心,很快就会换发,长出黑乎乎的头发,生发直到青春期才会结束。

有的新生儿头皮可能会有一肿起的椭圆形的包块(产瘤),少数也可能是血肿。这是分娩时间较长受母亲产道挤压所致,也可能是使用胎头吸引器造成的。在经医生确认后,不必特殊处理,一般都能自行消退。

## 5. 脸部

新生儿脸部看起来像有些肿,尤其是眼皮部位。眼睛睁开时可能会见到眼球结膜充血或有少许小点状出血,且眼部常有眼屎,这些一般几天后就会逐渐好转和消失。

由于分娩时产道的挤压,新生儿看上去好像是塌鼻梁,随着年龄的增长会自然增高。婴儿鼻软骨已具有正常硬度,但鼻孔经常被黏液堵塞而影响呼吸。吃奶时,须用棉花或软纸及时清理,千万不能用硬物如火柴棒之类去掏挖。

新生儿的耳朵发育一般都较好,耳郭挺直。

## 6. 躯干四肢

新生儿上身高,下身短;躯干相对较长,四肢相对较短,脊柱是直的;胸廓多数呈椭圆形,少数也可呈桶状;乳头突出且乳头周围颜色较深,乳房可摸到乳腺小结节,腹部膨隆而柔软。

新生儿的手和足都很短,并且软乎乎的。足都是扁平足,刚开始走路时用足

心着地走。脚底皮纹遍及整个足部,手指甲和脚趾甲超过手指和脚趾末端。

## 7. 脐带

新生儿出生后,脐带会在离肚脐1~2厘米处被结扎,用碘酒和酒精消毒处理后包上消毒纱布,其残端逐渐干燥,一般在生后4~7天脱落,脱落后可见肉芽组织,不用处理,也不要再在脐窝里撒爽身粉或随便涂其他药物。

## 8. 生殖器

男婴的阴茎大小不一,龟头和包皮可有较松弛的粘连;阴囊皱襞较多,睾丸已降入阴囊。部分男婴可能出现阴囊两侧大小略有不等,一般都能在1年内恢复正常。如长期不能消除或阴囊两侧大小不等非常明显时则应去医院就诊。

女婴的大阴唇已完全发育,能遮盖小阴唇和阴蒂。

## 9. 皮肤

新生儿皮肤常呈玫瑰红色,以后变为浅红色,还可能有皱纹出现。皮肤上时常会有胎脂残余,胎脂对皮肤有保护作用,不要擦掉,过几天就会被皮肤吸收。

新生儿的臀部、骶骨部皮肤常可见蓝绿色的“儿斑”,一般会随着年龄增长而逐渐消退。

在出生的头几天,婴儿皮肤有时会出现一些红色的斑点,斑点中间往往出现一些单个的结丘状的丘疹,这不是什么疾病,可能是尚不习惯环境的刺激引起的反应,过几天会自然消失。

有些新生儿的面部、头部或体部会出现血管瘤,这是皮肤出现的微细血管增生的结果,多数可自行消失,但需几个月甚至几年的时间。皮肤中的小红斑点(血管痣)以及眼角上、鼻根上、颈部的斑点同样可存在几个月。身子上、面颊上的小点有时呈白色,这是增大了的和堵塞的皮脂腺,由于母亲的激素而引起的皮肤不洁所造成的,一般都会自行消退。

## 10. 大小便

新生儿一般会在出生后24小时内第一次排大便,也就是胎便,颜色为深绿色、棕黑色或黑色。胎便一般应在3天内排尽。如果出生24小时后不见胎便排出,则应找医生检查。胎便排尽之后,婴儿排便的次数及大便颜色因个体不同而异。喂母乳的婴儿,大便为金黄色糊膏状,每天3~5次。喂牛奶的婴儿,大便较硬,呈

浅黄色,有时还夹有白色的“奶瓣”。

多数小儿生后第1天就开始排尿,但尿量较少,次数也就2~3次,颜色也较深。随着开始喂奶,小便总量和次数开始增多,小便颜色也逐渐变淡。

## 11. 体温

婴儿刚出生时体温为 $37.6\sim 37.8^{\circ}\text{C}$ ,出生后半小时到1小时体温会下降 $2\sim 3^{\circ}\text{C}$ ,以后再逐步回升,保持在 $36.8\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 。

由于新生儿体温调节尚不完善,非常容易受到外界环境温度的影响,因此应特别注意其所处环境温度的高低。正常新生儿出生后头2天室温以 $33^{\circ}\text{C}$ 为宜,以后逐渐下降;而早产儿最初一段时间以 $34\sim 35^{\circ}\text{C}$ 为宜,以后逐渐降低,降低的速度比正常儿要慢(按医嘱进行)。同时要注意新生儿的保暖,以保持小儿手脚温暖而又不出汗为宜。但也要防止因室温过高,摄入水分太少或衣被过厚,保暖过度而致的“脱水热”。它一般在新生儿生后3~5天出现,婴儿体温可升致 $39\sim 40^{\circ}\text{C}$ ,伴有面部发红、尿少、皮肤干燥、哭闹不安等,症状可持续几个小时甚至1~2天。一般通过物理降温如解开衣被散热、温水擦浴(忌酒精擦浴)、喂母乳或温开水(因为发热水分丢失多)后,体温会很快降下来。如经过上述处理仍不见效,则应寻求医生帮助。

观察新生儿体温是件很重要的工作。测量体温有很多种方法,如肛温、腋温、口温。把体温计挟在腋下,常会因体温计移动而不准确,所以给新生儿测体温最好还是在颈下测量(颈温与腋温相近)。测量时不用脱衣服,又安全卫生。测时把体温计甩至 $35^{\circ}\text{C}$ 以下,然后把水银头放入颈部,轻压使体温计与皮肤紧密接触,持续3~5分钟即可。如发现测的体温太低,可能是出现了误差,要再测量1次。

## 12. 呼吸

刚出生不久的新生儿,呼吸很快,有时还不规律,每分钟可达到40余次(成年人约为16次)。到生后的4~5天,基本上可以稳定下来。到了生后6个月时,呼吸次数每分钟为23~25次。如发现新生儿呼吸急促,达每分钟60次以上时;或呼吸频率过慢,每分钟低于25次时,都应及时就诊,寻找原因。

测量呼吸不是一件很容易的事情。由于婴儿是腹式呼吸,可以把手放在婴儿腹部,上下动一次记为呼吸一次。测量呼吸应在婴儿安静时进行,因为婴儿在哭泣、运动或吃奶之后,呼吸都会相应增加,此时测量会导致测量结果出现误差。

新生儿在呼吸时有可能一会短促而快,一会又较为缓慢,这完全是正常的。

有时有些轻微的呼噜声和呼哧呼哧的响声也是正常现象。这一方面因为呼吸道还很窄,另一方面许多婴儿的喉部软骨发育不好,喉头在气流通过时便开始颤动而发出声音。父母也要警惕因婴儿胸骨的下陷或鼻翼的移位而引起的呼吸受阻,属于呼吸障碍,应及早就医诊治。

### 13. 脉搏

刚出生不久的新生儿,脉搏为100~180次/分。一般在1岁之后,脉搏为100~140次/分。

测量脉搏要在婴儿安静或睡眠时测量,这样会准确一些。因为测量婴儿手腕部的动脉脉搏很困难,所以请测量婴儿的颈动脉、耳朵上方的颞动脉,或直接把手放在心脏上方来数心脏跳动的次数。

不仅要计算脉搏数,有时还要看一看有没有间隙,观测一下脉搏的强弱如何。总之,如果怀疑婴儿的脉搏有问题,就要请教医生。

### 14. 乳房肿大和“假月经”

新生儿出生后3~7天,无论男婴还是女婴,都可能出现乳房肿大现象,有时还会分泌少量乳汁,这是由母亲留在婴儿体内的激素引起的。一般2周后会自然消失,也有少数可能要持续到1个月左右才消失。这是一种正常的生理现象,称之为生理性乳腺肿大。

年轻父母无须对婴儿的乳房肿大担忧,它一般不需治疗,会自然消退。但要记住千万不能用手去挤或搓揉,以免挤伤乳腺组织和引起继发感染。

发现新生儿出现乳房肿大后,应仔细观察。如果肿大的乳房不对称,一大一小,局部发红发热,甚至抚摸时有波动的感觉,同时婴儿有哭闹不安等不适表现,则很可能是化脓性乳腺炎,应及时请医生诊治。

女婴还可能在分娩后3~4天从阴道里排出少量血液和一些血性分泌物,称“假月经”。属正常生理现象。这是由于新生儿在子宫内受母体雌激素的影响,出生后,雌激素影响中断,子宫内膜脱落引起的。由于出血量很小,对身体无害,不必担心,一般经过2~4天即可自行消失。对于阴道流出的少量血液和分泌物,可用消毒纱布或棉签轻轻擦拭干净,但不能局部贴敷料或敷药,这样反而会引起刺激和感染。但是,如果阴道出血量较多,持续时间较长的婴儿,应考虑其是否患有新生儿出血性疾病,须及时请医生诊治。

## 15. 生理性黄疸

大多数新生儿在出生后2~3天开始在皮肤、口腔黏膜和眼白部分出现发黄的现象,而手心和脚心一般都不会发黄。婴儿吃奶、睡眠以及生长情况均好,大小便颜色正常,也无其他不适表现,这是生理性黄疸。主要是因为新生儿出生后体内过多的红细胞被破坏,而产生大量的胆红素,未能被肝脏化解,不能作为液体物质随尿排出体外,便染黄了新生儿的皮肤。

一般情况下黄疸于第4~5天最重,足月儿在生后7~10天自行消退,早产儿可能延迟到生后第2~3周才消退。因其对小儿健康一般无影响,不需特殊处理,更不用担心。

如发现黄疸出现过早(出生后1天之内),或迟迟不退,或黄疸过重,或黄疸退后又复现,同时伴有婴儿精神不振、不愿吃奶,就可能不是生理性黄疸了,应该请医生诊治。

## 16. 视觉

新生儿出生后即有光觉反应,对明亮的光线极其敏感,并且可以收缩瞳孔以限制光线的进入。出生后10小时的新生儿,可以注视面前正常人的脸形图片。在哺乳时,如果母亲亲切地看着他,他也会凝视着母亲的眼睛,这是新生儿最早看到的東西,母子的眼睛相距约20厘米,这也是新生儿看东西的最好距离。婴儿在这个距离内能调节视力和两眼协调力。

婴儿1周时,他的瞳孔开始扩张,使他可以观看更加广泛范围内的物体,随着视网膜的发育,其观看和辨认图案的能力也得到改善。图案的对比度越高,越能吸引他的注意力,比如黑白图案、对比强烈的条形、方格图案、公牛眼以及抽象画中的脸等。

新生儿对发亮的和红色的东西特别敏感,如挂在床上的红色大气球,他会长时间盯着看,而对灰暗色的东西几乎看不见。新生儿也不太喜欢强烈明亮的光线,光线太亮时他会眯起眼睛。

此外,新生儿将慢慢学会跟踪移动的物体,为实践这种能力,你可以同他玩跟踪游戏。例如,当你对面抱着他时,缓慢摇晃你的头,或者在他的眼前上下或左右晃动带有图案的物体(确信物体在他的视野范围内,即物体距婴儿眼20厘米左右)。最初他只能在有限的范围内跟踪一个大而运动缓慢的东西,很快他就能跟踪一个小而运动快的物体。

总之,新生儿的视觉发育是很快的,到1个月时,就可以看见3米处的物体。等到了三四个月时,就能清楚地分辨出颜色;等过了三四个月,眼睛就能追随着活动的物体转动了。

## 17. 听力

刚出生的婴儿就能听得见声音,只不过由于刚出生的婴儿中耳鼓室尚未充盈空气,加之外耳道仍有少许羊水滞留,故听力较差。新生儿出生时,妈妈便呼唤他的名字,3天后就出现明显的反应。婴儿对母亲的声音有特殊的敏感。才出生几分钟的孩子,就可以辨别声音是从哪来的,并有反应。出生第4天,在他耳边吹哨,他就会停止哭闹。第7天,母亲向他说话,虽然没有把他抱起来,他也会露出微笑。到1个月时,他就已能清楚地辨明是孩子的或是母亲的声音,还是外界传来的其他声音了。并且非常喜欢母亲的声音,喜欢优美的音乐,对噪声很敏感。等到2~3个月后,婴儿就能有意识地听声音了。

## 18. 嗅觉和味觉

新生儿的嗅觉也是生来具有的,他对味道或气味十分敏感。当他闻到牛奶、香草、香蕉或糖发出的香味时,他会深呼吸;但当他闻到酒精和醋等气味时,他会皱眉头,小鼻孔一扇一扇的,甚至扭过头去。到第1周末时,就能分辨出母亲的“奶味”,别人抱起他时,他的头不转向怀中,而只要母亲一抱起他来,他不仅把头转向母亲怀中,小嘴还马上出现吸吮动作。

新生儿生来味觉就很好,对不同的味道便产生不同的反应,尤其喜欢甜味。生后仅2小时就能对微甜的糖水表现出愉快,用力吮吸;而对咸的液体他就不好好吸吮;如用一点苦味滴在他舌头时,他会表现得很难受而且紧闭着小嘴,看着就让人心痛!

## 19. 触觉、痛觉

触觉是人类最大的感觉器官,人的全身皮肤都具有触觉功能。新生儿生来就有非常好的触觉功能,尤其是口周、眼、前额、手掌和脚底,而躯干、大腿等部位的触觉就相对比较迟钝。婴儿喜欢呆在柔软而舒适的包裹里,而对粗糙的包裹会感到不舒适。母亲用手轻拍或抚摩或拥抱他,他会放松而安静。拥抱、轻拍、摇动和抚摩都是对婴儿最大的安慰,他可以通过母亲的触摸来感受对他的爱。

新生儿已具备痛觉,但比较迟钝,尤其在躯干、腋下等部位更不敏感。但他



对温度的感觉却比较敏锐,能区分出物品温度的高低,且对冷的感觉比对热的感觉更敏感。

## 20. 先天性反射,也叫原始反射

新生儿脑相对较大,占体重的10%~12%,脊髓相对较长,其下端在第3~4腰椎下缘。由于新生儿大脑皮质的发育尚未完全成熟,神经系统的功能尚不完善,其最初的行为尤其是第1周,主要表现出一些先天性反射,也叫原始反射。通过反射来保证他的内部器官功能和对外界环境的最初适应。这些反射是大脑皮质未发育成熟的暂时表现,随年龄增长逐渐消失。这些反射出生后不存在或明显减弱,若不对称或消失延迟甚至持续存在应视为异常,提示存在脑病,应尽快到医院就诊。常见的新生儿反射主要有如下方面:

(1)吸吮反射。吸吮是一个甚至在出生前就已经存在的生存反射。如果你在怀孕期间进行过超声波检查,就会看见孩子在子宫内吸吮他的大拇指。在出生后,当乳头(或者是乳房或者是奶瓶)放入他的口中或者接触到他的口唇时,他就会自动张口开始吸吮。该反射正常在生后三四个月时消失。

对新生儿来说,将节律性吸吮运动与呼吸、吞咽相协调是一个相对复杂的任务。因此,尽管这是一种反射作用,但并非所有的婴儿一开始就会有效吸吮,然而,随着不停地实践,反射就变成了一种可以很好掌握的技能。

(2)觅食反射。当母亲用手或奶头轻轻叩击新生儿的腮部或口唇时,他会将头转向你的手或奶头,这就是觅食反射。这样有助于吃奶时寻找乳头。随着时间的推移,反射会转变成自主行为。一开始,他会在两侧寻找,将他的头转向母亲的乳头,后来寻找的次数会减少,但到第3周时,他就只简单地扭头使嘴巴移动到适当的位置进行吸吮。该反射正常在生后3~4个月时消失。

(3)拥抱反射。在出生后前几周还有一个非常有趣的反射,即拥抱反射。如果婴儿的头部突然移动,或者向后跌倒;或者因某些大声或突然的动作刺激而受惊时,他的反应是手脚张开,颈部伸直,然后快速将手臂抱在一起,开始大哭。拥抱反射在第1个月达到高峰,在生后4~6个月以后消失。

(4)握持反射。在叩击婴儿的手掌时,你会发现他立即握住你的手指;或者叩击他的足底时,会看到他的足底屈曲,脚趾收紧。在出生后头几天,婴儿手的握持力非常强,似乎可以承担他身体的重量。大人甚至可将新生儿上身提起来,当然,这不能尝试,因为婴儿不能控制这种反应,他可能随时会把手松开。该反射正常在生后3~6个月时消失。若反射过强或不对称或消失延迟,提示有脑病变。